

DR. MED. RAMON MARTINEZ

BLUT HOCHDRUCK SELBST SENKEN

DAS ERFOLGREICHE
8-SCHRITTE-PROGRAMM

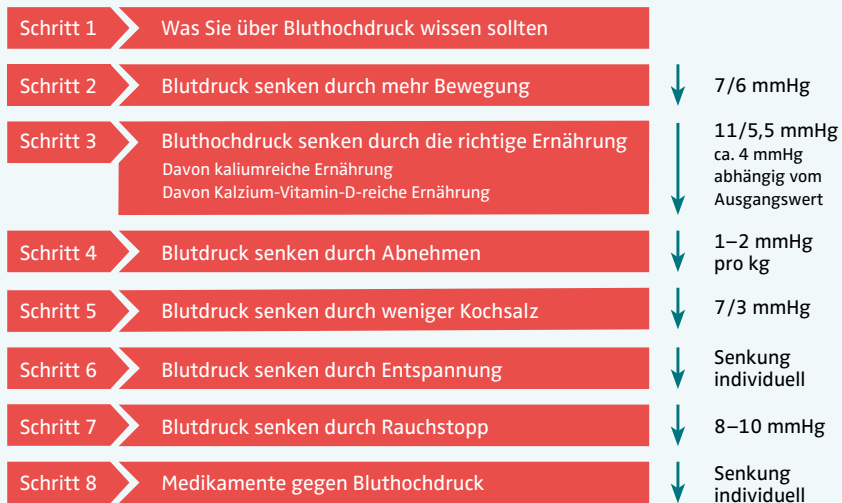
**ALLES,
WAS SIE
WISSEN
MÜSSEN**



humboldt

So funktioniert das 8-Schritte-Programm

Die Grafik verdeutlicht Ihnen, welche Blutdrucksenkung Sie mit dem 8-Schritte-Programm erwarten können. Dabei handelt es sich um wissenschaftlich belegte Mittelwerte. Diese dürfen zwar nicht einfach addiert werden – dazu ist unser Körper einfach zu komplex. Sie geben Ihnen aber einen sehr guten Eindruck davon, welche Blutdrucksenkung Sie allein durch die Umsetzung der jeweiligen Maßnahme erreichen können.



DR. MED. RAMON MARTINEZ



BLUT HOCHDRUCK SELBST SENKEN

**DAS ERFOLGREICHE
8-SCHRITTE-PROGRAMM**

**ALLES,
WAS SIE
WISSEN
MÜSSEN**

INHALT

4 **Vorwort**

8 **Bevor Sie starten**

11 **IHR 8-SCHRITTE-PLAN**

12 **Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten**

12 Was ist Bluthochdruck?

20 Den Blutdruck optimal behandeln

32 Die Blutdruckselbstmessung

40 Die Langzeit-Blutdruckmessung

43 **Schritt 2 – Blutdruck senken durch Bewegung**

43 Wie Bewegung bei der Blutdrucksenkung hilft

50 Welche Bewegungsarten sich empfehlen

57 Ungeeignete Sportarten

58 Profiregeln beherzigen

60 Kleine Extraeinheiten einlegen

61 **Schritt 3 – Richtig essen bei Bluthochdruck**

61 Die blutdruckoptimierte Ernährung

65 Auf die richtigen Kohlenhydrate kommt es an

69 Die richtigen Fette zur herzgesunden Ernährung

85 Eiweiß zur Blutdrucksenkung

86 14 praktische Ernährungstipps

90 Beispiele für blutdruckgesundes Genießen

92 Alkohol in Maßen

94 Gute Mikronährstoffe bei Bluthochdruck

97	Schritt 4 – Durch Abnehmen den Blutdruck senken
97	Jedes Kilo weniger senkt den Blutdruck
103	Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt
106	Übergewicht – genetisch bedingt?
109	Wie viele Kalorien Sie täglich benötigen
114	Das neue Gewicht halten
122	Tipps zum leichteren Abnehmen
128	Medikamente zum Abnehmen – empfehlenswert?
130	Schritt 5 – Mit weniger Kochsalz den Blutdruck senken
130	Kochsalz reduzieren ist ganz einfach
132	Die kochsalzreduzierte Ernährung
135	Schritt 6 – Entspannung senkt den Blutdruck
135	Stress reduzieren und vermeiden
136	Wirksame Entspannungsmethoden
141	Schritt 7 – Rauchen und Bluthochdruck
141	Rauchstopp wirkt Wunder
142	Wie Sie Nichtraucher werden können
146	Rauchen und Gewicht
147	Schritt 8 – Medikamente und Katheterbehandlung gegen Bluthochdruck
147	Wann sind Medikamente sinnvoll?
149	Welche Medikamente gibt es?
159	Zu guter Letzt
160	ANHANG
160	Formulare Blutdruckdokumentation
162	Register
164	Wichtige Adressen

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Unterschied zu vielen anderen Krankheiten hat der Bluthochdruck die heimtückische Eigenschaft, wenig, oft sogar keine Beschwerden zu verursachen und trotzdem schwere Folgeschäden herbeizuführen. Es wäre daher verheerend, einen zu hohen Blutdruck auf die leichte Schulter zu nehmen, weil man eventuell, zumindest anfangs, kaum oder gar keine Symptome verspürt. Ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck schädigt allmählich die Blutgefäße im Körper und ist damit für eine Vielzahl an schweren Folgeerkrankungen verantwortlich. Viele Schlaganfälle, Herzinfarkte, Nierenschäden oder Augenerkrankungen sind Folgen eines hohen Blutdrucks und könnten durch eine Normalisierung des Blutdrucks vermieden werden.

Die gute Nachricht: Die Möglichkeiten, den hohen Blutdruck zu behandeln, sind hervorragend. Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, können Sie ganz wesentlich selbst dazu beitragen, diesen zu senken. Mit relativ einfachen Maßnahmen der Lebensstilanpassung, der Ernährung und vielem mehr können Sie, entweder ganz ohne oder mit weniger Blutdruckmedikamenten, Ihren Blutdruck normalisieren.

Schritt für Schritt erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie selbst Ihren Blutdruck senken können.

Schritt für Schritt erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie selbst Ihren Blutdruck senken können. Erste Erfolge stellen sich dabei schnell ein, und die Wirkung der Maßnahmen verstärkt sich mit jeder Woche weiter, in der Sie Ihren veränderten Lebensstil beibehalten.

Belohnt werden Sie schließlich mit hinzugewonnenen Lebensjahren bei guter Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden haben das Leben vieler Menschen zum Positiven verändert. Viele meiner Patienten berichten, dass sie sich so fit und leistungsfähig fühlen wie schon lange nicht mehr. Und das gilt für die körperliche wie auch für die geistige Fitness.

Genauso verspüren viele Menschen, die die in diesem Buch beschriebenen Schritte umgesetzt haben, eine große Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Das ist nicht verwunderlich, denn die Medizin weiß seit Langem – und die tägliche Arbeit mit Patienten bestätigt es mir täglich aufs Neue –, dass körperliches und seelisches Wohlbefinden Hand in Hand gehen und keines für sich allein überhaupt möglich ist.

Die Wirkung der Maßnahmen verstärkt sich mit jeder Woche, die Sie Ihren veränderten Lebensstil beibehalten.

Die in diesem Buch beschriebenen Maßnahmen sind umfangreich erforscht und in ihrer Wirksamkeit belegt. Teilweise werden zusätzlich Methoden beschrieben, für die es weniger oder keine Studiendaten gibt. Bei diesen Empfehlungen verweise ich auf die fehlende Evidenz, allerdings spricht entweder durch den Wirkmechanismus oder durch meine persönliche Erfahrung mit Patienten in diesen Fällen so viel für die Methoden, dass ich sie Ihnen nicht vorenthalten möchte. Nach meiner Erfahrung möchten Betroffene gerade auch von der persönlichen und langjährigen Er-

fahrung von Medizinern und Medizinerinnen mit der Behandlung von Bluthochdruckpatienten profitieren, die weit über Studiendaten hinausgeht.

