

## Pressemitteilung

# Bluthochdruck: Neuer Online-Coach der AOK hilft Sachsen-Anhaltern beim Umgang mit der Erkrankung

## Fast 40 Prozent der Sachsen-Anhalter leiden an Hypertonie

Magdeburg, 16. Mai 2024

Fast 40 Prozent der Sachsen-Anhalter leiden an Bluthochdruck bzw. Hypertonie. Nach Thüringen ist dies die zweithöchste Quote in ganz Deutschland. Zum Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai veröffentlicht die AOK deshalb einen neuen Online-Coach, der Betroffene dabei unterstützt, ihren Blutdruck über gezielte Verhaltensänderungen im Alltag eigenständig zu senken. Das Programm ist für alle Interessierten kostenlos und frei zugänglich.

Laut einer Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK haben 39,79 Prozent der Sachsen-Anhalter Bluthochdruck und tragen damit den sogenannten „leisen Killer“ in sich, der oft erst Beschwerden verursacht, wenn schon Folgeerkrankungen vorliegen. Darum sei Prävention das A und O, sagt Kay Nitschke, Leiter ärztliche Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt. „Glücklicherweise können Erkrankte selbst einiges dafür tun, um ihren Blutdruck zu senken. Oft wissen sie allerdings nicht, wie eine Umstellung der Gewohnheiten wirksam und dauerhaft gelingt“, so Nitschke. „Mit dem Online-Coach Bluthochdruck möchten wir schwere Folgeerkrankungen verhindern, indem wir Betroffenen ein wissenschaftlich fundiertes Instrument als täglichen Begleiter an die Hand geben.“

Prof. Dr. Thomas Mengden von der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim, Mitautor der neuen Versorgungsleitlinie Hypertonie in Deutschland und Experte für Bluthochdruck, hat den Online-

Coach der AOK wesentlich mitentwickelt. Er sagt: „Zu den wichtigsten Ursachen der Erkrankung gehören Stress, zu viel Salz, Bewegungsmangel, Übergewicht und Alkoholkonsum. Daneben spielen auch das Alter, genetische Veranlagung und hormonelle Faktoren eine Rolle. Bluthochdruck erhöht das Risiko für Herzmuskel- und Nierenschwäche, Schlaganfall, Demenz und Impotenz. Das klingt besorgniserregend, aber mit dem richtigen Wissen über die Erkrankung können Betroffene sich und ihre Gesundheit schützen – und dabei hilft der Online-Coach.“

### **12 Coaching-Module zu verschiedenen Lebensbereichen**

Die Inhalte der insgesamt zwölf Module des Online-Coach Bluthochdruck umfassen deshalb die Bereiche Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung. Zudem informieren Schulungsmodule über die korrekte Blutdruckmessung und -dokumentation, über Risikofaktoren, Ursachen und mögliche Folgen von Bluthochdruck.

Die Schulungsinhalte und Übungen bauen aufeinander auf und können von den Nutzenden in ihrem eigenen Tempo absolviert werden. Anhand von Filmen, Animationen und interaktiven Übungen lernen sie, wie sie ihren Blutdruck durch Entspannungstechniken sowie durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung gezielt regulieren. Darüber hinaus bietet das Programm Vorlagen für individuell anpassbare Trainingspläne sowie für die Dokumentation von selbst gemessenen Blutdruckwerten.

Um die neu erlernten Kenntnisse zu vertiefen, können die Nutzenden einerseits Wissens-Tests absolvieren und andererseits den eigenen Lebensstil, beispielsweise in den Bereichen Stressbelastung und Nikotinkonsum, auf den Prüfstand stellen. Damit die Anwender ihre Lebensstil-Anpassungen auch langfristig beibehalten, bietet der Online-Coach eine Motivationsmethode, die den Fortschritt spielerisch durch das Sammeln von Aktivitätspunkten und Zertifikaten dokumentiert. Zudem werden die Nutzenden durch die sogenannte WOOP-Methode zur Selbstmotivation bei Änderungen ihres Lebensstils unterstützt. Sie wurde von der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen entwickelt und hat sich in Studien als wirksam erwiesen.

### **Experten verschiedener Fachrichtungen haben den Coach entwickelt**

Entwickelt wurde der Coach in enger Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Experten-Team aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften. Die Inhalte der insgesamt zwölf Coaching-Module richten sich dabei nach den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften. Der Online-Coach kann eine ärztliche Beratung und Behandlung nicht ersetzen, aber durch zahlreiche Anleitungen zur Verhaltensänderung sinnvoll ergänzen.

Zum Online-Coach Bluthochdruck geht es unter <https://aok.de/online-coach-bluthochdruck>

Daten zu Bluthochdruck-Erkrankungen in Sachsen-Anhalt und den Landkreisen gibt es hier:  
[Daten zur Erkrankung Bluthochdruck in Sachsen-Anhalt. – AOK Gesundheitsatlas Deutschland \(gesundheitsatlas-deutschland.de\)](https://gesundheitsatlas-deutschland.de)

#### **Weitere Online-Coaches der AOK**

Neben dem „Online-Coach Bluthochdruck“ bietet die AOK folgende weitere Online-Coaches an:

**Online-Coach Diabetes** ([www.aok.de/online-coach-diabetes](http://www.aok.de/online-coach-diabetes))

**Long-COVID-Coach** ([www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid))

**Familiencoach Pflege** ([www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de))

**Familiencoach Krebs** ([www.aok.de/familiencoach-krebs](http://www.aok.de/familiencoach-krebs))

**ADHS-Elterntainer** (<https://adhs.aok.de>)

**Familiencoach Depression** ([www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de))

**Familiencoach Kinderängste** (<https://kinderaengste.aok.de/>)

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

#### **Bilderservice:**

Kontakt und Information

Anna Mahler (Pressesprecherin), Telefon 0391 2878 - 44426, [anna-kristina.mahler@san.aok.de](mailto:anna-kristina.mahler@san.aok.de)  
AOK Sachsen-Anhalt, Lüneburger Straße 4, 39106 Magdeburg  
[www.deine-gesundheitswelt.de/presse](http://www.deine-gesundheitswelt.de/presse), Die AOK auf X: @AOK\_SAN\_

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Kay Nitschke, Leiter ärztliche Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt.  
Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt



Bluthochdruck (Hypertonie) ist ein Risikofaktor für Herzmuskelschwäche und Herzinfarkt. Der Online-Coach Bluthochdruck soll Betroffene dabei unterstützen, ihren Blutdruck über gezielte Verhaltensänderungen im Alltag eigenständig zu senken. Foto: AOK-Mediendienst