

SAMSTAG, 19. JUNI 2021, 9 BIS 16 UHR

#meinblutdruckpasst

Online-Informationstag Bluthochdruck



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.