

DR. MED. RAMON MARTINEZ

Bluthochdruck

selbst senken in 10 Wochen

Selbsthilfeprogramm für Betroffene

Mit ausführlichen Informationen zu allen wichtigen Aspekten des Bluthochdrucks

2. Auflage



schlütersche



4 VORWORT

7 BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

- 7 Wie Sie dieses Buch zu Ihrem größten Nutzen verwenden
- 8 Lassen Sie sich Zeit
- 11 Gewohnheiten ändern sich nur langsam

13 IHR 10-WOCHEN-PLAN

14 1. Woche

- 14 Wissenswertes zum Bluthochdruck

51 2. und 3. Woche

- 51 Blutdrucksenkern durch Bewegung und Sport
- 61 Geeignete Bewegungs- und Sportarten
- 69 Weitere geeignete Sportarten

- 74 Was sonst noch zu beachten ist

- 76 Die kleinen Extrainheiten Aktivität

78 4. und 5. Woche

- 78 Richtig essen bei Bluthochdruck

- 78 Kalorien und Joule

- 80 Die Zusammensetzung der Nahrung

- 81 Die Ernährungsumstellung

- 83 Die 15 wichtigsten Ernährungstipps

- 90 Beispiele für schmackhaftes und gesundes Kochen

- 94 Alkohol in Maßen

- 97 Vitamin D und Kalzium beim Bluthochdruck

- 99 Kalium hilft beim Blutdrucksenkern

- 102 **6. Woche**
- 102 Durch Abnehmen den Blutdruck senken
- 104 Übergewicht und Bluthochdruck
- 110 Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt
- 115 Sind Medikamente zum Abnehmen zu empfehlen?
- 117 **7. Woche**
- 117 Fette in der blutdruckgerechten Ernährung
- 124 Die verschiedenen Fettarten
- 129 Medikamente gegen Bluthochdruck
- 141 **8. Woche**
- 141 Weniger Kochsalz senkt den Blutdruck
- 143 Wie viel Kochsalz ist erlaubt?
- 143 Die Kochsalzmenge einfach bestimmen
- 144 Die kochsalzreduzierte Ernährung
- 150 **9. Woche**
- 150 Entspannung und Stressabbau senken den Blutdruck
- 155 Entspannen – aber wie?
- 162 **10. Woche**
- 162 Rauchen und Bluthochdruck
- 164 Wie Sie Nichtraucher werden können
- 166 Nikotinpflaster & Co.
- 168 Gesundheitssteigerung mit sofortiger Wirkung
- 170 **ZU GUTER LETZT**
- 172 **ANHANG**
- 172 **Wichtige Adressen**
- 173 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck stellt eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle, Herzinfarkte und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar, die in Deutschland jedes Jahr mehr als 400.000 Menschenleben fordern. Hinter diesen Zahlen verbergen sich Einzelschicksale. Es sind Menschen, die häufig ohne vorherige Ankündigung mitten aus dem Leben gerissen werden.

Jeder vom Bluthochdruck Betroffene kann selbst mittels nicht-medikamentöser Maßnahmen ganz wesentlich dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken. Damit kann jeder entweder ganz ohne Medikamente, zumindest aber mit deutlich weniger Blutdruckmedikamenten seinen Blutdruck normalisieren und verheerende Folgeschäden vermeiden. Diese Maßnahmen, zu denen u. a. bestimmte Ernährungsgrundsätze und Lebensstiländerungen gehören, sind intensiv erforscht und in ihrer Wirksamkeit gesichert. In dem vorliegenden Buch werden diese nicht-medikamentösen Maßnahmen Schritt für Schritt beschrieben, sodass sie direkt angewendet werden können.

Diese nicht-medikamentösen Maßnahmen stehen keinesfalls in Konkurrenz zu der Behandlung mit Medikamenten, da sich beide Behandlungspfeiler ausgezeichnet ergänzen und häufig auch beide zum Einsatz kommen müssen. Eine alleinige nicht-medikamentöse Behandlung kommt vor allem dann in Betracht, wenn bei mildereren Blutdruckerhöhungen unter diesen Maßnahmen eine Normalisierung des Blutdrucks erreicht wird. In den Fällen, wo zusätzlich Blutdruckmedikamente erforderlich sind, helfen diese nichtmedikamentösen Ansätze erheblich, den Bluthochdruck weiter zu senken und Medikamente einzusparen. So-

mit gehören die hier beschriebenen nicht-medikamentösen Ansätze zur Basisbehandlung jeder Bluthochdruckerkrankung.