In diesem Buch werden Ihnen die nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung Schritt für Schritt so erklärt, dass Sie sie direkt anwenden können. Diese nicht-medikamentösen Maßnahmen stehen nicht in Konkurrenz zu der Behandlung mit Medikamenten, da sich beide Behandlungspfeiler ausgezeichnet ergänzen und häufig auch beide zum Einsatz kommen müssen. Entscheidend ist, dass der Blutdruck die Zielwerte, die in diesem Buch ausführlich erläutert werden, erreicht.

Bei milderer Blutdruckerhöhungen reicht oft eine alleinige nicht-medikamentöse Behandlung. Doch auch in den Fällen, wo zusätzlich Blutdruckmedikamente erforderlich sind, helfen diese Ansätze erheblich, den Bluthochdruck weiter zu senken und Medikamente einzusparen: Die hier beschriebenen nicht-medikamentösen Ansätze gehören zur Basisbehandlung jeder Bluthochdruckerkrankung, egal wie hoch oder niedrig die Werte sind.

Dennoch wird auch der medikamentösen Behandlung ein Kapitel gewidmet, sodass Sie sich ein Bild davon machen können, welche Medikamente wann zum Einsatz kommen und worauf dabei zu achten ist.

Wenn Ihre Blutdruckwerte an der Obergrenze liegen, Sie jedoch noch keine Medikamente nehmen müssen, profitieren Sie deutlich davon, Ihren Blutdruck auf nicht-medikamentösem Weg zu verbessern: Es hat sich gezeigt, dass bei niedrigeren Blutdruckwerten von z. B. 120/80 mmHg das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte und andere Erkrankungen signifikant niedriger liegt als bei hoch-normalen Blutdruckwerten von z. B. 135/85 mmHg.

An verschiedenen Stellen erhalten Sie Hinweise auf Literatur und auf Studien, da ich es als selbstverständlich ansehe, Daten überprüfbar zu belegen.

Die Grundlagen, die Sie brauchen, um den Bluthochdruck und seine Behandlung zu verstehen, werden in diesem Buch allgemeinverständlich behandelt. An verschiedenen Stellen erhalten Sie Hinweise auf die entsprechende Literatur und auf Studien, da ich es als selbstverständlich ansehe, Daten überprüfbar zu belegen. Um den Charakter des Buches als Ratgeber zu erhalten, werden dabei die Studien lediglich benannt und auf die komplette Nennung der Literaturstelle verzichtet. Diese lassen sich, wenn Sie spezielles Interesse daran haben, problemlos im Internet auffinden.

Auf Ihrem Weg zu einem neuen Lebensgefühl mit Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg!

Ihr

James V. [unclear]

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, interventionelle
Kardiologie und Hypertensiologie, Chefarzt am KKRN Katholisches
Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH

BEVOR SIE STARTEN

Ein erhöhter Bluthochdruck bildet eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle, Herzinfarkte und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fordert in Deutschland jedes Jahr mehr als 400.000 Menschenleben. Viele davon könnten durch eine gute Einstellung des Blutdrucks vermieden werden. Wenn Sie von Bluthochdruck betroffen sind, können Sie selbst ganz wesentlich dazu beitragen, Ihren Blutdruck zu senken. Wie Sie von diesem Buch am meisten profitieren, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Lassen Sie sich Zeit

Ich empfehle Ihnen, das Buch in der geschriebenen Reihenfolge zu lesen, damit Sie sich zunächst mit den Grundlagen des Bluthochdrucks vertraut machen können. Ab Seite 43 lernen Sie dann die einzelnen Maßnahmen der nicht-medikamentösen Blutdrucksenkung kennen und erfahren, wie Sie das Erlernte anwenden können.

