

Kassel, den 3. Mai 2023

Bluthochdruck natürlich selber beeinflussen

Der Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai soll ein breites Bewusstsein für die Gefahren durch Bluthochdruck schaffen und über dessen Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung aufklären. Und das mit gutem Grund, denn laut Weltgesundheitsorganisation leiden über 1,5 Milliarden Menschen an zu hohem Blutdruck. Jährlich fordert die Erkrankung bis zu zehn Millionen – teilweise vermeidbarer – Todesfälle.

Alter, Geschlecht, Erbgut, Ernährung, Lebensstil und -bedingungen – alle diese Faktoren spielen bei der Entstehung von Bluthochdruck zusammen. Insbesondere Übergewicht oder Adipositas, hoher Alkoholkonsum, salzreiche Ernährung, Rauchen, wenig körperliche Aktivität sowie Angst und Stress führen dazu. Jeder kann also selbst dafür sorgen, durch einen gesunden Lebensstil das Risiko zu minimieren.

Bewegung und Ernährung

Nordic Walking, Fahrradfahren und gut dosiertes Krafttraining sind gut verträglich für Bluthochdruckpatienten. Nicht geeignet sind Sportarten, die eine Pressatmung verursachen wie Gewichtheben oder übertriebener Kraftsport.

Viel frisches Gemüse und naturbelassene Öle sind ideal für Bluthochdruckpatienten. Gemieden werden sollten dagegen Fertiggerichte, denn sie enthalten zu viel Kochsalz. Knapp 80 Prozent des gesamten Kochsalzkonsums werden durch Fertigprodukte aufgenommen. Besser ist es, das Essen mit Gewürzen und frischen Kräutern zu verfeinern.



SVLFG unterstützt

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) fördert mit ihrem Bonusprogramm für gesundheitsbewusstes Verhalten die Teilnahme an verschiedenen Sport- und Entspannungskursen sowie an Kursen zur Stressbewältigung, gesunden Ernährung und zum Nichtrauchen. Hierbei wird ein Bonus in Form einer Geldprämie an jene gewährt, die regelmäßig qualitätsgesicherte Leistungen zur Primärprävention in Anspruch nehmen. Dies sind Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und in Höhe von mindestens 80 Prozent der Kosten von der SVLFG bezuschusst werden. Gefördert werden je Versicherten maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr. Die Kurse sind zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Weitere Informationen

Zum Thema Bluthochdruck informiert die Deutsche Hochdruckliga auf ihrer Internetseite www.hochdruckliga.de. Dies ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation, die seit Jahren von den Verbänden der Gesetzlichen Krankenversicherung auf Bundesebene finanziell unterstützt wird. Details zum Bonusprogramm und zur Selbsthilfeförderung stellt die SVLFG auf ihren folgenden Internetseiten bereit:

www.svlfg.de/bonus-gesundheitsbewusst-lkk

www.svlfg.de/selbsthilfefoerderung

SVLFG

