

Dr. med. Melanie Hümmelgen

BLUT HOCH DRUCK SENKEN

geht leichter,
als Sie denken



Mit kleinen Schritten
maximale Wirkung
erzielen

G|U



THEORIE

Ein Wort vorab



KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

Es wird viel zu wenig gemessen

Die größte globale Gesundheitsgefahr
Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick
Warum Hochdruck so oft unerkannt bleibt

Das Herz macht Druck – Blutdruck ist Leben!

Wie schafft das Herz die
Herkulesaufgabe?
Ein komplexes System hält den
Druck stabil

Blutdruckmessen leicht gemacht

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig
24-Stunden-Messung und
Belastungs-EKG
Zielwerte der Bluthochdruck-Therapie

Kann der Blutdruck auch zu niedrig sein?

Ein ganz typischer Fall aus meiner Praxis



HYPERTONIE – FOLGEN & URSACHEN

Die stille Gefahr und ihre Konsequenzen

Bluthochdruck kann ins Auge gehen
Arteriosklerose – verengte Gefäße

4	Thrombosegefahr	29
	Wenn die Herzkraft nachlässt	30
	Blutstau im Herzen kann zum Infarkt führen	30
	Schlaganfall durch Gerinnsel im Gehirn	32
6	Demenz – wenn Gehirnzellen sterben	32
	Zeitbombe Aneurysma	32
8	Teufelskreis in den Nieren	33

8	Mögliche Ursachen für zu hohen Blutdruck	34
10	Genetisch bedingter Bluthochdruck	34
	Der Zahn der Zeit nagt auch an den Gefäßen	35
12	Rauchen – Nikotin ist Gift für die Gefäße	35
12	Wenn der Sympathikus nicht zur Ruhe kommt	36
16	Mit den Kilos steigt der Blutdruck	37
	Diabetes – wenn das Blut zu süß ist	39
18	Nieren – Zentralen der Blutdruckregulierung	40
18	Schilddrüsenüberfunktion	40
	Schlafapnoe	41
20		
21	Bluthochdruck in der Schwangerschaft	42

23	 MEDIKAMENTE, DIE DEN DRUCK SENKEN	44
----	--	-----------

24	Keine Angst vor Blutdrucksenkern	46
	Auf die Dosierung kommt es an	46

26	Fünf Wirkstoffklassen – ein Ziel	47
	Resistenter Hochdruck	48
	So wirken Blutdrucksenker	48
	Lebenslänglich tabletttenabhängig?	52

28	WELCHER HOCH-DRUCKTYP BIN ICH?	54
28		
29		

PRAXIS



Ernährung



Bewegung



Entspannung

WIE SIE DEN BLUTDRUCK SENKEN 58

Legen Sie den Schalter um: Jetzt! 60

Mit den Pfunden auch den Blutdruck senken	62
Der Hypertonie leichtfüßig ent-gehen	64
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	66
Alkohol – und der Blutdruck fährt Karussell	68
Dem Hochdruck taktvoll Grenzen setzen	70
Tiefe Entspannung durch autogenes Training	72
Nitratreiches Gemüse senkt den Blutdruck	74
Mit 10 000 Schritten raus aus dem Hochdruckgebiet	76
So gut wie eine Therapie: Stress-Tagebuch	78
Trinken Sie genug? – Wasser und Co.	80
Sport wirkt wie ein Betablocker	82
Planen Sie Ihre Tage wie eine Managerin	84
EXTRA: Kaltwasseranwendungen nach Sebastian Kneipp	86
Gemüse und Obst – gesunde Sattmacher	88
Gelenkschonend fit werden mit dem Rad	90
Atementspannung – atmend runterkommen	92
Langsame Kohlenhydrate sind die besten Sportliches Ziel:	94
Pro Woche zwölf bis 18 METs	96
Stressauslöser erkennen & minimieren	98
Mediterran genießen & die Pfunde purzeln lassen	100
EXTRA: Ein Pfund abnehmen in sieben Tagen	102
Schwimmen – optimales Gefäß- & Fitnesstraining	124
Konflikte lösen in fünf Gesprächsschritten	126
Milch & Milchprodukte – auf Salz & Fett achten	128
EXTRA: 10-Minuten-Workout für jeden Tag	130

Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit	134
Fette Fische für gut geölte Gefäße	136
Sauna – mehr als nur heiße Luft	138
EXTRA: Den inneren Schweinehund an die Leine nehmen	140
Biofeedback – Entspannung ist messbar	142
Für Herz & Kreislauf auf Fleisch verzichten	144
EXTRA: Die Blutspende – Aderlass neu interpretiert	146
Entspannung & Achtsamkeit durch Yoga	148
Es wird Zeit für einen Ölwechsel in der Küche	150
Jogging – dem Hochdruck davonlaufen	152
Massagen senken den Blutdruck	156
Bluthochdruck-Diät aus den USA	158
Qigong – sanfte Bewegungen	160
Dem Stress mit Selbstmitgefühl begegnen	162
Versalzen Sie sich Ihre Gesundheit nicht	164
Einswerden mit der Harmonie des Tai-Chi	168
Ist gegen Hypertonie ein Kraut gewachsen?	170
Hibiskustee nimmt den Druck raus	172
Sonstige Top-Sportarten für mehr Ausdauer	174
Waldbaden – Eintauchen in die Natur	176
Knoblauch zwingt den Blutdruck in die Knie	178
EXTRA: Akupunktur – entspannt durch feine Nadeln	180
So kommt Ihr Sympathikus nachts zur Ruhe	182
Nikotin treibt den Blutdruck in die Höhe	184

SERVICE

Sachregister	186
Anwendungs-, Übungs- und Rezeptregister	188
Adressen, die weiterhelfen	189
Ein Dank zum Schluss	190
Impressum	192

ES WIRD VIEL ZU WENIG GEMESSEN

Bluthochdruck entwickelt sich zu einer globalen Gefahr. Doch viele Menschen ahnen nichts von ihrem Risiko.



Die meisten Menschen kennen ihren aktuellen Kontostand und vielleicht noch den vorgeschriebenen Reifendruck ihres Autos. Doch interessieren Sie sich genauso für Ihren Blutdruck wie für den aktuellen DAX-Stand? Wissen Sie, ob Ihr Blutdruck über die Jahre gestiegen ist? Haben Sie eine Ahnung, wie stark er bei Belastung steigt und wie schnell er sich wieder normalisiert? Kennen Sie die idealen Blutdruckwerte? Messen Sie Ihren Druck überhaupt regelmäßig?

Jeder verantwortungsbewusste Autofahrer kontrolliert ab und zu den Ölstand seines Fahrzeugs, um von bösen Überraschungen verschont zu bleiben. Doch dem Blutdruck,

diesem so aussagekräftigen Kontrollwert der Gesundheit, schenken viele Menschen leider zu wenig Beachtung. Dabei können Sie durch einfaches Blutdruckmessen rechtzeitig erkennen, wenn etwas mit Ihrem Herz-Kreislauf-System aus dem Ruder läuft und mit einfachen Mitteln gegensteuern.

An dieser mangelnden Vorsorge sollte sich schnell etwas ändern, denn in Deutschland hat nahezu ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung einen Blutdruck, der deutlich zu hoch ist. Menschen, die das 70. Lebensjahr erreicht haben sind noch stärker betroffen. Hier leiden drei von vier Personen unter arterieller Hypertonie, wie der Bluthochdruck in der medizinischen Fachsprache heißt.

UNERKANNTER HOCHDRUCK

Nicht mal die Hälfte aller Männer mit Bluthochdruck weiß, dass sie betroffen ist. Und selbst bei den Frauen, die in der Regel etwas gesundheitsbewusster sind, ahnen 40 Prozent nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist.

DIE GRÖSSTE GLOBALE GESUNDHEITSGEFAHR

Inzwischen entwickelt sich die Hypertonie zu einer Erkrankung, die Menschen überall auf dem Globus betrifft. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben weltweit pro Jahr rund 9,4 Millionen Menschen, weil der

Druck in ihren Blutgefäßen dauerhaft zu hoch war.