Die Kapitel sind unterschiedlich lang. Das bedeutet aber nicht, dass die kürzeren weniger wichtig wären. Arbeiten Sie jedes für sich aufmerksam durch, damit sich die einzelnen Themen eines Kapitels besser verankern. Lassen Sie sich lieber Zeit, als alles zu schnell und oberflächlich durchzugehen, ohne die Inhalte praktisch umzusetzen.

Falls Sie ein spezielles Kapitel aus bestimmten Gründen nicht zu absolvieren brauchen, z. B. Schritt 4 zur Gewichtsreduktion (siehe Seite 97) oder Schritt 7 zum Rauchen (siehe Seite 141), profitieren Sie weiterhin von den Maßnahmen, die in den übrigen Kapiteln beschrieben werden, da jede Maßnahme für sich bereits eine Verbesserung des Blutdrucks und der allgemeinen Gesundheit bewirkt. Den bestmöglichen Effekt erzielen Sie natürlich, indem Sie alle beschriebenen Empfehlungen umsetzen.

Den bestmöglichen Effekt erzielen Sie, indem Sie alle beschriebenen Empfehlungen umsetzen.

Gewohnheiten ändern sich nur langsam

Nach der Lektüre haben Sie das Rüstzeug, um Ihren Blutdruck effektiv zu senken und damit belastbarer sowie ausgeglichener länger zu leben. Wichtig ist, dass Sie das Gelernte beibehalten und zu Ihren neuen Lebensgewohnheiten machen. Die Wiederholung von Kapiteln kann Ihnen dabei helfen, die gewonnenen Kenntnisse zu verankern.

Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich die neuen Gewohnheiten verfestigt haben, da sich über Jahre und Jahrzehnte gebildete Lebensweisen nur durch regelmäßige Übung über einen gewissen Zeitraum ändern lassen. Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein und der Effekt der einzelnen Maßnahmen nimmt über Wochen und sogar Monate noch weiter zu. Während Sie die neu erlernten Lebensstiländerungen fortführen, werden sich auch nach dieser Zeit noch weitere Fortschritte sowohl im Hinblick auf Ihren Blutdruck als auch auf Ihre Lebensqualität einstellen.

Achtung: Für schwangere Patientinnen und Stillende sowie Kinder ist dieser Leitfaden nicht geeignet. Bei ihnen sind andere Behandlungsmethoden anzuwenden. Erst nach der Stillzeit dürfen Patientinnen den 8-Schritte-Plan mitmachen.

IHR

8-SCHRITTE-PLAN

Eine Untersuchung mit 30.000 Teilnehmern (INTERHEART-Studie) kam zu dem Ergebnis, dass 90 % aller Herzinfarkte grundsätzlich vermeidbar sind. Die folgenden Schritte helfen Ihnen, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen, und unterstützen Sie Schritt für Schritt dabei, Ihren Blutdruck zu senken. Die vielfältigen Handlungshilfen beinhalten theoretisches Wissen und praktisch umsetzbare Tipps, die Sie direkt umsetzen können.

Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten

Was ist Bluthochdruck?

Das Herz funktioniert ähnlich wie ein Blasebalg: Es zieht sich zusammen und pumpt dabei Blut in die Blutgefäße, hier die Arterien. Anschließend erschlafft es wieder, um sich erneut mit Blut aus den Venen zu füllen, das es in der nächsten Phase wieder in die Blutgefäße befördert. Diese Aktionen wiederholen sich jede Minute in Ruhe etwa 60- bis 80-mal.

