

3 Fragen an ...

Welthypertonietag am 17. Mai:

AOK Online-Coach Bluthochdruck unterstützt Betroffene

Magdeburg, 15. Mai 2025

Fast 40 Prozent der Sachsen-Anhalter leiden an Hypertonie, also Bluthochdruck. Im bundesweiten Vergleich ist nur Thüringen noch stärker betroffen. Anlässlich des Welthypertonietages am 17. Mai erklärt deshalb Kay Nitschke, Leiter ambulante und stationäre Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt, wie Bluthochdruck entsteht und was Betroffene tun können.

Woran erkenne ich, dass ich unter Bluthochdruck leide?

Oft bleibt Bluthochdruck unbemerkt, da er keine größeren Beschwerden verursacht. Symptome können aber z.B. Schwindelgefühl, Nervosität oder Kopfschmerzen sein. Im Verborgenen schädigt er Organe und Gefäße und kann schwere Folgen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte haben. Deswegen wird er oft als „stiller Killer“ bezeichnet.

Was sind Ursachen für Bluthochdruck?

Rund 90 Prozent der Betroffenen leiden an einer primären Hypertonie, die keine eindeutige Ursache hat. Risikofaktoren sind jedoch in erster Linie Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Auch eine familiäre Veranlagung kann eine Ursache sein.

Was können Betroffene gegen Bluthochdruck unternehmen?

Neben einer ärztlich verordneten Medikation können Betroffene auch ihr Verhalten anpassen, um ihren Blutdruck in den Griff zu bekommen. Helfen kann dabei der AOK-Online-Coach Bluthochdruck. Das kostenlose Online-Programm

bietet Informationen, Übungsanleitungen oder eine Tagebuch-Funktion. Alle Infos gibt es unter www.deine-gesundheitswelt.de/onlinecoach.

AOK Sachsen-Anhalt

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 850.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber online und vor Ort im ganzen Land. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Bilderservice:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Bluthochdruck macht sich lange nicht bemerkbar, kann aber schwere Folgen wie Herzinfarkte haben. Neben einer ärztlich verordneten Medikation können Betroffene auch ihr Verhalten anpassen, um ihren Blutdruck in den Griff zu bekommen. Helfen kann dabei der Online-Coach Bluthochdruck der AOK. Foto: AOK Mediendienst



Kay Nitschke, Leiter ambulante und stationäre Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt. Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt