

SAMSTAG, 19. JUNI 2021, 9 BIS 16 UHR

# #meinblutdruckpasst

Online-Informationstag Bluthochdruck


[www.meinblutdruckpasst.de](http://www.meinblutdruckpasst.de)

## Programm

**9:00** **Eröffnung**
**9:15–10:45** **Vorträge I: Bluthochdruck – das müssen Sie wissen**
*Moderation: Prof. Prof. h. c. Dr. Markus van der Giet, Berlin*

- ▶ Warum Blutdruck messen? Risiken einer unentdeckten Bluthochdruckerkrankung  
*Prof. Dr. Oliver Vonend, Wiesbaden*
- ▶ Wie messe ich meinen Blutdruck selbst? Die 5 #meinblutdruckpasst-Empfehlungen  
*Prof. Dr. Florian Limbourg, Hannover*
- ▶ COVID-19 und Bluthochdruck  
*Prof. Prof. h. c. Dr. Markus van der Giet, Berlin*

**11:00–11:30** **Parallele Workshops I zur Auswahl**

- ▶ Blutdruckmessung – Livecoaching  
*Ines Petzold, Dresden*
- ▶ Bluthochdruck bei Kindern  
*Prof. Dr. Elke Wühl, Heidelberg*
- ▶ Wie bekomme ich mehr Bewegung in mein Leben? Eine Spezialistin erklärt, wie man aktiv wird und vor allem auch bleibt!  
*Dr. phil. Claudia Hacke, Kiel*
- ▶ DHL-Prüfsiegel für Bluthochdruck-Apps – was wird geprüft und warum?  
*Dr. Christian Beger, Hannover*
- ▶ Raus aus der „Snacking-Falle“  
*Dr. rer. physiol. Bettina Jagemann Oecotrophologin, Hamburg*

**11:45–13:15** **Vorträge II: Bluthochdruck – was empfiehlt der Experte?**
*Moderation: Prof. Dr. Florian Limbourg, Hannover*

- ▶ Verbesserung durch Ernährung und Stressreduktion  
*Dr. Siegfried Eckert, Bad Oeynhausen*
- ▶ Blutdrucksenkung durch Bewegung und Sport  
*Prof. Dr. Hans-Georg Predel, Köln*
- ▶ Moderne Bluthochdrucktherapie – welche Medikamente gibt es? Was sind mögliche Nebenwirkungen?  
*Prof. Prof. h. c. Dr. Markus van der Giet, Berlin*

**13:30–14:00** **Parallele Workshops II zur Auswahl**

- ▶ Blutdruckmessung – Livecoaching  
*Ines Petzold, Dresden*
- ▶ Bluthochdruck bei Kindern  
*Prof. Dr. Elke Wühl, Heidelberg*
- ▶ Wie bekomme ich mehr Bewegung in mein Leben? Eine Spezialistin erklärt, wie man aktiv wird und vor allem auch bleibt!  
*Dr. phil. Claudia Hacke, Kiel*
- ▶ DHL-Prüfsiegel für Bluthochdruck-Apps – was wird geprüft und warum?  
*Dr. Christian Beger, Hannover*
- ▶ Raus aus der „Snacking-Falle“  
*Dr. rer. physiol. Bettina Jagemann Oecotrophologin, Hamburg*

**14:15–14:45** **Regionale Bluthochdruck-Experten – Vorstellungsrunde**
*Moderation: Prof. Dr. Florian Limbourg, Hannover*
**14:45–16:00** **Persönlicher Chat-Austausch mit Bluthochdruck-Spezialisten aus meiner Region**

Während der gesamten Veranstaltung ist der Austausch mit anderen Interessierten oder Mitgliedern von Selbsthilfegruppen in einem offenen Chat möglich.