



Medienmitteilung - Bern, 27. Mai 2009

Start einer Nationalen Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung

Herzstiftung fordert «Blutdruck öfter messen!»

Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für durch vorzeitigen Tod verlorene oder durch Behinderung belastete Lebensjahre. Da er keine Beschwerden verursacht, wissen in der Schweiz ein Drittel der Betroffenen nichts von ihrer Gefährdung – bis nach Jahren der erhöhte Blutdruck vom nicht spürbaren Risikofaktor zur dramatischen Krankheit mutiert. Die Schweizerische Herzstiftung lanciert deshalb am 27. Mai unter dem Motto «Blutdruck messen – nicht vergessen» eine Nationale Blutdruck-Offensive. Ziel: Die Bevölkerung in der Schweiz misst ab 18 Jahren mindestens einmal jährlich ihren Blutdruck.

Manche Menschen sind besorgter um den Virenschutz ihres Computers als um den eigenen Blutdruck. Jedenfalls überprüfen sie ihren PC im Minimum einmal pro Jahr und rüsten ihn wenn nötig auf. Wie den Virenschutz muss man auch den Blutdruck aktiv im Auge behalten um zu wissen, ob schützende Massnahmen nötig sind oder nicht. Denn weil sich die Betroffenen nicht krank fühlen, wird Bluthochdruck – in der Fachsprache «arterielle Hypertonie» – auch nicht als Krankheit wahrgenommen. Doch unentdeckt und unbehandelt, richtet er grossen Schaden an. Er ist heute eine der grössten Bürden der Volksgesundheit.

Deshalb sagt die Schweizerische Herzstiftung dem Bluthochdruck nun den Kampf an. «Bei jedem vierten Erwachsenen liegt der obere (systolische) Wert über der empfohlenen Grenze von 140 mmHg und der untere (diastolische) Wert über 90 mmHg. Wahrscheinlich entwickelt mindestens die Hälfte der in der Schweiz lebenden Personen im Verlauf ihres Lebens einen Bluthochdruck», sagt Prof. Jürg Nussberger, Präsident der Schweizerischen Hypertonie-Gesellschaft. Die dauernde Überlastung schädigt mit der Zeit die Gefässe. Die Folge sind Herz- und Kreislauf-Krankheiten, im schlimmsten Fall Invalidität oder Tod. Namentlich das Hirnschlagrisiko erhöht sich um das Vier- bis Achtfache. Menschen mit unbekanntem (und damit unbehandeltem) Bluthochdruck erleiden auch mit grösserer Wahrscheinlichkeit eine Demenz, eine Depression oder eine Epilepsie. In der Schweiz wird jedoch nicht einmal die Hälfte aller Hypertonien erfasst und adäquat behandelt.

In jedem Haushalt ein Blutdruckmessgerät

Mit der Nationalen Blutdruck-Offensive fordert die Schweizerische Herzstiftung dazu auf, dass

- die gesamte Bevölkerung ab 18 Jahren mindestens einmal pro Jahr den Blutdruck fachgerecht von einem Arzt oder Apotheker messen lässt und ihn zu Hause selber regelmässig kontrolliert.
- Blutdruckpatienten mit Medikamenten ihren Blutdruck einmal pro Woche selber kontrollieren.
- in jedem Haushalt ein Blutdruckmessgerät vorhanden ist und benutzt wird.
- die breite Bevölkerung die Möglichkeiten der Vorbeugung kennen lernt (Empfehlungen siehe Kastentext).

«Wer regelmässig seinen Blutdruck misst, kann bei Bedarf frühzeitig die Notbremse ziehen», begründet Prof. Heinrich Mattle, Vorsitzender der Hirnschlagkommission und der Projektgruppe Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung, das Hauptziel der Offensive und erklärt: «Durch Prävention und Früherkennung könnten die Zahl der Hirnschläge halbiert und jene der Herzinfarkte um einen Viertel reduziert werden».

Gerade beim Bluthochdruck trägt ein gesunder Lebensstil viel dazu bei, dass die Werte normal bleiben. Prof. Thomas Zeltner, Direktor des Bundesamts für Gesundheit (BAG): «Zwar lassen sich das Alter oder eine erbliche Anlage, die den Blutdruck steigen lassen, nicht beeinflussen. Aber wer sich salzarm und mit reichlich Früchten und Gemüse ernährt, sich regelmässig bewegt, Alkohol nur moderat geniesst, allfälliges Übergewicht abbaut, auf Zigaretten verzichtet und langfristigen negativen Stress vermeidet, kann den Blutdruck um bis zu 12 mmHg reduzieren, also unter Umständen aus der ‚roten‘ Gefahrenzone in den ‚grünen‘ Bereich gelangen».

Auch bei Patienten noch Verbesserungen nötig

Aber auch bei den Patienten mit bereits diagnostizierter Hypertonie sind die Möglichkeiten zur Vorbeugung noch längst nicht ausgeschöpft. Aus Angst vor Nebenwirkungen – bei Männern zum Beispiel wegen möglicher Potenzstörungen – nehmen viele Patienten ihre Medikamente nicht konsequent ein und sind deshalb nicht vor Folgekrankheiten geschützt. Bluthochdruck gehört jedoch bezüglich der Behandlung zu den am besten erforschten Krankheiten. Dank der grossen Auswahl an Medikamenten gibt es deshalb praktisch bei jeder unangenehmen Nebenwirkung Alternativen. Zudem gelten die Lebensstilempfehlungen für Gesunde umso mehr für Hypertoniepatienten: So erhöht zum Beispiel gerade bei Menschen mit hohem Blutdruck ein unkontrollierter Salzkonsum den

Druck noch stärker. Würde in der Schweiz der durchschnittliche Salzkonsum von zehn bis zwölf Gramm pro Tag auf die Hälfte reduziert, liesse sich das Risiko für Hirnschläge und akute Herzereignisse gemäss Schätzungen um über 20 Prozent senken.

