

## Pressemitteilung

### Bluthochdruck vor allem in Ostdeutschland ein Problem

Berlin, 30. Dezember 2019 – Er verursacht keine Schmerzen, kann aber zu lebensgefährlichen Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Bei etwa 23,5 Millionen Menschen in Deutschland stellten die Ärzte im Jahr 2018 Bluthochdruck fest, eine sogenannte Hypertonie. Das entspricht rund 28,4 Prozent der Bevölkerung. Vor diesem Hintergrund rät die BARMER, rechtzeitig auf Warnsignale des Körpers zu achten. „Wer längere Zeit Ohrensausen, Schwindel, Nasenbluten oder Kurzatmigkeit verspürt, sollte seinen Blutdruck ärztlich kontrollieren lassen. Denn ein dauerhaft erhöhter Blutdruck belastet die Gefäße und ist Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem kann er Nierenschäden verursachen“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

### Erkrankung tritt besonders häufig im Osten auf

Laut einer BARMER-Analyse gab es im Jahr 2018 deutliche regionale Unterschiede bei Hypertonie-Diagnosen. Demnach war die Betroffenenrate mit 35,0 Prozent in Sachsen-Anhalt am höchsten und in Bremen mit 24,3 Prozent am niedrigsten. Insgesamt wurde Bluthochdruck in den neuen Ländern häufiger diagnostiziert und zwar bei 34,2 Prozent der Einwohner in Mecklenburg-Vorpommern, 33,8 Prozent in Thüringen, 32,9 Prozent in Brandenburg und 31,7 Prozent in Sachsen. Dies könne mit dem höheren Durchschnittsalter in den ostdeutschen Flächenländern oder mit dem Lebensstil zusammenhängen. „Mit einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise lassen sich die Risiken für Bluthochdruck minimieren“, so Marschall. Wer mit dem Rauchen aufhöre, sich mehr bewege, den Konsum von Salz und Alkohol reduziere oder die Stressbelastung senke, stärke das Herz-Kreislauf-System.

### Ab 140 zu 90 liegt eine Hypertonie vor

Ein Blutdruck von 120 zu 80 sei normal, ab einem Wert von 140 zu 90 und höher liege eine Hypertonie vor. „Den Blutdruck kann der Arzt regelmäßig kontrollieren. Es gibt aber auch gute Geräte, mit denen jeder seinen Blutdruck zuhause selbst prüfen kann“, sagt Marschall.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

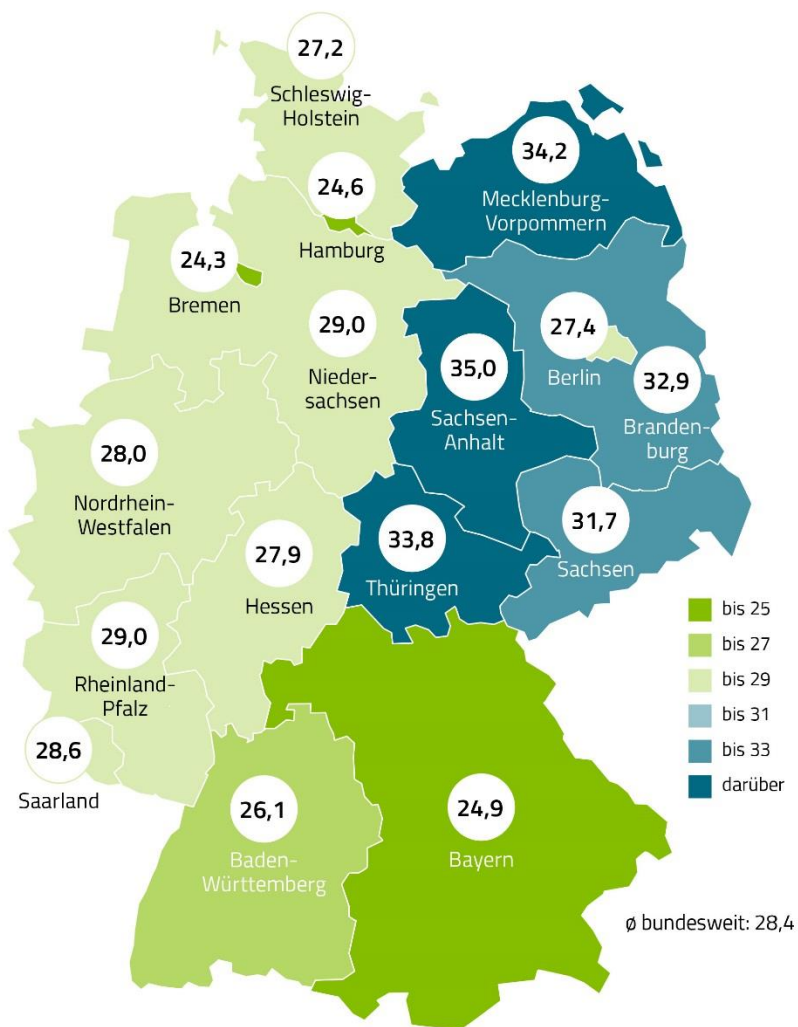
[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)

## Bluthochdruck vor allem im Osten ein Problem

Anteil der Bevölkerung mit Diagnose Hypertonie  
im Jahr 2018 in Prozent



Quelle: BARMER

Die Grafik zu den Ost-West-Unterschieden steht zum Download bereit unter:

[www.barmer.de/p014395](http://www.barmer.de/p014395)