



World Health  
Organization

## 65. Weltgesundheitstag 2013

High Blood Pressure · Hoher Blutdruck

7. April 2013

Am 7. April 1948 wurde die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Sonderorganisation der Vereinten Nationen mit Sitz in Genf gegründet. Zur Erinnerung daran wird jedes Jahr am 7. April der Weltgesundheitstag begangen. Die WHO legt jährlich ein neues Gesundheitsthema von globaler Relevanz für den Weltgesundheitstag fest. Ziel ist es dabei, dieses aus der Sicht der WHO vorrangige Gesundheitsproblem ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit zu rücken.

Weltweit werden am 7. April 2013 die Ursachen und die Folgen des Bluthochdrucks im Mittelpunkt von Aktionen und Informationskampagnen stehen.

### **Bluthochdruck – Thema des Weltgesundheitstages 2013**

Am 7. April 2013 ist wieder Weltgesundheitstag. Vielleicht sollte man diesen Tag zum Anlass nehmen, um über seine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten nachzudenken. Schon eine kleine Umstellung der Ernährung oder auch das Einbauen eines zehn Minuten langen Spaziergangs am Tag kann dazu beitragen, langfristig etwas für die Gesundheit zu tun.

### **Bluthochdruck – Wie wirkt sich ein erhöhter Blutdruck auf die Gesundheit aus?**

Bluthochdruck erhöht nachweislich das Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen und Nierenversagen. Hypertonie, wie Bluthochdruck auch genannt wird, kann zu Herzrhythmusstörungen und Herzversagen führen. Doch hohem Blutdruck kann man vorbeugen und entgegenwirken: Durch die Senkung des Salzkonsums, die Vermeidung des übermäßigen Konsums von Alkohol und Tabak, eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und ein gesundes Körpergewicht. Zudem ist ein effektives Sportprogramm unerlässlich, wenn man dauerhaft sein Herz-Kreislauf-System stärken möchte.



Die Werte beim Blutdruck setzen sich zusammen aus dem systolischen Wert und dem diastolischen Wert. Der systolische Wert entsteht während der Anspannungsphase des Herzens, der diastolische Wert während der Entspannungsphase. Ideal ist der Blutdruck, wenn er etwa bei 120 zu 80 mmHg liegt. Bluthochdruck liegt dann vor, wenn die Werte krankhaft bei über 140 zu 90 mmHg liegen. Ein erhöhter Blutdruck wird meist erst spät bemerkt, da er keine spürbaren Beschwerden verursacht. Um Folgeschäden jedoch zu verhindern, wäre eine frühzeitige Behandlung notwendig.