

# Gesundheits- Treff Eimsbüttel

## Infothek Gesundheit

Ein umfangreiches Angebot an Broschüren und Informationsmaterial zum Thema Gesundheit und eine Orientierungsberatung erwarten Sie während unserer Öffnungszeiten:  
Mittwochs 16 bis 18 Uhr

## Selbsthilfe- und Stadtteilgruppen

Wir bieten Selbsthilfe- und Stadtteilgruppen Raum und organisatorische Unterstützung.  
Anfragen unter 040 42801 2212

## Kurse

Ein vielfältiges, wechselndes und preisgünstiges Kursangebot zum Kennenlernen und dauerhaftem Mitmachen erwartet Sie bei uns.  
Aktuelle Kurse erfahren Sie auf Nachfrage unter: 040 42801 2816.

## Veranstaltungen

Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen aus dem Gesundheitsbereich bieten Ihnen die Möglichkeit mit Experten ins Gespräch zu kommen.

**Alle Vorträge sind kostenfrei!**

**Erreichbarkeit:**  
Gesundheits-Treff  
Lappenbergsallee 32  
20257 Hamburg  
Metro-Buslinie 4 (Apostelkirche)  
U-Bahn: Linie U 2 (Osterstraße)

Der Zugang ist nicht barrierefrei!



Der Gesundheits-Treff (GUT) ist eine  
Einrichtung des Gesundheitsamtes  
Eimsbüttel  
Lappenbergsallee 32/Ecke Grundstraße  
20257 Hamburg Tel 42801 2816  
Mail: [gesundheitsfoerderung@  
eimsbuettel.hamburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@eimsbuettel.hamburg.de)

forum **gesundheit**

April 2016

*Symptome  
Diagnose*

# *Bluthoch- druck*

*Therapie*

**Gesundheits-Treff**

Mittwoch

**13. April 2016**

19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

---

## **Hypertonie - Das sollten Sie wissen!**

Hypertonie ist die am häufigsten diagnostizierte Erkrankung bei Allgemeinmedizinern. In Deutschland hat jeder 3. Erwachsene einen Bluthochdruck. Welche Ursachen liegen dem Bluthochdruck zugrunde und wie erkennen Sie selbst, dass Sie möglicherweise unter einem solchen leiden? Wie erfolgt die Diagnostik durch Ihren Arzt? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Hypertonie um Folgeerkrankungen zu minimieren oder zu verhindern?

An dem ersten Abend der Veranstaltungsreihe möchten wir uns mit diesen und weiteren Fragen rund um die Entstehung, Symptomatik, Diagnostik und Therapie beschäftigen.

Referentin:  
Dr. med. Judith Röder  
Klinik für Innere Medizin  
AGAPLESION Diakonieklinikum

Mittwoch

**20. April 2016**

19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

---

## **Blutdruck messen und verstehen**

Um den eigenen Blutdruck bei Hypertonie im Blick zu behalten, ist die Druckmessung eine gute Möglichkeit. Wie aber misst man den Blutdruck korrekt? Sie haben vielleicht ein Blutdruckmessgerät zuhause, sind sich aber nicht sicher, ob und wann Sie richtig messen? Leichte Fehler können unter Umständen das Ergebnis schon verfälschen. Was sagen die einzelnen Messwerte aus und wann ist eine Langzeitmessung sinnvoll?

Wir wollen mit Ihnen zusammen das Blutdruckmessen ausprobieren. Unter Anleitung eines Arztes gibt es die Möglichkeit der praktischen Anwendung und es können Fragen rund um das Thema Messen und Messwerte geklärt werden.

Referent:  
Dr. med. Johannes T. Neumann  
Universitäres Herzzentrum Hamburg | UKE

Mittwoch

**27. April 2016**

19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

---

## **Leben mit Bluthochdruck**

Wer die Diagnose Bluthochdruck bekommt, hat viele Fragen. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam darüber sprechen, auf was Sie im Alltag achten sollten. Darf ich noch in die Sauna gehen? Wie viel Salz darf ich am Tag zu mir nehmen? Muss ich auf Kaffee verzichten und was hat mein Gewicht damit zu tun. Wirkt sich Stress auf den Blutdruck aus? Und wie sieht es mit Sport und Bewegung aus?

Unser Experte diskutiert an diesem Abend mit Ihnen und gibt Ihnen Tipps für den Alltag. Wir möchten Sie anregen selbst etwas gegen zu hohe Blutdruckwerte zu tun.

Referent:  
Prof. Dr. med. Karsten Sydow  
Universitäres Herzzentrum Hamburg | UKE