Handelte es sich bisher hauptsächlich um eine Erkrankung, die ein Problem der westlichen Industrienationen darstellte, so kämpften inzwischen auch die Menschen in Afrika, Asien oder Lateinamerika mit den Folgen von Hypertonie. Die absolute Zahl der Erkrankten liegt zwar noch weit unter der in den Industrienationen, doch aufgrund des noch geringen Blutdruckbewusstseins bleiben die meisten Fälle unbehandelt. Und fast überall steigt die Zahl der betroffenen Menschen: in den letzten 30 Jahren um 100 Prozent. Mögliche Gründe dafür gibt es vermutlich viele, die wichtigsten aber sind der weltweit zunehmende Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung, Übergewicht, aber auch Stress. Es ist davon auszugehen, dass die Dunkelziffer hoch ist, weil viele Menschen ihre Blutdruckwerte gar nicht kennen und somit auch nichts gegen zu hohe Werte unternehmen.

Etwa 85 Prozent aller Menschen mit unbehandeltem Bluthochdruck sterben an einer Erkrankung, die direkt auf die Hypertonie zurückzuführen ist. Als direkte Todesursache wird also meist nicht der Bluthochdruck, sondern die Folgeerkrankung angegeben. So versteckt sich die Todesursache Hypertonie »klammheimlich« hinter Namen wie Herzschwäche (40 Prozent), Schlaganfall (20 Prozent), Herzinfarkt (15 Prozent), Nierenversagen (zehn Prozent). Fakt ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache – noch vor Krebs. Doch ist ein zu hoher Blutdruck darüber hinaus nicht nur verantwortlich für zahlreiche Todesfälle, sondern auch für viele gesundheitliche Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie etwa koronaren Herzer-

krankungen, Herzschwäche, Nierenschäden, aber auch Gefäßschäden, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Netzhautschäden und so weiter. Weltweit schaffen es nur zwei von zehn Menschen mit Bluthochdruck ihre Werte hinreichend zu senken. Den etwas

WENN SIE IHREN BLUTDRUCK KONTROLLIEREN UND DAFÜR SORGEN, DASS ER NICHT DAUERHAFT ZU HOCH IST, SCHÜTZEN SIE IHRE GESUNDHEIT BIS INS HOHE ALTER.

gesundheitsbewussteren Frauen gelingt das tendenziell besser als den Männern. In den westlichen Industrienationen und ganz besonders in Deutschland sehen die Zahlen dank guter Informationen und Gesundheitsvorsorge zwar besser aus, dennoch gilt auch Hierzulande: Nur knapp die Hälfte aller Betroffenen bekommt den Bluthochdruck unter Kontrolle. Das sollten wir ändern indem wir das Blutdruckmessen zur Routine machen (siehe Seite 18–20).

BEHALTEN SIE IHREN BLUTDRUCK IM AUGE

Die hohe Zahl der betroffenen Menschen mag erschrecken, aber es gibt auch gute Nachrichten: Der hohe Blutdruck ist unter allen großen Gesundheitsrisiken die Erkrankung, die wir inzwischen durch sehr wirksame Medikamente und durch den Lebensstil beeinflussen können. Deshalb lohnt es sich, seine Blutdruckwerte zu kennen und darauf achtzugeben. Nutzen Sie diese Chance und haben Sie keine Angst davor, dass bei Ihnen Bluthochdruck festgestellt werden könnte. Denn sollte es so sein, dann gibt es heute



WIE SIE DEN BLUTDRUCK SENKEN

**Freuen Sie sich auf die folgenden Seiten!
Sie sind prall gefüllt mit Anregungen, die Ihnen
dabei helfen, Ihren Blutdruck zu senken. Sie
erfahren, warum bestimmte Nahrungsmittel
gesund sind, wie man sie lecker zubereitet,
und wie Bewegung und Entspannung Sie
dabei unterstützen, gesund zu bleiben.**

NITRATREICHES GEMÜSE SENKT DEN BLUTDRUCK

Es gibt Gemüsesorten, die besonders reich an Nitrat sind und daher die ideale Kost für Hypertoniker darstellen.