Auftakt im Parlament – Auswertung durch das BAG

Politik erzeugt Druck. Das gilt vermutlich auch im medizinischen Sinn sowohl bei den Politikern selber wie beim Volk. Deshalb startet die Blutdruck-Offensive am 27. Mai mit einer Messaktion für die eidgenössischen Parlamentarierinnen und Parlamentarier. Während der Blutdruckwoche vom 2. bis 10. Juni 2009 kann danach die breite Bevölkerung in einer der 800 an der Aktion beteiligten Apotheken in der Schweiz kostenlos den Blutdruck messen und sich über weitere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren beraten lassen. Die Apotheken sind mit einem roten Ausrufezeichen gekennzeichnet. «Diese grösste je in der Schweiz durchgeführte Blutdruckmessaktion unterstützt Gesunde dabei, gesund zu bleiben. Und Personen, die erhöhte Werte haben, werden auf ein ihnen noch nicht bekanntes oder unterschätztes Problem und die notwendige Behandlung hingewiesen», sagt Christian Rouvinez, Vize-Präsident des Schweizerischen Apothekerverbands (pharmaSuisse).

Die Aktion steht unter dem Patronat des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) und wird in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachgesellschaften und dem Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse durchgeführt. Sie wird vom Bundesamt für Gesundheit ausgewertet und soll auch Informationen zu Ernährungs-, Bewegungs- und Rauchgewohnheiten der Bevölkerung in der Schweiz liefern. Die Schweizerische Herzstiftung begleitet die Bevölkerung während der Blutdruckwoche und darüber hinaus mit der Blutdruck-Webseite www.blutdruck-offensive.ch, die auch eine Sprechstunde anbietet. Die Nationale Blutdruck-Offensive kann dank der freundlichen Unterstützung der Firmen Novartis (Hauptsponsor), Boehringer Ingelheim, MSD, Pfizer und Takeda (Sponsoren) sowie Omron (Blutdruckmessgeräte-Sponsor) realisiert werden.

Weitere Informationen

Informationen zur Nationalen Blutdruck-Offensive finden Sie unter www.blutdruck-offensive.ch. Die neue Informationsbroschüre über Vorbeugung «Blutdruck messen – nicht vergessen» erhalten Sie bei: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14. Bestelltelefon 0900 553 144 (CHF 1.50 pro Minute), Telefax 031 388 80 88, E-Mail info@swissheart.ch, www.swissheart.ch. Soeben erschie-

nen ist auch ein Kochbuch «Kochen für das Herz. Wenig Salz – viele Gewürze» (CHF 29.90 plus Versandkosten), das über die gleiche Adresse bestellt werden kann.

Wie kann ich den Blutdruck selber messen?

Der Blutdruck kann auch zuhause gemessen werden mit vollautomatischen Geräten, wie sie im Handel erhältlich sind. Es gibt Oberarm- und Handgelenk-Messgeräte. Zuverlässiger sind nach Meinung von Fachleuten Oberarm-Messgeräte. Das Gerät sollte den Schweizer Normen entsprechen und klinisch geprüft sein. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.

Der obere (systolische) Wert muss unter 140 mmHg und der untere (diastolische) unter 90 mmHg liegen.

- Nehmen Sie sich für die Messung Zeit und entspannen Sie sich zuvor mindestens fünf Minuten.
- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen Sie den Arm, an dem Sie messen, auf einen Tisch. Die Manschette sollte sich auf der Höhe des Herzens befinden. Bei Handgelenkmessgeräten sollten Sie den Arm anwinkeln, damit er auf Herzhöhe ist.
- Lösen Sie nun die Messung aus.
- Notieren Sie die gemessenen Werte (oberer und unterer Blutdruck) zusammen mit dem Datum und der Uhrzeit.

So senken Sie Ihren Blutdruck

- Versuchen Sie, Ihren täglichen Salzkonsum zu halbieren. Dies, indem Sie Fertigprodukte, Brot und Backwaren, Suppen, Käse und Wurstwaren zurückhaltend geniessen und mehr mit Gewürzen und Kräutern als mit Salz kochen. Gerade bei Menschen mit hohem Blutdruck erhöht Salzkonsum den Druck noch stärker.
- Geniessen Sie täglich Früchte. Die Hälfte Ihres Tellers soll von Gemüse besetzt sein.
- Auch Alkohol erhöht den Blutdruck. Deshalb heisst die Devise: höchstens ein Glas Wein pro Tag.
- Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen, Tanzen...: Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde.
- Versuchen Sie, allfälliges Übergewicht loszuwerden. Schon fünf Kilo weniger haben einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck.
- Verzichten Sie ganz auf das Rauchen.
- Sorgen Sie für genügend Entspannung und Erholung in Ihrem Alltag.

Hinweis für Medienschaffende

Dieser Text sowie die Fotos der Medienorientierung sind unter www.swissheart.ch/medien abrufbar (Fotos ab 15.30 Uhr).

Kontaktpersonen für die Medien:

Organisation/Programm:

Dr. phil. Caroline Hobi, Projektleiterin

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18, Postfach 368

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 96, Telefax 031 388 80 88

hobi@swissheart.ch

Medizinische Fragen:

Prof. Heinrich Mattle

Inselspital

Neurologisch - neurochirurgische Poliklinik

3010 Bern

Telefon 031 632 33 32

heinrich.mattle@insel.ch

Prof. Jürg Nussberger

CHUV

Hôpital Nestlé 6027

1011 Lausanne

Telefon 021 314 07 51 / 021 314 07 61

juerg.nussberger@chuv.ch

Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Wir setzen uns mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.