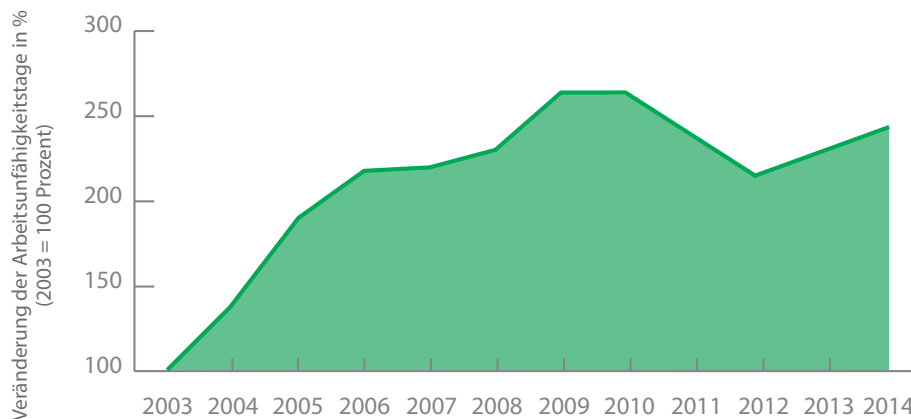


Mehr Ausfalltage aufgrund von Bluthochdruck

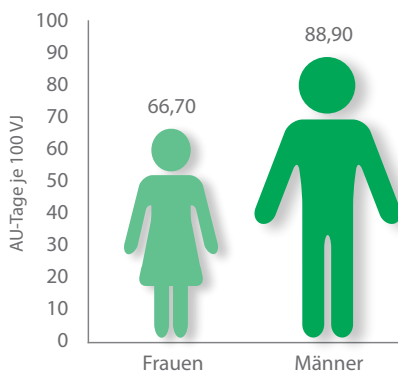
20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Bluthochdruck

Krankheitsbedingte Ausfalltage aufgrund von essentieller Hypertonie haben sich bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland innerhalb der letzten zwölf Jahre mehr als verdoppelt. Von 2003 bis heute sind die Fehltage bei Beschäftigten um rund 142 Prozent angestiegen. Auch die Fallzahl verdoppelte sich in diesem Zeitraum nahezu. Im Vorjahr erhielt fast jeder zwanzigste Beschäftigte diese Diagnose.

Veränderung der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund essentieller primärer Hypertonie



Von essentieller Hypertonie (Bluthochdruck) spricht man, wenn keine andere Erkrankung als Ursache vorliegt. Sie wird auch als primäre Hypertonie bezeichnet. Mehr als 90 Prozent aller Patienten mit Bluthochdruck sind von dieser Erkrankungsform betroffen. In Deutschland gibt es etwa 20 Millionen Menschen, die an Bluthochdruck leiden. Er stellt einen der wichtigsten Risikofaktoren für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall dar. Krankheitsbedingte Ausfallzeiten wegen Bluthochdruck prägen das Arbeitsunfähigkeitsgeschehen der Männer stärker als das der Frauen. Auf 100 berufstätige AOK-versicherte Männer entfielen 2014 fast 89 Arbeitsunfähigkeitstage. Bei den weiblichen Beschäftigten waren es nur etwa 67 Fehltage, also rund ein Drittel weniger.



Folgeerkrankungen vorbeugen

Dabei lässt sich schon durch wenige Maßnahmen einem hohen Blutdruck und möglichen Folgeerkrankungen vorbeugen. Dafür reicht es meist schon, seine Lebensgewohnheiten umzustellen, z. B. durch mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, die Vermeidung von Übergewicht oder den Verzicht auf Nikotin. Auch Stress ist ein ernstzunehmender Risikofaktor für einen dauerhaften Blutdruckanstieg. Hier können regelmäßige Entspannungstechniken (z.B. progressive Muskelentspannung) dem Bluthochdruck entgegenwirken.



Kontakt

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg

Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de

Auskunft im Team Gesundheitsberichterstattung: Petra.Meisel@bgf-institut.de