In »guten« Böden gibt es ausreichend Nitrat, das von den Nutzpflanzen, die auf ihnen gedeihen, aufgenommen wird und so unserem Körper zugutekommt. Manche nitratreiche Gemüsesorten haben sich als echte »Blutdrucksenker« erwiesen, die zwar kein Medikament ersetzen können, den systolischen Blutdruck jedoch deutlich herabsetzen. Nachgewiesen wurde der Effekt mit einem Experiment, bei dem die Probanden täglich 500 Milliliter Rote-Bete-Saft tranken! Das Nitrat aus der Roten Bete wird im Mund und im Magen zu Nitrit umgewandelt.

NITRATLIEFERANTEN

Zu den »guten« Nitratlieferanten, die dank weiterer Inhaltsstoffe wie den Vitaminen C und E oder der großen Gruppe der Polyphenole eine Nitrosaminbildung unterdrücken, zählen unter anderem Rote Bete, Endiviansalat, Kopfsalat, Mangold, Radieschen, Rettich oder Spinat.

Lange waren einzig die negativen Folgen sehr hoher Nitritmengen bekannt. Denn in Verbindung mit Eiweißstoffen können im Magen daraus krebserregende Nitrosamine entstehen. Dass Nitrit auch positive Eigenschaften besitzt, wurde erst in den letzten Jahren klar erkannt. So führt ein Abbauprodukt des Nitrits dazu, dass sich die Blutgefäße weiten – ein wunderbarer Nebeneffekt, der einen Blutdruckanstieg drosselt.

Die Aufnahme von Nitrat zu erhöhen, ohne dass vermehrt gefährliche Nitrosamine gebildet werden, gelingt, weil man mit frischem Gemüse und Obst zugleich auch Vitamin C und E sowie bestimmte Pflanzeninhaltsstoffe, sogenannte Polyphenole, zu sich nimmt. Die Polyphenole stellen sich dem Umbau vom Nitrit zu Nitrosaminen in den Weg. Diese Nitrosaminblocker lassen sich gemeinsam mit nitratreichem Gemüse genussvoll kombinieren, um vor allem die positiven Blutdruckeffekte zu gewährleisten. Die Rezepte auf der rechten Seite sind köstliche Beispiele für das leckere Zusammenspiel der wertvollen Inhaltsstoffe blutdrucksenkender Gemüsesorten.

ROTE-BETE-SMOOTHIE

für 2 große Gläser:



5 g Ingwer | 2 Stangen Staudensellerie |
500 ml Rote-Bete-Saft | 100 ml Apfelsaft

Ingwer und Staudensellerie schälen, Ingwer reiben. Staudensellerie klein schneiden, mit den übrigen Zutaten gründlich pürieren.

**Pro Glas etwa 140 kcal, 4g EW,
0 g F, 27 g KH, 2 g BS**



RUCOLA-HÄHNCHEN-AUFSTRICH

für 2 Personen:

100 g Hähnchenbrust | 100 ml Geflügelbrü-
he | 1 Knoblauchzehe | 1 Bund Rucola | 2 EL
Zitronensaft | 2 EL Olivenöl | Zitronenpfeffer
| Paprikapulver | Jodsalz

Fleisch in Stücke schneiden, in der heißen Brühe etwa 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch durch eine Presse drücken, Rucola waschen, putzen, Fleisch aus der Brühe nehmen, mit Knoblauch, Rucola, Zitronensaft und Olivenöl pürieren. So viel (ca. 4 EL) heiße Brühe zugeben, bis eine Creme entsteht, mit Zitronenpfeffer, Paprikapulver und möglichst wenig Salz pikant abschmecken.

