



SAMSTAG, 19. JUNI 2021, 9 BIS 16 UHR

#meinblutdruckpasst

Online-Informationstag Bluthochdruck

www.meinblutdruckpasst.de

Programm

- 9:00 Eröffnung**
Prof. Dr. Florian Limbourg, Hannover
-
- 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
 - ▶ App auf Rezept – Nutzen von Apps beim Bluthochdruck-Management
Prof. Dr. Florian Limbourg, Hannover
 - ▶ 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
 - ▶ 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
 - ▶ App auf Rezept – Nutzen von Apps beim Bluthochdruck-Management
Prof. Dr. Florian Limbourg, Hannover
 - ▶ 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
 - ▶ 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.