

# MARINA KÄHNE

„Ich hatte doch nie zu hohen Blutdruck ...“



## Wie Frauen ab 40 Hypertonie erfolgreich bekämpfen

# Inhaltsverzeichnis

Wie alles begann

Die ersten Symptome

Diagnose Hypertonie

Ein Drittel aller Deutschen betroffen

Die Risiken des Bluthochdrucks

Sind wir Frauen besonders betroffen?

Was tun gegen Bluthochdruck?

Ursachen für hohen Blutdruck

Ernährung – ohne Kompromisse?

- Seltener Fleisch

- Wenig Alkohol

- Kochsalz reduzieren

- Highlights bei der Ernährung

- Geheimrezept Ballaststoffe

- Morgens

- Mittags

- Abends

- Trinken

Bewegung

- Treppe statt Rolltreppe

- Mein Schrittzähler

Sportarten und ihre Wirkung

Lauftraining

Alternative Möglichkeiten

Sonnenlicht und Vitamin D

Hibiskus-Tee und Rote-Bete-Saft

Knoblauch und Zwiebeln

Honig und Apfelessig

Stress

Schlusswort

Haftungsausschluss

## **Vorwort**

*Ich bin 52 Jahre alt und gesund. Das war nicht immer so. Die ersten 40 Jahre meines Lebens habe ich zwar mit einem normalen bis niedrigen Blutdruck verbracht. Die darauffolgenden zehn Jahre war ich dann aber plötzlich und unerwartet Bluthochdruck-Patientin. Die nächsten 40 Jahre werde ich mit normalem Blutdruck leben. Das habe ich mir versprochen. Das habe ich vorbereitet. Und das werde ich auch einhalten.*

*Bluthochdruck ist eine Zivilisationskrankheit. Das sage ich mir ständig. Das heißt nichts weiter, als dass er durch meine schlechten Lebensgewohnheiten entstanden ist. Aber schlechte Angewohnheiten kann man sich wieder abgewöhnen. Das muss man im Leben ständig. Oft schon musste ich meine Lebenssituation überdenken. Sie sicherlich auch. Erst das lässt uns alle zu kompletteren und selbstbestimmten Menschen werden.*

*Genau das ist der gute Ansatz. Wir wollen alle selbst über unser Leben und unsere Gesundheit bestimmen. Der Gedanke, abhängig von Ärzten und Medikamenten zu sein, Unmengen an Tabletten zu schlucken und im Alter dann doch an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, ist uns ein Graus.*

*Wir wollen eigentlich ewig gesund und fit sein – und tun dennoch leider kaum etwas dafür.*

*Sicher, wir achten hier und dort mal auf gesundes Essen, steigen gelegentlich aufs Fahrrad oder gehen eine Runde*

*um den Block, weil wir wegen unserer Gesundheit ein schlechtes Gewissen haben.*

*Aber eigentlich sind wir wenig konsequent bei unserer Gesundheit. Umso zielstrebigere sind wir im Job und beim Geld verdienen. Da möchten wir Verantwortung übernehmen, wollen gefragt werden, legen uns richtig ins Zeug.*

*Warum eigentlich? Weil Geld und Job uns Gesundheit beschere? Wohl eher nicht. Wenn Gesundheit sich mit klingender Münze und Krankheit sich mit roten Zahlen bemerkbar machen würde, hätte Gesundheit unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Leider ist es aber nicht so. Gesundheit ist kein Finanzsystem. Oder doch?*

*Wir investieren am Anfang und bekommen später die Rendite? Klingt plausibel. Wenn wir nicht investieren, bekommen wir später auch nichts heraus. Warum haben wir dieses Prinzip eigentlich beim Geld verstanden aber nicht bei unserer Gesundheit? Weil Geld Gesundheit kaufen kann? Das glaubt doch heutzutage keiner mehr. Woran also liegt es?*

*Antworten darauf habe ich viele gefunden. Das werden Sie auch, wenn Sie Ihre Lebensgeschichte mit meiner vergleichen.*