**Pro Portion etwa 150 kcal, 13 g EW,
11 g F, 1 g KH, 1g BS**



BUNTER SALAT MIT ZITRONEN-APFEL-DRESSING

für 2 Personen:

1 kleiner Frisée-Salat | 8 Radieschen |
je 1 rote und gelbe Paprikaschote |
200 g kernlose Weintrauben |
2 EL Walnussöl | 1 EL süßer Senf |
4 EL Apfelsaft | 1 EL Zitronensaft |
Currypulver | Pfeffer | Jodsalz

Salat säubern, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz abtropfen lassen. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, unter fließendem Wasser waschen, dabei von weißen Innenhäuten und Kernen befreien. Paprika in schmale, kleine Stifte schneiden. Trauben waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln, mit Radieschenscheiben, Paprikastiften und Salatblättern vermengen.

Walnussöl, Senf, Apfelsaft und Zitronensaft in ein kleines Schraubglas geben, zuschrauben und kräftig schütteln, mit Currypulver, Pfeffer und nur einer kleinen Prise Salz würzen.

Diese Marinade erst direkt vor dem Essen über die Salatzutaten geben.

**Pro Portion etwa 235 kcal, 5 g EW,
11 g F, 28 g KH, 9 g BS**



SO GUT WIE EINE THERAPIE: STRESS-TAGBUCH

Schreiben Sie sich Ihren Stress von der Seele. So erkennen Sie, was genau Sie stresst und können Lösungen entwickeln.



Wenn Sie häufiger gestresst sind, lohnt es sich, ein sogenanntes Stress-Tagebuch zu führen. Am besten noch direkt in der akuten Situation. Auf diese Weise können Sie dem Stress besser entgegentreten. So ein Tagebuch hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Stressoren kennenzulernen und auch herauszufinden, wie Sie künftig mit Stresssituationen besser umgehen könnten.

Das Tagebuch ist zudem das perfekte Instrument, um zwischen Ihnen und Ihrem Stress Abstand zu schaffen, indem Sie versuchen, das Erlebte so realistisch wie möglich zu beschreiben. Durch den Schreibvorgang bekommen Sie den Kopf wieder frei und bleiben nicht in der Stressspirale gefangen. Auf diese Weise lassen sich beim Schreiben neue Perspektiven entdecken.

Lassen Sie bei Ihren Beschreibungen Ihre Gefühle keinesfalls unerwähnt, sondern schildern sie diese unbedingt so detailliert wie möglich. Dadurch können Sie sie objektivieren und besser fassbar werden lassen: Sie überlassen die Gefühle nicht sich selbst, sondern ordnen sie ein. Auf diese Weise wird Ihr Stress nicht weiter befeuert.

Darüber hinaus sollen alle Ängste, Sorgen und Befürchtungen, die der Stress bei Ihnen auslöst oder verstärkt, im Tagebuch notiert und beschrieben werden. Auch diese Punkte werden im Schreiben realistisch betrachtet und damit oftmals relativiert. Solch ein Tagebuch kann wie ein guter Freund oder eine gute Freundin helfen. Es wird im besten Fall zum Begleiter in schwierigen Zeiten. Und wenn Sie sich die Einträge der letzten Monate oder Jahre durchlesen, erhalten Sie einen Rückblick, den sonst nur ein Partner oder langjähriger Freund haben kann. Ideal ist so ein Stress-Tagebuch auch dann, wenn so eine Vertrauensperson nicht immer ansprechbar ist oder der Mut fehlt, sich jemandem gegenüber zu öffnen. Ein Tagebuch ist jederzeit greifbar und missbilligt nichts.





VIER FRAGEN & VIER ANTWORTEN - SO BRINGT DAS STRESS-TAGEBUCH ERKENNTNISSE

Schreiben Sie Ihre Erlebnisse so in Ihrem Stress-Tagebuch auf, wie Sie Ihnen aus der Feder fließen, dadurch wird der Text authentisch und auch Ihr Unterbewusstsein fließt mit ein. Ganz egal ob Sie in Stichworten, Halbsätzen oder im Telegrammstil schreiben, Hauptsache ist, dass Sie später noch genau wissen, was Sie und wie Sie es gemeint haben.

