Hochdruckliga®

Pressemeldung

Bluthochdruck? Experten und Betroffene ab 16. September 2025 online treffen

Heidelberg, 02.09.2025

Bluthochdruck betrifft jeden dritten Erwachsenen in Deutschland – oft unerkannt und mit erhöhtem Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden. Die neue „Bluthochdruck Universität“ ist ein kostenfreies, digitales Angebot der Deutschen Hochdruckliga e. V. Es informiert Menschen mit Hypertonie, Personen im Gesundheitswesen und Interessierte wissenschaftlich fundiert über Herz-Kreislauf-Themen und fördert den Austausch unter Betroffenen. Jeweils am dritten Dienstag eines Monats von 18:30–19:30 Uhr werden abwechselnd Online-Vorträge von Expertinnen und Experten der Hochdruckliga und moderierte digitale Austauschrunden angeboten. Wer nach jeweils drei Veranstaltungen einen kleinen Wissenstest beantwortet, erhält ein Zertifikat. Die Reihe startet am 16. September 2025 mit einem Vortrag zur Ernährung bei Bluthochdruck.
Weitere Informationen zu Teilnahme und Programm: www.bluthochdruck-uni.de

Expertenwissen und Gespräche auf Augenhöhe – mit Zertifikat

Die Vorträge vermitteln aktuelle medizinische Erkenntnisse zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Folgeerkrankungen, Blutdruckmessung, Medikamenteneinnahme oder Bluthochdruck im Alter auf leicht verständliche und praxisnahe Weise. Über eine integrierte Chatfunktion können die Teilnehmenden Fragen direkt an den Experten oder die Expertin stellen. Im Anschluss kann ein kurzer Wissenstest absolviert werden, um eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Sobald drei dieser Bescheinigungen gesammelt sind, verleiht die Deutsche Hochdruckliga ein Zertifikat der Bluthochdruck Universität. In den Monaten zwischen den Vorträgen treffen sich Betroffene von Bluthochdruck zur gleichen Zeit in moderierten Gesprächsrunden, um Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig im Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen.

Das Angebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung zugänglich über die Website www.bluthochdruck-uni.de. Das Feedback der Teilnehmenden wird laufend ausgewertet und fließt direkt in die Programmgestaltung ein. Alle Vorträge werden aufgezeichnet und stehen zusammen mit ergänzenden Handouts online zur Verfügung.

Den Auftakt macht ein Fachvortrag zum Thema „Food is Medicine – Mit Ernährung den Blutdruck senken“ von Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel vom Universitätsklinikum Hamburg. Dabei erfahren die Teilnehmenden, welche Lebensmittel den Blutdruck günstig beeinflussen und welche vermieden werden sollten, welche Zubereitungsarten empfehlenswert sind und wie sich eine herzgesunde Ernährung leicht und langfristig im Alltag umsetzen lässt.

Die Angebote der Bluthochdruck Universität im Überblick:

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

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

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

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

21. Oktober 2025, 16. Dezember 2025 und 17. Februar 2026, jeweils 18:30–19:30 Uhr
Online Austausch – Offene Gesprächsrunde

Stärkung der Gesundheitskompetenz in Deutschland

„Mit der Bluthochdruck Universität schaffen wir ein niedrigschwelliges Online-Angebot, das aktuelles Gesundheitswissen direkt nach Hause bringt und zugleich den wichtigen persönlichen Austausch zwischen Betroffenen fördert. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist Aufklärung einer der zentralen Schlüssel für Prävention und Krankheitsbewältigung“, erklärt Prof. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Hochdruckliga. Die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft leistet mit dem Angebot einen aktiven Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Deutschland und vermittelt medizinisches Wissen barrierefrei, verständlich und lebensnah. Das Projekt wird von der AOK – Die Gesundheitskasse gefördert und ist auf eine langfristige und kontinuierliche Weiterentwicklung angelegt.

Hintergrund: In Deutschland leiden Schätzungen zufolge rund 20 bis 30 Millionen Menschen an Bluthochdruck. Unbehandelt erhöht er das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden erheblich. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind hierzulande die häufigste Todesursache, doch durch eine rechtzeitige Diagnose, eine wirksame Behandlung und gezielte Veränderungen des Lebensstils lässt sich das Risiko deutlich senken.

Hochdruckliga®

Service für die Medien

Über einen Hinweis auf die Vortragsreihe und die Bedeutung des Bluthochdrucks würden wir uns sehr freuen. Hierfür finden Sie hier weitere Informations- und Werbematerialien zum Download: www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen

Pressekontakt

Clara Küppers
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
presse@hochdruckliga.de
Telefon: +49 62 21 5 88 55-14
www.bluthochdruck-uni.de; www.hochdruckliga.de

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)® I Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. www.hochdruckliga.de