*Vielleicht kommt Ihnen die eine oder andere Episode vertraut vor. Dann kommen Sie sicherlich zu dem gleichen Resultat wie ich und investieren in Ihre Gesundheit. Es ist einfacher, als Sie denken. Glauben Sie mir.*

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem normalen Blutdruck!*

*Marina Kähne*

## **Wie alles begann**

Ich hatte immer zu niedrigen Blutdruck. Im Wachstum und in der Pubertät war er sogar zeitweise mit 90 zu 60 so niedrig, dass mir schwindelig wurde und ich morgens beim Zähneputzen einfach umfiel.

Um mir nicht noch mehr blaue Flecken oder ernsthafte Verletzungen zuzuziehen, ging ich zu einem Internisten. Doch dieser winkte ab und meinte, niedriger Blutdruck sei nicht so dramatisch. Er sei immerhin weitaus besser als zu hoher.

Da war ich mir als Jugendliche nicht so sicher. Viel schlimmer erschien es mir, schlapp und taumelig zu sein und morgens nicht so richtig aus dem Bett zu kommen. Deshalb wünschte ich mir insgeheim hohen Blutdruck, denn den hatte meine Mutter auch. Und sie war im Gegensatz zu mir immer quirlig und aufgedreht, nicht so ein Schlaffi wie ich. Und mit den paar Tabletten, die sie nahm, schien sie ihn auch problemlos im Griff zu haben.

So dachte ich mir das damals. Immerhin gab auch mir der Arzt ein Medikament, ein paar blutdruckfördernde Tropfen, und damit ging es mir fortan ganz gut.

Irgendwann habe ich die Tropfen dann scheinbar nicht mehr gebraucht, denn ich erinnere mich, dass ich sie nicht besonders lange nahm. Vermutlich hatten die Hormone in der Pubertät das ihre dazu beigetragen und den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System stabilisiert. So vermutete ich es jedenfalls, denn wie gesagt, Blutdruck war in unserer Familie kein Thema.

Wie die meisten jungen Frauen nahm ich ab dem ersten „richtigen“ Freund dann die Pille. Mir war nie bewusst, dass die Pille den Blutdruck erhöhen könnte.

Ich denke, dass ist auch heute noch nicht allen Frauen klar. Im Prinzip ist es auch kein Problem, wenn man wie ich damals eine Frau mit eher niedrigem Blutdruck ist. Das Vertrackte ist nur, dass man nicht merkt, wie sich der Blutdruck im Zuge des Älterwerdens langsam verändert.

Bei mir ging es schleichend. Ich habe lange Zeit überhaupt nicht bemerkt, dass meine Werte nun statt viel zu niedrig deutlich zu hoch waren. Da ich auch selten krank und noch seltener beim Arzt war, fiel die Blutdruckzunahme überhaupt nicht auf. Auch war es bei den Ärzten eher unüblich, bei Patienten unter 40 automatisch den Blutdruck zu messen.

Die einzige, die mich überhaupt einmal darauf ansprach, war meine Gynäkologin. Sie hatte in ihrer Praxis eingeführt, dass ihre Mitarbeiterinnen immer gleich zu Beginn der Untersuchung bei jeder Patientin den Blutdruck maßen und dann auch noch einmal nach der Behandlung mit zehnminütiger Wartezeit. Wenn beide Werte zu hoch waren, bat sie einen noch einmal zu einem Gespräch in ihr Behandlungszimmer.

Bei mir waren die Werte immer an der Grenze, so dass ich sie eher auf meine Anspannung während des Arztbesuches schob als auf eine dauerhafte Erkrankung.

Ich ging damit erst einmal nicht zum Internisten, denn insgesamt fühlte ich mich völlig gesund. Ich hatte doch nie zu hohen Blutdruck, nur immer zu niedrigen. Dass man Bluthochdruck nicht bemerkt und er deshalb auch „silent killer“ genannt wird, erfuhr ich erst viel später.