Damit alles so authentisch wie möglich ist, greifen Sie möglichst noch in der akuten Stresssituation zum Tagebuch, auch damit Sie sich den Stress sofort von der Seele schreiben. Sollte das aus Zeitgründen nicht gehen oder Sie Ihr Tagebuch gerade nicht zur Hand haben, nutzen Sie die Notizfunktion Ihres Smartphones oder machen Sie sich eine Sprachnotiz, die Sie dann später in Ihr Stress-Tagebuch übertragen. Strukturieren Sie Ihre Stresserlebnisse, indem Sie jeweils die folgenden vier Fragen beantworten:

WAS GENAU IST PASSIERT?

Was hat Sie so stark belastet, dass es Sie in Stress versetzt hat? Beschreiben Sie diese Situation so genau wie möglich: Wann ist es passiert (Uhrzeit), wo hat es sich zugetragen (Ort und Situation)? So können Sie sich die Situation auch noch Jahre später ins Gedächtnis zurückrufen. Je häufiger Sie diese Situation mit zeitliche Abstand und in Ruhe gedanklich durchgehen können, desto besser können Sie mit ähnlichen Situationen in der Zukunft umgehen. So lernen Sie aus Situ-

ationen, die Sie stressen und es kommt künftig nicht mehr zu Blutdruckspitzen.

WODURCH IST DIE STRESSSITUATION ENTSTANDEN?

Gab es im Vorfeld Ereignisse, die zu dieser Situation geführt haben und die Ihrer Meinung nach dafür mitverantwortlich sind, dass Sie in die Situation geraten sind? Schreiben Sie Ihre Meinung auf, auch wenn es nur eine Vermutung sein sollte. Indem Sie auch Ihre Vermutungen aufschreiben, bleiben sie nicht nur in Ihrem Kopfkino gefangen, sondern stellen sich durch Ihr Erscheinen im Tagebuch einer Überprüfung.

WAS HAT DIE STRESSSITUATION MIT IHNEN GEMACHT?

Wie haben Sie auf die Situation reagiert? Sind Sie nervös, wütend oder traurig geworden? Haben Sie sich zurückgezogen? Wie hoch ist Ihr Blutdruck angestiegen? Hatten Sie andere Beschwerden? Lernen Sie sich und Ihr Stressverhalten kennen. Im Rückblick verrät dann auch Ihr Stress-Tagebuch, ob Sie im Laufe der Zeit besser mit dem Stress umgehen können.

WELCHE REAKTION WÄRE IN DER SITUATION BESSER GEWESEN?

Diese Frage sollten Sie erst Stunden nach der akuten Situation beantworten. Lernen Sie daraus, anstatt sich zu ärgern, dass Sie nicht gleich auf eine bessere Handlungsalternative gekommen sind.



SPORT WIRKT WIE EIN BETABLOCKER

Auch wenn Puls und Blutdruck während der Belastung ansteigen, verbessert Bewegung langfristig den Blutdruck.



Sich möglichst oft zu bewegen, körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben, trägt langfristig dazu bei, hohe Blutdruckwerte zu senken. Bewegung ist eine der wichtigsten Stützen der Bluthochdrucktherapie.

Wichtig zu wissen: Beim Sport steigt der Blutdruck zuerst etwas an. Deshalb sollten Sie im Arztgespräch klären, ob Sie bei ihrer Lieblingssportart besondere Rücksichten nehmen müssen. All das sollte Sie aber auf keinen Fall davon abhalten, regelmäßig körperlich aktiv zu sein und damit Ihre Fitness immer mehr zu steigern. Mithilfe eines Belastungs-EKG (siehe Seite 20) lässt sich die individuelle Reaktion des Körpers auf sportliche Aktivitäten analysieren. Auch durch

eine Langzeit-Blutdruckmessung (siehe Seite 20) wird erkennbar, wie Ihr Körper auf mehr Bewegung und Sport reagiert. Entsprechend kann man die Dosierung Ihrer Medikamente gegebenenfalls anpassen.

