

Pressemitteilung

Welt-Hypertonie-Tag: Fast 40 Prozent der Sachsen-Anhalter leiden an Bluthochdruck

Online-Coach Bluthochdruck unterstützt Betroffene mit neuen Funktionen

Magdeburg, 15. Mai 2025

Fast 40 Prozent der Sachsen-Anhalter leiden an Bluthochdruck (Hypertonie). Im bundesweiten Vergleich ist nur Thüringen noch stärker betroffen. Um Betroffene besser zu unterstützen, hat die AOK den Online-Coach Bluthochdruck entwickelt. Dank eines Updates können die Nutzerinnen und Nutzer ihre Fortschritte jetzt noch besser dokumentieren, erhalten auf Wunsch Erinnerungen bei längerer Nicht-Nutzung und haben Zugriff auf verbesserte Anleitungen für ein Bewegungsprogramm.

„Bluthochdruck ist in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins und kann unbehandelt schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen“, sagt Kay Nitschke, Leiter ambulante und stationäre Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt. Dazu zählen unter anderem Schlaganfälle, Herzinfarkte, Koronare Herzerkrankungen und Durchblutungsstörungen der Netzhaut am Auge, die sogar zur Erblindung führen können. Darüber hinaus gilt Bluthochdruck als Risikofaktor für Demenz.

Eine aktuelle Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK für den Gesundheitsatlas Deutschland zeigt: 2023 lebten 39,25 Prozent der Sachsen-Anhalter ab 20 Jahren mit der Diagnose Bluthochdruck. Bundesweit liegt der Durchschnitt bei 29,31 Prozent. Sachsen-Anhalt liegt damit im bundesweiten Vergleich auf Platz 2 nach Thüringen.

„Angesichts der hohen Prävalenz und der schweren möglichen Folgen ist es wichtig, Bluthochdruck ernst zu nehmen“, sagt Nitschke. Neben einer ärztlich verordneten Medikation können Betroffene auch zusätzlich durch Verhaltensanpassungen dazu beitragen, ihren Blutdruck in den Griff zu bekommen.

Deshalb hat die AOK den Online-Coach Bluthochdruck ins Leben gerufen. Das Online-Programm umfasst zwölf Schulungsmodule und wurde von einem interdisziplinären Experten-Team aus den Bereichen Kardiologie, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften entwickelt. Auch die Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften sind eingeflossen.

„Die Module beinhalten neben Informationen auch Übungen aus den Bereichen Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung“, sagt Nitschke. Weitere Schulungsmodule informieren zudem über Ursachen und mögliche Folgen von Bluthochdruck, die korrekte Blutdruckmessung und -dokumentation sowie über Risikofaktoren.

Neu im Online-Coach hinzugekommen sind unter anderem weitere Tagebuch-Funktionen, in denen das Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie die Medikation dokumentiert werden können, eine Mediathek mit allen Videos des Coaches auf einer Seite sowie ein digitales 4-Wochen-Programm zur Yoga-Atmung.

Der Online-Coach Bluthochdruck steht allen Menschen, unabhängig von ihrer Krankenversicherung, kostenfrei zur Verfügung. Zum Coach geht es unter www.deine-gesundheitswelt.de/onlinecoach

Weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck gibt es unter www.deine-gesundheitswelt.de/bluthochdruck

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