



urania

Dr. med. Stefan Reinecke  
Dr. med. Eberhard Silberer  
Simone Harland

# Bluthochdruck im Griff

So leben Sie herzgesund

# Inhalt

## Bluthochdruck — was bedeutet das? 8

### Bluthochdruck - eine oft unerkannte Gefahr 10

- Schwankungen sind ganz normal 10
- Systole und Diastole: kein Fachchinesisch 12
- Normale Werte 14
- Von grenzwertigem und zu hohem Blutdruck 15
- Wie der Körper den Blutdruck reguliert 15
- Blutdruck kommt oft unbemerkt daher 17
- „Den“ Bluthochdruck gibt es eigentlich gar nicht 18
- Eine Vielzahl von Ursachen 19
- Übergewicht - ein großes Risiko 20
- Das verflixte Cholesterin 21
- Die Rolle des Kochsalzes 22
- Der Teufel hat den Schnaps gemacht... 23
- Finger weg vom blauen Dunst! 24
- Stress ist Gift für die Blutgefäße 24
- Der Faktor Bewegungsmangel 25
- Erkrankungen und Hypertonie 26
- Hochrisiko Hypertonie 26
- Bluthochdruck bei Frauen 28
- Was sind die Ursachen? 29

## Wie wird Bluthochdruck behandelt? 30

### Herz und Kreislauf checken, Bluthochdruck behandeln 32

- Wie wird Bluthochdruck festgestellt? 32
- Wenn man den Blutdruck selbst messen möchte... 36
- Die Folgen von Bluthochdruck und ihre Diagnose 39
- Wie sich ein Schlaganfall ankündigt 41
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit und ihre Diagnose 41
- Patentrezepte gibt es leider nicht 42
- Medikamente, die den Blutdruck in die Höhe treiben können 43
- Wenn Krankheiten am Bluthochdruck schuld sind... 45
- Bluthochdruck in der Schwangerschaft und im Kindesalter 47
- Was tun bei grenzwertigem Blutdruck? 48
- Der „richtige“ Bluthochdruck und seine Behandlung 48
- Welche Medikamente helfen 50
- ACE-Hemmer und ihre Eignung für Patienten 51
- Angiotensin-II-Antagonisten und ihre Wirkung 53
- Beta-blocker — eine weitere Wirkstoffgruppe 54
- Altbewährtes gegen Bluthochdruck: Diuretika 54
- Die Wirkstoffgruppe der Kalziumantagonisten 55

- Wichtige Ausweichmedikamente 56 • Alte oder neue Medikamente — welche sind besser? 58 • Aus der Praxis: Fragen an den Arzt 59

## Was Sie selbst tun können

64

### Mit einfachen Mitteln den Blutdruck senken

66

- Heilpflanzen 66 • Beruhigende Heilpflanzen 68 • Was tun gegen niedrigen Blutdruck? 70 • Kaffee und Wechselduschen 71 »Bei Bluthochdruck wichtig: Änderung der Lebensweise 73 • Dem „Hüftgold“ den Kampf ansagen 75 • Die Ernährung umstellen 76 • Der Körper verbraucht Energie 77 • Fett verringern, doch nicht darauf verzichten 79 • Fett sparen, aber wie? 79 • Fett, wo man es nicht vermutet 82 • Auch wichtig: die fettarme Zubereitung 84 • Welche Rolle spielen Kohlenhydrate und Eiweiße? 84 • Gezielt abnehmen mit ausgewogener Ernährung 86 • Ganz wichtig: salzarm essen! 87 • Salzarm kochen - wie geht das? 92 • Vielleicht eine Alternative? 95 • Verzichten Sie auf Nikotin! 95 • Andere Methoden, das Rauchen zu lassen 97 • Vorsicht beim Alkoholenuss! 98 • Wann der Verzicht auf Alkohol sinnvoll ist 100 • Was ist mit Kaffee und Tee? 101 • Der Risikofaktor Stress 104 • Vorsicht vor falschen Helfern! 105 • Kleine Stressanalyse 105 • Wie man Stress bewältigen kann 106 • Eine andere Sicht der Dinge 107 • Kürzer treten, realistische Ziele setzen 107 • Wie ist das mit der Wut? 109 • Entspannung und Sport - die Lösung für den Stressabbau 109 • Bewegung gegen den Bluthochdruck 110 • Das richtige Training bei Bluthochdruck 111 • Wichtig: der Trainingspuls 112 • Langsam anfangen 113 • Geeignete Sportarten und wie man die richtige findet 114 • Entspannung aktiv 117 • Sich einfach wohl fühlen! 118 • Schlafen, aber richtig! 120 • Kneipp'sche Güsse - auch für Hypertoniker? 121

## Adressen, Wörterbuch, Register

122

- Hilfreiche Adressen 124 • Fachbegriffe leicht verständlich 125 »Register 128