Ebenso profitieren Menschen, deren Blutdruckwerte zwar an der Obergrenze liegen, die jedoch noch keine Medikamente nehmen müssen, von diesem Programm, da auch in diesem Blutdruckbereich, der als „hoch-normal“ gilt, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen damit deutlich gesenkt werden kann.

Die Wirksamkeit dieser Maßnahmen ist wissenschaftlich gut belegt. Es handelt sich hier also um eine medizinisch in Fachkreisen anerkannte Behandlung, die von Experten für die Therapie des Bluthochdrucks als Basis angesehen wird. Stellvertretend sei hier die amerikanische PREMIER-Studie genannt, in der eine eindrucksvolle Blutdrucksenkung mittels solcher nicht-medikamentöser Maßnahmen belegt werden konnte.

Die Grundlagen, die Sie brauchen, um den Bluthochdruck und seine Behandlung zu verstehen, werden in diesem Buch allgemeinverständlich und behandelt. An verschiedenen Stellen werden bei den Empfehlungen Hinweise auf die entsprechende Literatur und auf Studien gegeben, da wissenschaftlich gesicherte Daten stets eine höhere Beweiskraft haben und wir es als selbstverständlich ansehen, Daten überprüfbar zu belegen. Diese Literaturangaben stellen also keine Literaturempfehlung dar.

Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt in die Methoden ein, wie Sie selbst Ihren Blutdruck senken können. Schon sehr bald werden Sie bei guter Mitarbeit erste Erfolge sehen, die Sie ermutigen, diesen Weg fortzusetzen! Für die Mühe, die Sie aufwenden, werden Sie mit Wohlbefinden, einer spürbaren Zunahme der Leistungsfähigkeit und schließlich mit hinzugewonnenen Lebensjahren bei guter Gesundheit belohnt.

Auf Ihrem Weg mit diesem Buch zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg.

Ihr Dr. med. Ramon Martinez



„Die bekannte amerikanische Studie beweist eindrucksvoll, dass man auch ohne Medikamente den Blutdruck senken kann.“





BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

Ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck stellt eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle, Herzinfarkte und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar, die in Deutschland jedes Jahr mehr als 400.000 Menschenleben fordern. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Jeder vom Bluthochdruck Betroffene kann selbst mittels dieses Buches ganz wesentlich dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken. Wie Sie dieses Buch dabei zu Ihrem größten Nutzen verwenden, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Es empfiehlt sich, zunächst den theoretischen Teil (Seiten 14–50) des Buches durcharbeiten, um sich mit den Grundlagen des Bluthochdrucks vertraut zu machen.

Im praktischen Teil (ab Seite 51) lernen Sie die einzelnen Maßnahmen der nicht-medikamentösen Blutdrucksenkung kennen und erfahren, wie Sie das Erlernte anwenden können. Am sinnvollsten ist es, alle Übungen in der beschriebenen Reihenfolge durchzuführen, da die Übungen und Etappen aufeinander aufbauen. Sie sollten durchgeführt werden, bevor Sie weiterlesen, da erst das Umsetzen des Erlernten den gewünschten Effekt zeigt.

Lassen Sie sich Zeit



Für die Kapitel können Sie sich trotz Zeitbemessung soviel Zeit nehmen, wie Sie brauchen.

Zu Beginn eines neuen Kapitels ist jeweils die Wochenangabe vermerkt, in der das Kapitel durchgearbeitet werden kann. Es schadet nichts, wenn Sie sich für ein Kapitel mehr Zeit nehmen als angegeben. Schneller als vorgeschlagen sollten Sie allerdings keine Einheit durcharbeiten, da ansonsten der Lerneffekt nicht so groß ist, wie er sein könnte und sollte. Insgesamt ist dieses Programm für zehn Wochen konzipiert.

Falls Sie die Kapitel über Gewichtsreduktion (siehe Seite 102) und Rauchen (siehe Seite 162) nicht berücksichtigen müssen, weil Sie nicht davon betroffen sind oder sie (noch) nicht durcharbeiten möchten, können Sie das Programm in acht Wochen absolvieren.

Wenn Sie die Kapitel langsamer bearbeiten, ist dies völlig in Ordnung und beeinträchtigt den Erfolg in keinerlei Weise. So könnten Sie für jedes Kapitel beispielsweise ohne Probleme drei Wochen verwenden. Im Gegenteil, die einzelnen Themen eines Kapitels können sich besser verankern, wenn Sie sich längere Zeit damit beschäftigen. Eine solche Verlängerung wäre vor allem dann anzuraten, wenn Sie nur über relativ wenig Zeit für die



Lassen Sie sich Zeit. Während Sie die neu erlernten Änderungen Ihres Lebensstils fortführen, werden sich auch Fortschritte in Ihrer Lebensqualität einstellen.

Übungen verfügen. Lassen Sie sich lieber Zeit, als alles zu schnell und oberflächlich durchzugehen, ohne die Inhalte praktisch umzusetzen.

Die vorgeschlagenen Bearbeitungszeiten sind so bemessen, dass bei intensiver Bearbeitung der Kapitel das Programm gut durchgearbeitet werden kann. Nach dieser Zeit haben Sie das Rüstzeug, um Ihren Blutdruck effektiv zu senken und damit belastbarer sowie ausgeglichener länger zu leben.

Die positiven Wirkungen auf den Blutdruck bleiben auch nach dieser „Bearbeitungszeit“ erhalten und können sich sogar noch verstärken. Denn die Übungen sollten danach zu Ihren neuen Lebensgewohnheiten gehören. 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.



Nach der Bearbeitungszeit haben Sie das Rüstzeug, um Ihren Blutdruck zu senken sowie ausgeglichener und belastbarer zu sein.

Achtung: Für schwangere Patientinnen und Stillende sowie Kinder ist dieses Programm nicht geeignet, bei ihnen sind andere Behandlungsmethoden anzuwenden. Erst nach der Stillzeit dürfen Patientinnen das Programm mitmachen.

Ein gesenkter Blutdruck macht Sie belastbarer und ausgeglichener.



Gewohnheiten ändern sich nur langsam

Damit sich der gewünschte Erfolg einstellt, genügt es nicht, die Kapitel nur durchzulesen. Sie würden nur einen geringen Nutzen daraus ziehen. Um Ihren Blutdruck zu senken, Ihre gesundheitliche Verfassung und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern ist es unabdingbar, dass die notwendigen Änderungen z. B. in der Ernährung, der Lebensgewohnheiten etc. schrittweise vollzogen werden. Diese Änderungen benötigen eine gewisse Zeit, da sich Gewohnheiten, die über Jahre und Jahrzehnte bestanden haben, nur durch regelmäßige Übung über einen gewissen Zeitraum ändern lassen. Daher wurden bei den einzelnen Etappen Zeitspannen vorgegeben, die einzuhalten sind, bevor mit der nächsten Etappe begonnen wird.

