



PRESSEMITTEILUNG

Nr. 145/GP

17.05.2015

Huml ermuntert zu mehr Bewegung gegen Bluthochdruck - Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin zum Welt-Hypertonie-Tag 2015

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml wirbt für mehr Bewegung zur Vorsorge gegen Bluthochdruck. Huml betonte am Sonntag anlässlich des Welt-Hypertonie-Tages am 17. Mai: "Bluthochdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall, die zu den häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen gehören. Das Tückische ist, dass Bluthochdruck meist nicht wehtut und lange unbemerkt bleibt. Die gute Nachricht ist, dass in vielen Fällen mit ausreichend Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung und der Vermeidung von Übergewicht einem erhöhten Blutdruck vorgebeugt werden kann. Denn neben einer erblichen Veranlagung trägt der Lebensstil viel zur Entstehung von Bluthochdruck bei. Gerade jetzt im Frühling kann man seinem Körper mit viel Bewegung an der frischen Luft etwas Gutes tun."

Huml, die auch Ärztin ist, unterstrich: "In vielen Fällen können Betroffene allein durch die Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten einen normalen Blutdruck erreichen. Wichtig ist auch, auf das Rauchen zu verzichten und Stress möglichst zu vermeiden. Sinkt der Blutdruck, ist eine zusätzliche Behandlung mit Medikamenten vor allem bei einem leichten Bluthochdruck oft nicht mehr notwendig. In schweren Fällen kann eine gesunde Lebensweise dazu beitragen, dass die Betroffenen zumindest nicht so viele blutdrucksenkende Medikamente einnehmen müssen."

Gesunde Ernährung und Bewegung sind wesentliche Handlungsfelder der Initiative "Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums. Bayern fördert im Rahmen dieser Gesundheitsinitiative zahlreiche Modellprojekte mit jährlich über drei Millionen Euro.

Huml erläuterte: "Das Bayerische Gesundheitsministerium wirbt bei vielfältigen Anlässen für eine gesundheitsförderliche, aktive Lebensweise. Mit unserer Initiative 'Gesund.Leben.Bayern.' wollen wir die Gesundheitsförderung und die Prävention stärken und die Bürgerinnen und Bürger zu einer eigenverantwortlichen, gesunden Lebensweise motivieren. Denn für die Bayerische Staatsregierung sind die Themen Gesundheitsförderung und Prävention Herzensanliegen."

Die Ministerin ergänzte: "Zudem unterstütze ich die Initiative 'Mit dem Rad zur Arbeit', für die ich die Schirmherrschaft übernommen habe. Schon eine halbe Stunde Radfahren täglich bringt einen entscheidenden Gewinn für die Gesundheit und hilft, die



häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes zu vermeiden."

In Bayern leiden nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2012 knapp 30 Prozent der Menschen im Verlauf ihres Lebens an Bluthochdruck. Männer sind mit 31,1 Prozent dabei häufiger betroffen als Frauen mit 28,8 Prozent. Insbesondere ältere Menschen leiden häufiger an einem erhöhten Blutdruck. Bei der Altersgruppe der 65-Jährigen und Älteren wurde bei 53,8 Prozent im Verlauf eines Jahres Bluthochdruck diagnostiziert. In der Altersgruppe der 18- bis 64-Jährigen waren es dagegen nur 17,4 Prozent.