Bluthochdruck Universität
Deutsche Hochdruckliga

Fact Sheet: Bluthochdruck Universität

Mit der **Bluthochdruck Universität** hat die Deutsche Hochdruckliga e.V. ein neues, digitales Angebot zur Gesundheitsbildung ins Leben gerufen. Ziel ist es, Menschen mit Bluthochdruck, ihre Angehörigen sowie gesundheitsinteressierte Personen fundiert, allgemein verständlich und kostenfrei über Bluthochdruck informieren und gleichzeitig den Erfahrungsaustausch unter Betroffenen zu fördern. Jeweils am dritten Dienstag eines Monats um 18:30 Uhr werden abwechselnd Online-Vorträge von Expertinnen und Experten der Hochdruckliga und moderierte digitale Austauschrunden angeboten.
Wir würden uns über Ihre Unterstützung durch Bekanntmachung des Angebots freuen, damit so viele Personen wie möglich von diesem kostenfreien und niederschwelligen Angebot profitieren können.
Website der Bluthochdruck Universität: **www.bluthochdruck-uni.de**

Format 1: Online-Vorträge von Expertinnen und Experten

Die Bluthochdruck Universität bietet Interessierten und Betroffenen regelmäßig einstündige Online-Vorträge zu wichtigen Themen rund um Bluthochdruck – von Ernährung und Bewegung bis hin zu medikamentöser Therapie und Selbstmessung. Die Vorträge werden von erfahrenen Expertinnen und Experten der Hochdruckliga aus ganz Deutschland gehalten. Eine anschließende Fragerunde über die Chatfunktion ermöglicht den Teilnehmenden die direkte Interaktion mit den Vortragenden. Nach dem Vortrag kann zusätzlichein kurzer Wissenstest absolviert werden, um eine Teilnahmeurkunde zu erhalten. Sobald drei dieser Urkunden gesammelt sind, verleiht die Deutsche Hochdruckliga das Zertifikat der Bluthochdruck Universität.

- **Teilnahme:** Online-Streaming-Plattform, keine Anmeldung notwendig
- **Aufzeichnung:** Nachträglich auf der Website abrufbar, ergänzt durch begleitendes Material

Kommende Vortragstermine

16. September 2025, 18:30 – 19:30 Uhr
„Food is Medicine“ – Mit Ernährung den Blutdruck senken
mit Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Hamburg

18. November 2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Vorzüge und Grenzen von Bewegung und sportlicher Betätigung bei Bluthochdruck
mit Prof. Dr. med. Peter Seizer, Aalen

20. Januar 2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Begleit- und Folgeerkrankungen von Bluthochdruck: Die Niere
mit Prof. Dr. med. Johannes Stegbauer, Düsseldorf

17. März 2026, 18:30–19:30 Uhr
Blutdruckmessung nach wissenschaftlichen Standards: Selbstmessung, das geeignete Messgeräte und digitale Gesundheitshelfer
mit Dr. med. Siegfried Eckert, Bünde

Format 2: Digitaler Austausch (moderierte Selbsthilfegruppe)

Neben den Vorträgen bietet die Bluthochdruck Universität eine digitale Austauschgruppe an. Dieses offene Gesprächsformat schafft einen geschützten Rahmen, in dem Betroffene ihre Erfahrungen teilen, Fragen stellen und gemeinsam über den Alltag mit Bluthochdruck sprechen können. Im Mittelpunkt stehen gegenseitige Unterstützung, praxisnahe Tipps und das Gefühl, mit den eigenen Herausforderungen nicht allein zu sein. Die Treffen werden von ehrenamtlich engagierten Moderatoren und Moderatorinnen aus den Selbsthilfegruppen der Hochdruckliga geleitet.

- **Teilnahme:** Zoom-Link, keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich
- **Vertraulichkeit:** Persönliche Informationen werden vertraulich behandelt

Kommende Austauschtermine

21. Oktober 2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Austausch - Offene Gesprächsrunde

16. Dezember 2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Austausch – Offene Gesprächsrunde

17. Februar 2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Austausch - Offene Gesprächsrunde

Teilnahme & Zugang

- Online-Vorträge: Zugang über eigene Streaming-Plattform, direkt über die Website **www.bluthochdruck-uni.de** erreichbar
- Digitale Austauschgruppe: Zugang über Zoom-Link, direkt über die Website **www.bluthochdruck-uni.de** erreichbar
- Keine Anmeldung erforderlich, keine Benutzerkonten notwendig
- Alle Angebote sind kostenfrei und öffentlich zugänglich

Bluthochdruck Universität
Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL ®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Bluthochdruck Universität
Deutsche Hochdruckliga

Unterstützen Sie uns bei der Bekanntmachung der Bluthochdruck Universität!

Wir stellen Ihnen vorgefertigte Texte in unterschiedlichen Längen und das Logo zur Verfügung, damit Sie das Angebot auf Ihrer Website, in Newslettern oder über Social Media kommunizieren können. Ebenfalls können Sie die Infopostkarte zur Bluthochdruck Universität zur Verbreitung bei uns bestellen: senden Sie einfach eine formlose E-Mail mit Zieladresse und Menge an netzwerke@hochdruckliga.de.

Link zur Website: **www.bluthochdruck-uni.de**

QR-Code zur Website:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Sitz der Gesellschaft: Heidelberg
Vereinsregister Mannheim: VR 330849
Steuernummer: 32081/00422

Vorstand (nach § 26 BGB)
Prof. Prof. h. c. Dr. Markus van der Giet
(Vorstandsvorsitzender)
Prof. Dr. Florian Limbourg
(Stellv. Vorstandsvorsitzender)
Prof. Dr. Jens Jordan
Prof. Dr. Christian Ott
Univ.-Prof. Dr. Johannes Stegbauer
Ortwin Stein
Prof. Dr. Oliver Vonend
Prof. Dr. Elke Wühl

Geschäftsführerin (besondere Vertreterin nach § 30 BGB)
Dr. Barbara Pfeilschifter

Bankverbindung
Sparkasse Heidelberg
IBAN: DE58 6725 0020 0009 2062 05
BIC: SOLADES1HDB
Konto-Nr.: 920 620 5
BLZ: 672 500 20