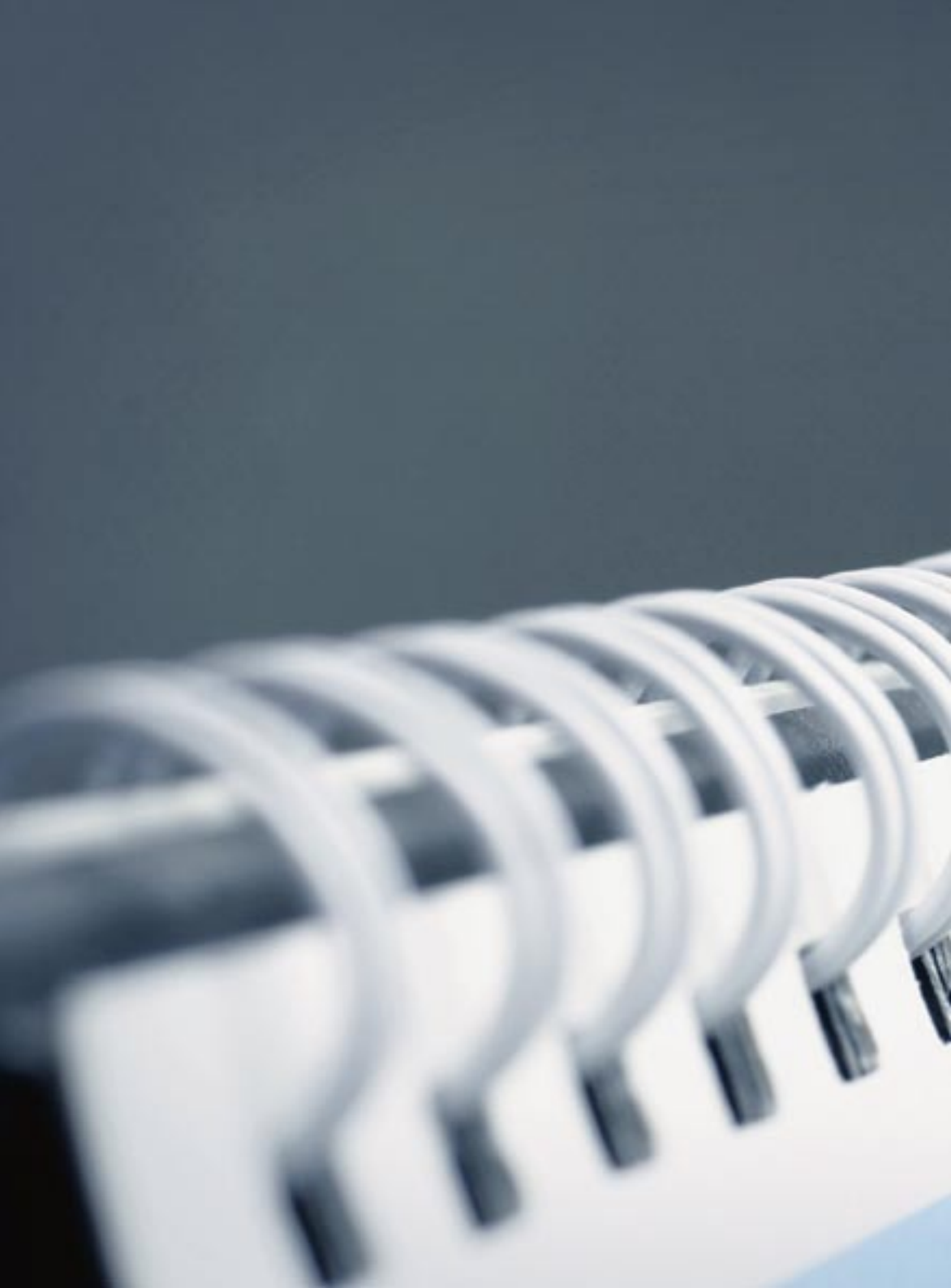
Der praktische Teil des Kapitels über Gewichtsreduktion ist für Menschen mit Übergewicht verfasst, wobei auch Menschen mit leichterem Übergewicht angesprochen sind. Die genaue Definition finden Sie im betreffenden Kapitel (siehe Seite 105).

Der Abschnitt über Ernährungsumstellung ist für alle von Bedeutung, da unabhängig davon, ob Sie Übergewicht oder ein normales Gewicht aufweisen, eine Ernährungsumstellung ganz wesentlich zur Blutdrucksenkung beiträgt. Zudem werden weitere Risikofaktoren durch verbesserte Ernährungsgewohnheiten dauerhaft verringert – und damit insgesamt das Risikoprofil deutlich reduziert.

Auch wenn Sie ein spezielles Kapitel aus bestimmten Gründen nicht umsetzen können oder möchten, ist es sinnvoll, die Maßnahmen aus den übrigen Kapiteln durchzuführen, da jede Maßnahme für sich bereits eine Verbesserung des Blutdrucks bewirkt. Natürlich empfehle ich Ihnen aber möglichst alle hier beschriebenen Schritte durchzuführen, um den bestmöglichen Effekt zu erzielen.



