

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. Knob-
lauch durch eine Presse drücken, Rucola
waschen, putzen, Fleisch aus der Brühe neh-
men, mit Knoblauch, Rucola, Zitronensaft
und Olivenöl pürieren. So viel (ca. 4 EL) hei-
ße 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 wa-
schen, 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 zeitlichen 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 Adrenalinspiegels 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 regelmäßigm 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 Hypertoniiker 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 regelmäßigm 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 minus 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 Hauptmahlzeiten 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 einröhren 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

SATTMACHER

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



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

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



9 783833 883668
www.gu.de