

## INHALT

Vorwort der Autoren .....	9
Über die Autoren .....	13
<b>BLUTDRUCK – WAS IST DAS?</b> .....	15
<b>Blutdruck – Bluthochdruck</b> .....	17
<b>Symptome bei Bluthochdruck</b> .....	22
<b>Entstehung</b> .....	24
<b>Risikofaktoren</b> .....	26
<b>Warum ist Bluthochdruck ein Gesundheitsproblem?</b> .....	31
Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	31
Nierenerkrankungen .....	36
Augenerkrankungen .....	37
<b>Mit welchen Risikofaktoren ist Bluthochdruck häufig verknüpft?</b> .....	38
<b>HÄUFIGKEIT VON BLUTHOCHDRUCK</b> .....	41
<b>Häufigkeit von Hypertonie</b> .....	42
<b>Einflussfaktoren für Bluthochdruck</b> .....	43
Geschlecht .....	43
Alter .....	44
Sozialer Status .....	44
Lebensstil und Häufigkeit von Bluthochdruck .....	45
<b>BLUTDRUCKMESSEN</b> .....	47
<b>Warum Blutdruck messen?</b> .....	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
<b>BEHANDLUNG DES BLUTHOCHDRUCKS</b> .....	59
Ziele der Blutdrucksenkung .....	61
Maßnahmen der Blutdrucksenkung .....	62
Miteinbeziehung von Patienten in die Blutdrucktherapie .....	66
<b>MEDIKAMENTÖSE THERAPIE</b> .....	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
<b>BLUTHOCHDRUCK UND ERNÄHRUNG</b> .....	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
<b>Bluthochdruckdiät</b> .....	96
DASH-Diät .....	97
<b>Tipps und Tricks für einen besseren täglichen Speiseplan.</b> .....	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
<b>BEWEGUNG</b> .....	107
<b>Stellenwert von Bewegung bei Bluthochdruck</b> .....	109
<b>Arten von Bewegung und Training</b> .....	111
Ausdauertraining .....	114
Krafttraining .....	116
<b>Dosierung von Bewegung.</b> .....	120
Die wichtigsten Bewegungsempfehlungen auf einen Blick. ....	122
<b>Bewegungstipps.</b> .....	124
<b>BLUTHOCHDRUCK UND ÜBERGEWICHT</b> .....	127
<b>BMI und Bauchumfang</b> .....	130
<b>Rund ums Abnehmen</b> .....	132
<b>Abnehmtipps, um sich selbst besser zu kontrollieren     und zu überlisten</b> .....	134
<b>Vorbeugung</b> .....	136

<b>RAUCHEN UND BLUTHOCHDRUCK</b> .....	139
<b>Der Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit</b> .....	143
Fragen des Fagerström-Tests .....	143
Auswertung des Fagerström-Tests .....	144
<b>Rauchen und Gewichtszunahme</b> .....	145
<b>Tipps und Anleitungen zum Aufhören</b> .....	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
<b>STRESS, BLUTHOCHDRUCK UND STRESSBEWÄLTIGUNG</b> .....	151
<b>Einige Alltagstipps zur besseren Stressbewältigung für     einen gesünderen Blutdruck</b> .....	156
Literaturangaben .....	161
Zitierte Internetseiten .....	165
Bildnachweis .....	167