AUSDAUERSPORT SENKT DEN STRESSPEGEL

Regelmäßige Ausdauereinheiten hemmen die Wirkung des Sympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Stressreaktionen verantwortlich ist (siehe Seite 36–37). Wer sportlich unterwegs ist, dessen Stresspegel sinkt schon nach kürzester Zeit. Messen lässt sich Stress anhand des Adrenalinpiegels im Blut. Während Sie Sport treiben, viele Kalorien verbrennen und ins Schwitzen geraten, schüttet Ihr Körper kurzfristig Stresshormone aus und der Blutdruck steigt, weil Ihre Muskeln jetzt optimal mit Sauerstoff versorgt werden müssen: Dazu weiten sich alle Adern, selbst die kleinsten Kapillargefäße und die Gefäßwände dehnen sich aus. Dabei gewinnen die feinsten

SPORT & ENTSPANNUNG

Wollen Sie den Wellnesseffekt durch den Sport noch toppen, legen Sie nach der Fitness- eine Entspannungseinheit ein. Viele Anregungen dazu finden Sie in diesem Buch.

Blutgefäße an Elastizität. Auch das hält den Blutdruck unten. Bei regelmäßigem Ausdauertraining schüttet der Organismus immer weniger Stresshormone aus – und das nicht nur während des Sports: Auch im Alltag, bei der Arbeit, beim Autofahren oder während des Meetings mit dem Chef sinkt durch den Sport Ihr Standard-Stresspegel. Daher gehen manche Menschen vor Vorträgen oder anderen Situationen, die sie nervös machen, joggen. Durch das Mehr an Bewegung bauen Sie sich einen Stresspuffer auf und werden ruhiger – der Druck lässt nach. Sport kann den Blutdruck also nach unten korrigieren. Messen Sie als Hypertoner vor dem Sport aber immer Ihren Blutdruck und nehmen Sie Ihre Medikamente, wie verschrieben. Sollte durch den Sport der Druck in den Gefäßen langfristig nachlassen, kann möglicherweise beim nächsten Gesundheits-Check festgelegt werden, ob und wie die Dosis verändert werden kann.

SO ERREICHEN SIE DEN OPTIMALEN TRAININGSEFFEKT

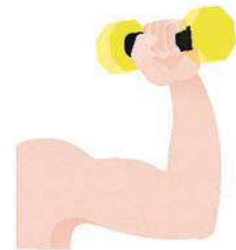
Wenn Sie pro Woche 150 bis 300 Minuten Sport treiben, können Sie nach drei Monaten bessere Blutdruckwerte erwarten. Je höher der Blutdruck war, desto größer der Erfolg. Idealerweise widmen Sie dem Training mindestens fünfmal pro Woche 30 oder viermal 40 Minuten. Sollten Ihre Termine oder Ihre Kondition das nicht erlauben, versuchen Sie, kürzere Zeiteinheiten zu realisieren. Bevor Sie sich gar nicht bewegen, ist es besser, dreimal zehn Minuten zu trainieren. Bei regelmäßigem Training können Sie sich auf optimale 300 Minuten pro Woche mäßig anstrengenden Sport steigern und bald auch die Intensität erhöhen. Und wer gar kein Sport betreiben kann, sollte über den ganzen Tag immer wieder körperlich aktiv sein.

IDEALER TRAININGSPULS

Früher wurde der Trainingspuls nach der Faustformel $180 - \text{Lebensalter}$ berechnet. Diese Regel ist veraltet, weil viel zu pauschal. Klären Sie beim nächsten Arztbesuch, wie hoch Ihr Trainingspuls sein darf.

MODERATES KRAFTTRAINING

Wer seiner Gesundheit zuliebe noch mehr tun möchte, dem sei mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining angeraten. Wurde in der Vergangenheit bei Bluthochdruck meist nur Ausdauersport wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf empfohlen, weiß die Sportwissenschaft heute, dass auch moderates Krafttraining bei Hypertonie sinnvoll ist. Der Blutdruck sinkt und die Muskulatur sowie die Knochen werden beansprucht, was Menschen in der zweiten Lebenshälfte besonders guttut. So wird Stürzen vorgebeugt, die im Alter schnell zu Knochenbrüchen führen. Wer nicht gern an Geräten im Sportstudio seine Muskeln anstrengt, nimmt Hanteln oder Wasserflaschen. Auch Übungen mit Expandern kräftigen die Muskulatur. Beim Krafttraining sollte ein Bewegungsablauf problemlos zehn- bis fünfzehnmal wiederholt werden können, dann haben Sie die richtige Intensität gefunden.





