

Dr. med. Melanie Hümmelgen

BLUT HOCH DRUCK SENKEN

geht leichter,
als Sie denken



Mit kleinen Schritten
maximale Wirkung
erzielen

GU



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

10	Mögliche Ursachen für zu hohen Blutdruck	34
	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
20	Schlafapnoe	41
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 Blutdrucksenkern	48
	Lebenslanglich tablettenabhängig?	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	94
Sportliches Ziel:	
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