

Pressemitteilung

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Südniedersachsen SBSN startet mit Expertenvortrag in das Jahr 2017

Thema: „Fitness-Tracker, Gesundheits-Apps, Hibiskustee und Parmesan – was bei Bluthochdruck außer Medikamenten wirklich hilft“

Göttingen, 23. Januar 2017 – 16 Prozent der Deutschen zwischen 6 und 70 Jahren nutzen sogenannte Gesundheits-Apps. Das sind kleine Programme, die dem Nutzer Informationen über Stresslevel, Aktivität, Körperwerte wie Herzfrequenz, Körpertemperatur oder Gewicht geben. Gerade chronisch Erkrankte können ihren Lebensstandard mithilfe solcher Systeme erheblich verbessern. Am Freitag, den 10. Februar 2017 wird Dr. Egbert G. Schulz, Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen e.V., durch den aktuellen Stand geprüfter Gesundheits-Apps sowie alternativmedizinischer Prävention führen. Der Expertenvortrag findet im Rahmen der Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Südniedersachsen (SBSN) im kleinen Konferenzsaal des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende statt. Die SBSN trifft sich hier jeweils am ersten Freitag des Monats von 16 bis 18 Uhr.

Neben der Nutzung von Gesundheits-Apps wurden 2015 im Rahmen der IPSOS-Studie auch automatisierte Beurteilungen bzw. Bewertungen und Verhaltensempfehlungen abgefragt. Eine Unterform sind sogenannte Fitness-Tracker, welche Aktivitätsparameter, wie zum Beispiel die zurückgelegte Schrittzahl, dokumentieren. Formal können auch Fieberthermometer und Blutdruckgeräte dazu gezählt werden. Der Unterschied: Bei den Letztgenannten handelt es sich um Medizinprodukte, die hohen Standards gerecht werden müssen. Im Vergleich findet das Blutdruckgerät mit 31 Prozent häufiger Verwendung als beispielsweise ein Fitness-Armband (18 Prozent) oder die

zu 13 Prozent genutzte Fitness-App auf dem eigenen Smartphone (Quelle bitcom research 2016). Bemerkenswert ist, dass sich 83 Prozent der Nutzer einer Blutdruck-App (sogar 93 Prozent der chronisch Kranken) den Austausch Ihrer Werte mit Ihrem behandelnden Arzt wünschen (Quelle Healthon 2015).

Laut der Charisma-Studie ist der medizinische Nutzen derartiger Blutdruck-Apps nicht eindeutig. Ein wichtiger Grund hierfür ist, dass Blutdruck-Apps nicht in einen standardisierten Telemedizin-Kontext eingefügt sind. Dies bedeutet, dass teilweise nicht zertifizierte Blutdruckmessmethoden zum Einsatz kommen, der Datentransfer zum Arzt nicht einheitlich verläuft und damit der medizinische Umgang mit den Daten nicht harmonisiert.

Neben fortschrittlichster Technik leisten Bluthochdruckbetroffenen auch komplementärmedizinische Maßnahmen gute Dienste. Belegte Effekte weniger bekannter, nicht-medikamentöser blutdrucksenkender Maßnahmen wird Schulz, der weiterhin der Regionalbeauftragte und stellvertretende Sprecher der Kommission Telemedizin und eHealth der Deutschen Hochdruckliga (DHL) ist, erläutern. „Wir wissen, dass in den meisten Bluthochdruckfällen blutdrucksenkende Medikamente notwendig sind. Gleichzeitig sollten nach individueller Maßgabe weitere Maßnahmen ausgeschöpft werden, um Medikamente und mögliche Nebenwirkungen einzusparen. Für einige Strategien gibt es gute wissenschaftliche Daten, die nur Wenigen bekannt sind“, so Schulz.

Die Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Südniedersachsen (SBSN) unter der Leitung von Lilo Götte ist ein offizielles Organ der Deutschen Hochdruckliga DHL und hilft Betroffenen wie auch Angehörigen seit 2013 im Umgang mit der Volkskrankheit. Die SBSN wird vom Nephrologischen Zentrum Göttingen GbR fachärztlich begleitet und hat im Blutdruckinstitut Göttingen e.V. und dem Evangelischen Krankenhaus Göttingen-Weende zwei starke regionale Partner.

Die Deutsche Hochdruckliga DHL bewertet als führende deutsche Fachgesellschaft derartige Apps und zertifiziert Blutdruckmessgeräte. Desweiteren unterstützt die DHL zusammen mit der europäischen Fachgesellschaft ESH die einzige hinsichtlich Blutdruck wissenschaftlich belegte, von den Abläufen standardisierte und datenschutzbezogen sicherste Blutdruck-Telemedizinmethode das „interventionelle dezentrale Blutdruck-Telemonitoring“, kurz „idTM“.

Blutdruckinstitut Göttingen

Weitere Infos unter:

Blutdruckinstitut Göttingen

Tino Römer

An der Lutter 24

37075 Göttingen

Tel.: 0551/ 309853-25