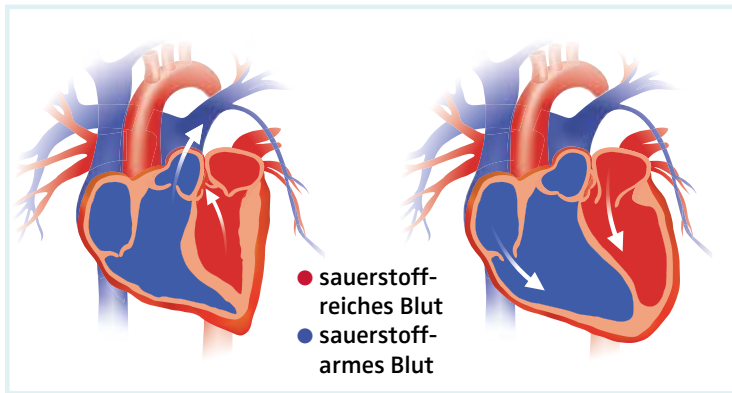
Beim Zusammenziehen des Herzens wird das Blut mit einem bestimmten Druck in die Blutgefäße befördert. Dies nennt man den systolischen (oberen) Blutdruckwert. Beim Erschlaffen des Herzens sinkt der Blutdruck im Gefäßsystem allmählich ab. Der dabei erreichte Blutdruckwert wird als diastolischer (unterer) Blutdruck gekennzeichnet. Die Skizze des Herzens unten verdeutlicht vereinfacht den Pumpvorgang und die Erschlaffung des Herzens.

Der Abstand zwischen oberem und unterem, also systolischem und diastolischem Blutdruck kann zunehmen, wenn die Blutgefäße im Alter unelastischer, starrer werden, da sich der Druck im Gefäßsystem während der Herzerschlaffung dann schneller abbaut. Auch kann dieser Abstand bei einigen Krankheiten wie einer Schilddrüsenüberfunktion oder einer Schließunfähigkeit (Insuffizienz) der Aortenklappe (einer der vier Herzklappen) oder aus anderen Gründen erhöht sein.

Nach Definition der Europäischen und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (ESC bzw. DGK) wird bei Werten von 140/90 mmHg oder mehr von einem Bluthochdruck gesprochen, und zwar sobald der systolische (obere) Blutdruckwert bei 140 mmHg oder mehr oder der diastolische (untere) Wert bei 90 mmHg oder darüber liegt.

Nach Definition der Europäischen und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie wird bei Werten von 140/90 mmHg oder mehr von einem Bluthochdruck gesprochen.

Je höher der Blutdruck, umso größer ist auch das Risiko für Spätkomplikationen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte. Die ESC bzw. DGK haben daher eine Einteilung der Blutdruckwerte in verschiedene Schweregrade vorgenommen (siehe Tabelle). Wenn der obere (systolische) Blutdruck in eine andere Kategorie fällt als der untere (diastolische) Blutdruck, gilt stets die höhere Kategorie. Bei einem Blutdruck von z. B. 135/95 mmHg ist also ein Bluthochdruck Grad 1 festzustellen.



Systole: Das Herz zieht sich zusammen und pumpt Blut in die Arterien mit einem bestimmten Druck, dem oberen (systolischen) Blutdruck.

Diastole: Das Herz entspannt sich wieder und füllt sich dabei mit Blut aus den Venen. In den Arterien sinkt der Blutdruck dabei auf den unteren (diastolischen) Blutdruck.

Die in der folgenden Tabelle (Seite 14) genannten Blutdruckwerte gelten für die Messung in der Arztpraxis. Die selbst bestimmten Werte fallen im Durchschnitt ca. 5 mmHg niedriger aus. Gründe dafür können u. a. eine gewisse Anspannung beim Arzt sein, aber auch die Situation der Messungen, da man zu Hause häufiger dann misst, wenn man zur Ruhe gekommen ist. Letztendlich ist dies eine Erfahrungstatsache, die in vielen Vergleichsmessungen be-

stätigt wird und beachtet werden muss, um die Blutdruckwerte richtig zu bewerten.

