



Neue App Finger auf die Smartphone-Kamera und schon kennt man innert 30 Sekunden seinen Blutdruck.

## Tipp

Es ist wieder Spargelsaison: Greifen Sie ruhig zu! Das Gemüse ist köstlich, hat eine hohe Eisenkonzentration und fast keine Kalorien.

# Mitmachen: Jetzt Blutdruck senken!

Dank einer neuartigen App sollen in einem Jahr mehr als 100 000 Personen ihren Blutdruck senken. Das jetzt preisgekrönte Projekt des Vereins Riva Digital entstand im Rahmen einer Wette mit **DIGITALSWITZERLAND**.

TEXT LISA MERZ

**W**etten, dass über 100 000 Menschen bis zum 1. April 2019 ihren Blutdruck nachweislich senken? So lautet das ehrgeizige Vorhaben des Riva-Digital-Teams. Der Verein ist ein Verbund von aktuell über 20 Firmen, darunter Post, Migros und Swisscom, der aus einer Challenge der Standortinitiative digitalswitzerland eine Idee für die Zukunft entwickelte.

**Im Zentrum stehen** ein Netzwerk von Partnern und digitale Lösungen, die der Schweizer Bevölkerung mehr Möglichkeiten bieten sollen, ihre Gesundheit aktiv zu verbessern, vor allem in Bezug auf Bluthochdruck. Hierzu zählt eine kostenlose App, die innert 30 Sekunden den Blutdruck ermittelt. Ein Fingerscan per Kamera des Smartphones

reicht. «So kann unabhängig von Arzt oder zusätzlichen Geräten der eigene Blutdruck verfolgt werden», erklärt Dr. Thomas Guggi, Orthopäde an der Schulthess Klinik in Zürich und Vorstandsmitglied bei Riva Digital. «Die App wird im Sommer öffentlich verfügbar sein. Wer möchte, kann sich ab sofort für unseren Newsletter registrieren und erhält so die Infos zur Lancierung direkt.» Bis dahin stellt Riva Digital auf der Website nützliche Infos zum Thema Bluthochdruck zur Verfügung.

**Die 10 wichtigsten Tipps** zur Vorbeugung: 1. Regelmässig den Blutdruck messen. 2. Den Anweisungen des Arztes folgen. 3. Ein möglichst normales Körpergewicht anstreben – und halten. 4. Auf Alkoholgenuss verzichten oder ihn einschränken.

5. Vermehrt Gewürze als Ersatz für Kochsalz verwenden.
6. Obst und Gemüse essen.
7. Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen.
8. Auf Rauchen verzichten oder den Nikotinkonsum einschränken.
9. Körperliche Aktivitäten steigern.
10. Ruhepausen einplanen und für erholsame Entspannung sorgen.

**Mehr Infos unter:** [www.rivadigital.ch](http://www.rivadigital.ch), [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch), [www.digitalswitzerland.com](http://www.digitalswitzerland.com)



**Dr. med. Thomas Guggi**, Chirurg an der Schulthess Klinik in Zürich.

## Cannabis: besser als sein Ruf

**Bern** Cannabis-Konsum wurde wiederholt mit Ablagerungen in Herzerterien in Verbindung gebracht. Nun zeigt eine Studie unter der Leitung der Uni Bern, dass nicht der Cannabis-Konsum an sich, sondern Tabakrauch der Hauptauslöser dafür ist.

[www.unibe.ch](http://www.unibe.ch)

## Wein: schlechter als sein Ruf

**London** Ein Gläschen Wein am Tag schadet nicht, heisst es. Jetzt zeigt eine englische Studie: Bereits 100 Gramm reiner Alkohol pro Woche (fünf-einhalb Gläser Wein) senkt die Lebenserwartung und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

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

## Kispi bald auch am Flughafen

**Zürich** Das Kinderspital plant, am Flughafen eine Permanence für Kinder zu betreiben. Von acht Uhr morgens bis Mitternacht werden täglich ein Oberarzt, eine Pflegefachperson und eine medizinische Praxisassistentin die kleinen Patienten behandeln.

[www.uzh.ch](http://www.uzh.ch)