Von dem 10-Wochen-Programm profitieren Personen mit Normalgewicht in gleichem Ausmaß wie übergewichtige Menschen.



IHR 10-WOCHEN-PLAN

Das Programm besteht aus acht Schritten, die Sie Schritt für Schritt dabei unterstützen Ihren Blutdruck zu senken. Das Programm ist sehr vielfältig und beinhaltet sowohl Theoriewissen als auch praktische Aufgaben und Übungen, mit denen Ihnen nicht langweilig wird.



1. WOCHEN

Wissenswertes zum Bluthochdruck

Bevor wir uns dem praktischen Teil zuwenden, möchte ich Ihnen in diesem Kapitel das notwendige theoretische Grundwissen über Ihre Erkrankung vermitteln. Anschließend werden Sie eine genaue Vorstellung über mögliche Ursachen und Faktoren des Bluthochdrucks und über die Ziele der Behandlung besitzen.

Viele Millionen Menschen weisen einen Blutdruck an der Obergrenze auf und haben damit nach neueren Erkenntnissen bereits ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und weitere Herz- und Kreislauferkrankungen. Menschen mit grenzwertigen Blutdruckwerten entwickeln häufig über kurz oder lang einen manifesten Bluthochdruck. Bereits bei Blutdruckwerten im oberen Grenzbereich ist es daher sinnvoll, mit allgemeinen Maßnahmen, wie in diesem Buch beschrieben, diesen Gefahren vorzubeugen. Spätestens wenn Ihr Blutdruck oberhalb von 130/85 mmHg liegt (auf die Werte wird noch näher eingegangen werden), können Sie mit dem vorliegenden Programm einen großen Beitrag für den Erhalt Ihrer Gesundheit und Lebensqualität leisten.

Wird ein Bluthochdruck nur unzureichend behandelt, besteht je nach Höhe des Blutdrucks, ein etwa achtfaches Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Auch das Risiko für Herzinfarkte steigt auf etwa das Dreifache an, und zwar umso mehr, je höher der Blutdruck ist. Wenn man die möglichen Folgen eines Schlaganfalls mit unter Umständen dauerhaften Lähmungen oder eines Herzinfarktes mit nicht selten tödlichem Ausgang bedenkt, so erkennt man, wie wichtig es ist, den Bluthochdruck ernst zu nehmen und alles daranzusetzen, diesen Gefahren vorzubeugen.



Über 40 % der Bevölkerung in Deutschland über 35 Jahre sind vom Bluthochdruck betroffen.

Hinzukommen können weitere schwere Folgeerkrankungen, wie Nierenleiden bis hin zum Nierenversagen, Erkrankungen der Augen und des gesamten Gefäßsystems. Eine Herzschwäche mit stark eingeschränkter Belastbarkeit sowie Luftnot bei Belastung, in fortgeschrittenen Fällen auch in Ruhe, gehört ebenfalls zu den ernstesten Folgen eines unbehandelten oder unzureichend eingestellten Bluthochdrucks. Eine gute Einstellung des Blutdrucks ist jedoch heutzutage möglich! Und indem Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und aktiv an der Normalisierung Ihres Blutdrucks arbeiten, haben Sie beste Aussichten auf ein langes, gesundes Leben.

Nicht erkannter und unbehandelter Bluthochdruck birgt ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Lassen Sie ihn daher regelmäßig kontrollieren.





Etwa die Hälfte aller Betroffenen weiß nichts von ihrem Bluthochdruck.

Tückischerweise verursacht der Bluthochdruck, zumindest anfänglich, wenig oder gar keine Beschwerden. Dies führt leider dazu, dass der Bluthochdruck oft lange Zeit unerkannt bleibt und unter Umständen erst spät bei einer Routineuntersuchung festgestellt wird. So kommt es, dass etwa die Hälfte der Menschen mit Bluthochdruck nichts von ihrer Erkrankung weiß, während sich der Bluthochdruck bereits auf viele Organe und auf das Gefäßsystem verhängnisvoll auswirken kann.

