Bluthochdruck – und was jetzt?

Die Diagnose Bluthochdruck kann sehr belastend sein. Die Deutsche Hochdruckliga bietet Betroffenen Unterstützung an. Auf unserer Website www.hochdruckliga.de halten wir aktuelle Informationen bereit für Interessierte, Betroffene und Professionals.

Wir sind für Sie da!

Wer beantwortet meine Fragen?

Jeden Monat bietet die Hochdruckliga Telefonsprechstunden an. Bei der Experten-sprechstunde beraten Sie unsere Ärztinnen und Ärzte bei Ihren Fragen. Am Selbsthilfe-telefon stehen Ihnen die Mitglieder unseres Patientenbeirats zur Seite.

Website besuchen

Wo finde ich Expertinnen und Experten?

Auf unserer Website finden Sie unsere Expertensuche. Dort können Sie ganz einfach per Postleitzahl suchen.

Website besuchen

Wo kann ich mich mit anderen Betroffenen austauschen?

Im Netz veröffentlichen wir regelmäßig die Termine unserer Selbsthilfegruppen – in ganz Deutschland und auch online. Mit Gleich-gesinnten lassen sich gute Vorsätze, neue Gewohnheiten und damit auch eine konsequente Therapie leichter durchhalten. Suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region.

Website besuchen

Hochdruck TV auf YouTube

Bluthochdruck verstehen, Mythen entkräften, ins Tun kommen: In unserer YouTube-Playlist „HochdruckTV“ finden Sie kurze, wissenschaftlich fundierte Videos – von „Sag mal, Professor …“ über kompakte Studien-Erklärungen bis zu Ernährungstipps und angeleiteten Übungen wie zum Beispiel „30 Minuten Yoga zum Mitmachen“. Verständlich, praxisnah und evidenzbasiert. Ideal für Betroffene, Angehörige und alle, die Herz- und Gefäßgesundheit aktiv stärken wollen.

Website besuchen

Mit freundlicher Unterstützung

BKK Dachverband