Einteilung der Blutdruckwerte

KLASSIFIKATION	SYSTOLISCH (mmHg)	DIASTOLISCH (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	120–129	80–84
hoch-normal	130–139	85–89
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 1	140–159	90–99
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 2	160–179	100–109
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 3	≥ 180	≥ 110
Isolierter systolischer Bluthochdruck (Hypertonie)	≥ 140	< 90

Für die Blutdruckselbstmessung gelten 135/85 mmHg als Obergrenze.

In Zweifelsfällen, vor allem, wenn zwischen den Messungen in der Arztpraxis und den Selbstmessungen große Unterschiede bestehen, kann mittels einer Langzeit-Blutdruckmessung Klarheit geschaffen werden. Dabei wird der Blutdruck über etwa einen Tag automatisch in regelmäßigen Abständen durch ein tragbares Gerät gemessen. Diese Untersuchungsmethode wird auf Seite 40 genauer erläutert. Der Arzt kann sich aufgrund der vielen gemessenen Blutdruckwerte einen sehr genauen Überblick über den Verlauf des Blutdrucks verschaffen und erhält viel mehr Informationen, als einige wenige Einzelmessungen liefern können.

Häufiger ist bei jüngeren Menschen mit hohem Blutdruck der untere (diastolische) Wert stärker erhöht im Verhältnis zum oberen Blutdruckwert, z. B. bei 139/102 mmHg. Mit zunehmendem Lebensalter neigt der obere Blutdruckwert zum Steigen, während der untere Wert weniger ansteigt oder sogar sinken kann. Dann sind Werte von z. B. 165/85 mmHg zu beobachten. Das liegt daran, dass

die Blutgefäße (Arterien) an Elastizität verlieren, sodass sich der Blutdruck in der Erschlaffungsphase des Herzens stärker abbaut.

Es ist aus epidemiologischen Daten bekannt, dass auch im hochnormalen Bereich von 130–139/85–89 mmHg das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht ist. Obwohl bei hoch-normalen Blutdruckwerten in der Regel noch keine Medikamente erforderlich sind – außer in speziellen Situationen wie etwa Nierenerkrankungen –, ist es sehr nützlich, bereits mit nicht-medikamentösen Maßnahmen zu beginnen. Zum einen lässt sich damit das schon erhöhte Risiko vermindern, zum anderen wird einem weiteren Blutdruckanstieg, der im Laufe der Lebensjahre zu erwarten ist, vorgebeugt. Es lohnt sich daher doppelt, wenn Sie schon früh mit den in diesem Buch beschriebenen Lebensstilanpassungen beginnen.

Bei älteren Menschen über 80 Jahre wird in den Leitlinien der ESC bzw. DGK ein Grenzwert, ab dem der Bluthochdruck behandelt werden sollte, von 160 mmHg und mehr für den oberen (systolischen) Blutdruck angegeben. Dagegen liegt der entsprechende obere Grenzwert, ab dem eine Behandlung beginnen sollte, für Personen unter 80 Jahren bei 140 mmHg und darüber.

Bei älteren Menschen, teilweise auch bei unter 80-Jährigen, wird eine stärkere Blutdrucksenkung nicht immer gut vertragen, sodass diese hier langsamer erfolgen sollte. Vor allem, wenn Schwindel nach dem Aufstehen unter der Medikation auftritt, sollten Sie den Arzt aufsuchen, um zu prüfen, ob der Blutdruck eventuell schon zu tief liegt.

Achten Sie darauf, dass vor und während der Behandlung der Blutdruck nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stehen gemessen wird, da bei einigen Menschen, vor allem bei Älteren und bei Diabetikern, der Blutdruck im Stehen stärker abfallen kann. Das muss bei der Behandlung berücksichtigt werden, um Schwindel oder gar Ohnmachtsanfälle im Stehen unter der Blutdrucksenkung zu vermeiden.

Auch wenn lediglich einer der beiden Blutdruckwerte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck mit den entsprechenden möglichen Spätfolgen.