Selbst wenn der Bluthochdruck bekannt ist, weist gerade einmal die Hälfte dieser Blutdruckpatienten eine gute Blutdruckeinstellung auf. Das beweisen auch großangelegte Untersuchungen an vielen tausend Personen. Allein in Deutschland leben schätzungsweise 15 Millionen Menschen mit einem nicht ausreichend behandelten Bluthochdruck und dadurch mit einem eigentlich unnötig hohen Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Dies zeigt, dass sehr häufig die Gefahren des Bluthochdrucks unterschätzt werden. Gelegentlich besteht auch die irrtümliche Annahme, dass es ausreicht, ein Medikament gegen den Bluthochdruck einzunehmen. Entscheidend ist aber, dass der Blutdruck gut eingestellt ist. Das kann bei einigen Personen ohne Medikamente mit den hier beschriebenen Maßnahmen der Fall sein, bei anderen wird zusätzlich eine Kombination aus mehreren Blutdruckmedikamenten notwendig werden.

Informieren Sie sich gründlich und nutzen Sie aktiv die nicht-medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten, die in diesem

HÄUFIG VERWENDETE MEDIZINISCHE FACHBEGRIFFE

Arterielle Hypertonie	Bluthochdruck
Primäre Hypertonie	Eigenständiger Bluthochdruck
Sekundäre Hypertonie	Bluthochdruck aufgrund einer anderen Erkrankung
Antihypertensiva	Blutdrucksenkende Medikamente

Buch behandelt werden. Dann sind Ihre Aussichten auf eine gute Einstellung des Bluthochdrucks und zusätzlich auf einen erheblichen Gewinn an Gesundheit ausgezeichnet.

Eine optimale Bluthochdruckbehandlung erfordert eine gute Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt, der die Blutdruckeinstellung überprüft, Sie berät und eventuelle Änderungen der Medikation mit Ihnen bespricht und vornimmt. Falls Sie Blutdruckmedikamente einnehmen, kann unter der hier beschriebenen und zu erwartenden Blutdrucksenkung eine Verminderung der Medikamentendosis oder ein Absetzen von Blutdruckmedikamenten möglich und notwendig werden. Dies ist stets durch den behandelnden Arzt vorzunehmen. Bei Blutdruckwerten unterhalb von ca. 115 mmHg systolisch und 75 mmHg diastolisch (siehe Seite 19) wird Ihr Arzt in der Regel eine Medikamentenreduktion vornehmen. Reduzieren Sie aber bitte nicht ohne ärztlichen Rat Ihre Blutdruckmedikamente, denn nur Ihr behandelnder Arzt kann durch seine medizinischen Kenntnisse eine gefahrlose Medikamentenänderung vornehmen. Häufig werden Blutdruckmedikamente zusätzlich für andere Erkrankungen verabreicht; z. B. können Betablocker auch bei normalem Blutdruck aufgrund einer Herzerkrankung dringend notwendig sein. Auch müssen bestimmte Blutdruckmedikamente langsam ausgeschlichen werden, weil es sonst zu gefährlichen Blutdruckkrisen kommen kann.

Was die Blutdruckwerte „systolisch“ und „diastolisch“ bedeuten

Das Herz zieht sich, ähnlich wie ein Blasebalg, zusammen und pumpt dabei Blut in die Blutgefäße (Arterien). Anschließend erschlafft das Herz wieder, um sich erneut mit Blut zu füllen, das es in einer 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 ein



Nicht-medikamentöse Maßnahmen sollten die Grundlage jeder Bluthochdruckbehandlung in jedem Stadium bilden.

Druck in den Blutgefäßen erzeugt. 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.

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

Ultraschall-Querschnittsaufnahmen von Systole und Diastole des Herzens.



Systole

Eine Ultraschall-Querschnittsaufnahme, während sich das Herz zusammenzieht (Systole). Das Herz pumpt nun das Blut in den Körperkreislauf. Die linke Herzkammer (blau umrandet) erscheint im Querschnitt deutlich kleiner als während der Erschlaffungsphase.



Diastole

Ultraschall-Aufnahme in der Erschlaffungsphase des Herzens (Diastole). Das Herz füllt sich nun mit Blut an. Die linke Herzkammer (rot umrandet) stellt sich im Querschnitt nun deutlich größer dar als in der Kontraktionsphase.