

## **Laut aktuellen Daten deutlich mehr Menschen in Österreich mit Bluthochdruck**

**Utl: „Bluthochdruck“ – der soeben erschienene Ratgeber von MedUni Wien und Manz Verlag informiert über die Gefahren und über wirksame Präventionsmaßnahmen.**

**(Wien 18-11-2015) Die Zahl der Österreicherinnen und Österreicher mit Bluthochdruck ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Das zeigt die soeben veröffentlichte Gesundheitsbefragung 2014 der Statistik Austria: Mehr als ein Fünftel aller Erwachsenen leidet in Österreich an „Bluthochdruck“ – einem „silent killer“, der häufig mit keinen oder nur wenigen Symptomen verbunden ist. Das verringert das persönliche Risikobewusstsein und kann zu Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankung und Demenz führen. Laut ExpertInnen der MedUni Wien müsste das nicht sein, es gibt wirksame Mittel, um gegenzusteuern.**

Untersucht wurde von der Statistik Austria im Rahmen der „Österreichischen Gesundheitsbefragung 2014“ unter anderem, wie hoch der Anteil der erwachsenen Österreicherinnen und Österreicher mit Bluthochdruck ist. Gaben bei der zuletzt im Jahr 2006 durchgeführten, repräsentativen Befragung 17,6% der Männer und 20,1% der Frauen an, während der letzten 12 Monate einen Bluthochdruck gehabt zu haben, so stiegen diese Werte für 2014 auf 21% bei den Männern und 22% bei den Frauen.

Zu den Gründen dieser Entwicklung meint Thomas E. Dorner vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien: „Ein großer Teil dieser Entwicklung ist wohl dem Älterwerden der Bevölkerung geschuldet, was bedingt durch die steigende Lebenserwartung an sich keine schlechte Nachricht ist. Allerdings kann Bluthochdruck eine Vielzahl schwerwiegender Folgeerkrankungen nach sich ziehen.“

### **Deutliches Ost-/Westgefälle**

Als besonders gefährdete Risikogruppen nennt Dorner ältere Personen, Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status und solche mit Risikofaktoren wie einem Mangel an Bewegung, Übergewicht und ungesunden Ernährungsgewohnheiten. Dorner weiter: „Außerdem gibt es laut den aktuellen Daten der Statistik Austria weiterhin ein klares Ost-/Westgefälle. Mit 28,4% ist die Zahl der Menschen mit Bluthochdruck im Burgenland am höchsten, während der Wert für Tirol bei 16,6% liegt.“ Hauptverantwortlich für den großen Unterschied zwischen Ost und West sind laut Dorner Risikofaktoren des Bluthochdrucks, bei denen es ebenfalls ein deutliches Ost-/Westgefälle gibt.

## **Risikofaktoren, Lebensstil und Bewusstseinsbildung**

Bei diesen Risikofaktoren handelt es sich um Adipositas, Bewegungsmangel und psychosoziale Faktoren wie zum Beispiel das Ausmaß an sozialer Unterstützung. „All diese Faktoren haben sehr viel mit Lebenskultur und einem gesunden Lebensstil zu tun. Beides hat natürlich Einfluss auf den Bluthochdruck. Hier mehr für die Bewusstseinsbildung der österreichischen Bevölkerung zu tun, ist deshalb ausgesprochen wichtig“, so Anita Rieder, Vizerektorin der MedUni Wien und Leiterin des Zentrums für Public Health der MedUni Wien.

## **Ratgeber „Bluthochdruck“ hilft weiter**

Alle, die an Bluthochdruck leiden, vorbeugen oder sich einfach genauer informieren wollen, finden im soeben erschienenen Ratgeber „Bluthochdruck“, verfasst von Anita Rieder und Thomas E. Dorner vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien, zahlreiche Tipps und praktische Hinweise. Vor allem soll der Ratgeber allen Betroffenen eine Hilfe sein, im Alltag mit den zahlreichen Verhaltensregeln bei Bluthochdruck – z.B. Änderung des Lebensstils, Einnahme von Medikamenten, Regelmäßige Arztbesuche – auch tatsächlich klar zu kommen.

Um das persönliche Risiko für Bluthochdruck zu senken, empfehlen die beiden Autoren insbesondere auf folgende Punkte zu achten:

- weniger Kochsalz in der Nahrung
- ausreichend Bewegung
- Stress vermeiden bzw. gesund bewältigen
- Normalgewicht anstreben
- wenn, dann nur mäßiger Alkoholkonsum
- nicht rauchen
- obst-, gemüse- und getreidereiche Ernährung mit einem Schwerpunkt auf Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt sowie magerem Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Nüsse und Samen.

**Service:** Bluthochdruck, Anita Rieder & Thomas E. Dorner, Medizinische Universität Wien, Manz Verlag, ISBN 978-3-214-00985-4, 168 Seiten, 21,90 EUR.

Der Ratgeber „Bluthochdruck“ ist das zweite Buch in der Reihe „Gesundheit.Wissen“ in Kooperation von MedUni Wien und Manz Verlag, mit der vor allem Laien und Betroffene in verständlicher Form und auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft angesprochen werden. Das erste Buch ist im April 2015 erschienen und behandelt das Thema „Allergie und Pollen“ (Uwe E. Berger & Katharina Bastl, Medizinische Universität Wien, Manz-Verlag, ISBN 978-3-

214-00983-0, 176 Seiten, 21,90 EUR). Beide Bücher sind im Buchhandel und auch online über die Website des Manz Verlags unter [www.manz.at](http://www.manz.at) ohne Versandkosten bestellbar. Als weitere Themen sind für 2016 „Diabetes“, „Männergesundheit“ und „Impfen“ in Planung.

## Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

## Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.