2. TAG

FRÜHSTÜCK

MÖHREN-MÜSLI

2 große Möhren | 1 großer Apfel | 300 g Magermilchjoghurt | 10 EL kernige Haferflocken | 5 EL Apfelsaft

1. Möhren und Apfel schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien, Apfel und Möhren fein reiben. Mit Joghurt und Haferflocken verrühren, mit Apfelsaft abschmecken.

**Pro Portion etwa 330 kcal,
15 g EW, 4 g F, 56 g KH, 10 g BS**

»GRAZING« UNBEDINGT VERMEIDEN

Wenn Sie im Laufe des Tages immer mal wieder »snacken«, wenn also zu den drei Hauptmalzeiten noch ein Imbiss, ein süßes Teilchen zum Kaffee, hier ein Stück Schokolade und da etwas Obst kommen, spricht man von »Grazing« (das englische Wort für weiden). Das Problem: So sinkt Ihr Blutzucker nie ab. Sie haben ständig Hunger und werden, wenn Sie sich nicht genug bewegen, langfristig mit Übergewicht zu kämpfen haben – mit den bekannten Folgen. Beschränken Sie sich also besser auf drei Mahlzeiten am Tag und snacken Sie immer nur im Anschluss daran.

MITTAGESSEN

HÄHNCHEN-DINKEL- PFANNE MIT BROKKOLI

200 g Zart-Dinkel (z.B. Dinkel-wie-Reis; aus dem Bioladen) | Jodsalz | 250 g Hähnchenbrustfilets | Pfeffer | 300 g Brokkoli | 100 g Zuckerschoten | 100 g TK-Erbsen | 2 EL Rapsöl | 100 ml Gemüsebrühe | 100 g Kochsahne (15 % Fett) | 100 g Kirschtomaten | frisch geriebene Muskatnuss

1. Dinkel in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, dann abgießen, in einem Sieb lauwarm abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen, Stiele schälen und fein würfeln. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Erbsen antauen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten und herausnehmen. Brokkoli, Zuckerschoten, Erbsen und Dinkel zugeben und im heißen Bratfett unter Wenden etwa 2 Minuten dünsten. Brühe und Sahne einrühren und den Pfanneninhalt bei kleiner Hitze offen 3–4 Minuten köcheln lassen.
4. Kirschtomaten waschen und halbieren, zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne geben. Die Hähnchen-Dinkel-Pfanne mit



Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und noch etwa 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

**Pro Portion etwa 755 kcal, 52 g EW,
23 g F, 80 g KH**



Wie für einen Cappuccino mit einem Milchaufschäumer Milch zu festem Schaum aufschlagen, mit etwas Kakao bestäubt und genüsslich löffeln.



120 zu 80 - BLUTDRUCK FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN

Viele Menschen haben Bluthochdruck, ohne es zu wissen. Das ist bedauerlich, denn Hypertonie ist eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen und damit auch für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Diese Erkrankungen ließen sich verhindern, wenn wir unseren Blutdruck ebenso im Auge behielten wie unseren Kontostand.

Wie? Durch einfaches Messen! Ist der Blutdruck zu hoch, lässt er sich senken: mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil. Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

- Wie Blutdruck entsteht und wie Sie ihn kontrollieren können
- Warum bluthochdrucksenkende Medikamente so wichtig sind
 - Was Sie selbst tun können, um Ihren Blutdruck zu senken

Lesen Sie außerdem:

- Wie Sie Ihren Blutdruck durch leckeres Essen senken
- Wodurch Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bekommen
- Was Sie für mehr Entspannung in Ihrem Alltag tun können



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8366-8



www.gu.de