

INHALT

Vorwort der Autoren	9
Über die Autoren	13
BLUTDRUCK – WAS IST DAS?	15
Blutdruck – Bluthochdruck	17
Symptome bei Bluthochdruck	22
Entstehung	24
Risikofaktoren	26
Warum ist Bluthochdruck ein Gesundheitsproblem?	31
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	31
Nierenerkrankungen	36
Augenerkrankungen	37
Mit welchen Risikofaktoren ist Bluthochdruck häufig verknüpft?	38
HÄUFIGKEIT VON BLUTHOCHDRUCK	41
Häufigkeit von Hypertonie	42
Einflussfaktoren für Bluthochdruck	43
Geschlecht	43
Alter	44
Sozialer Status	44
Lebensstil und Häufigkeit von Bluthochdruck	45
BLUTDRUCKMESSEN	47
Warum Blutdruck messen?	48
Messungen im Gesundheitssystem	48
24-Stunden-Blutdruckmessungen	49
Blutdruckselbstmessungen	50

Wie sollte der Blutdruck gemessen werden?	52
Voraussetzungen für die Blutdruckmessung	52
Richtiges Blutdruckmessen	52
Häufigkeit der Blutdruckmessungen	54
Wie wird der zu Hause gemessene Blutdruck ausgewertet?	56
BEHANDLUNG DES BLUTHOCHDRUCKS	59
Ziele der Blutdrucksenkung	61
Maßnahmen der Blutdrucksenkung	62
Miteinbeziehung von Patienten in die Blutdrucktherapie	66
MEDIKAMENTÖSE THERAPIE	73
Warum sind Blutdruckmedikamente wichtig?	74
Welche Blutdruckmedikamente?	75
Diuretika	76
ACE-Inhibitoren oder Angiotensin-Rezeptorblocker	76
Kalziumkanalblocker	77
Betablocker	78
Tipps für die Einnahme von Blutdruckmedikamenten	79
BLUTHOCHDRUCK UND ERNÄHRUNG	83
Ernährung	85
„Mehr oder weniger“	85
Wichtige Mineralstoffe: Kalzium, Magnesium, Kalium	86
Vitamin D, Folsäure, Fisch, Obst und Gemüse	88
Ernährungs-Check	91
Keine Gebote und keine Verbote	92
Welche Rolle spielt der Salzkonsum bei Bluthochdruck?	92
Salz in der Nahrung	93
Salzärmer essen	94

Meersalz? Himalayasalz? Fleur de Sel? Gourmetsalze?	
Aromatisierte Salze?	95
Bluthochdruckdiät	96
DASH-Diät	97
Tipps und Tricks für einen besseren täglichen Speiseplan.	99
Mehr Obst	99
Mehr Gemüse	100
Mehr Nüsse und Hülsenfrüchte	100
Wie kann man Fett, Öl, Zucker und Salz reduzieren?	101
Täglich Milchprodukte	102
Die „7-Farben-Lehre“	102
Kein Alkohol?	104
Kaffee und Tee	105
BEWEGUNG	107
Stellenwert von Bewegung bei Bluthochdruck	109
Arten von Bewegung und Training	111
Ausdauertraining	114
Krafttraining	116
Dosierung von Bewegung.	120
Die wichtigsten Bewegungsempfehlungen auf einen Blick.	122
Bewegungstipps.	124
BLUTHOCHDRUCK UND ÜBERGEWICHT	127
BMI und Bauchumfang	130
Rund ums Abnehmen	132
Abnehmtipps, um sich selbst besser zu kontrollieren und zu überlisten	134
Vorbeugung	136

RAUCHEN UND BLUTHOCHDRUCK	139
Der Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit	143
Fragen des Fagerström-Tests	143
Auswertung des Fagerström-Tests	144
Rauchen und Gewichtszunahme	145
Tipps und Anleitungen zum Aufhören	146
Raucherprotokoll – schrittweise nicht mehr rauchen	146
Aufhören – von heute auf morgen	147
Hilfsangebote nützen – aktive Raucherentwöhnung	148
Tipps und Tricks – so geht’s leichter	148
STRESS, BLUTHOCHDRUCK UND STRESSBEWÄLTIGUNG	151
Einige Alltagstipps zur besseren Stressbewältigung für einen gesünderen Blutdruck	156
Literaturangaben	161
Zitierte Internetseiten	165
Bildnachweis	167