

Dr. med. Eberhard J. Wormer

BLUT HOCHDRUCK

Wirksame Vorbeugung und
Selbsthilfe bei erhöhten Werten



NIKOL
VERLAG

Vorwort

Bluthochdruck trifft Jung und Alt, Männer und Frauen, selbst Kinder haben schon mit diesem folgeschweren Problem zu kämpfen. Neben zahlreichen anderen Ursachen ist es besonders der heutige Lebensstil, der uns körperlich aus der Bahn wirft. Stress, ständige Belastungen, unausgewogene Ernährung und hektische Überforderung, auch noch in der Freizeit – diese Lebensweise fordert ihren Tribut und führt leider zur zunehmenden Überforderung der Blutgefäße.

Im »Ärzteblatt« Anfang Dezember 2016 findet sich der »Bluthochdruck in Deutschland« auf der Titelseite: »Bluthochdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen ... Dabei ist das Präventionspotenzial hoch, und es existieren effektive Behandlungsmöglichkeiten.«

Bluthochdruck lässt sich, einmal erkannt, gut behandeln, und es gibt eine ganze Reihe einfacher Möglichkeiten, Verantwortung für sich zu übernehmen. Mehr Entspannung im Alltag, eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind kleine Etappenziele auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Werden Sie jetzt aktiv!

Inhalt

Einleitung	6
------------------	---



Bluthochdruck – was ist das eigentlich?	9
---	---

Was versteht man unter einem »hohen Blutdruck«?	10
---	-----------

Systolisch und diastolisch	10
----------------------------------	----

Der Messwert »mmHg«	12
---------------------------	----

Risikofaktor für das Gefäßsystem	12
--	----

Extra: Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	13
---	-----------



Anzeichen und Ursachen von Bluthochdruck	17
--	----

Typische Symptome bei hohem Blutdruck	18
--	-----------

Anzeichen und Warnzeichen	18
---------------------------------	----

Die hypertensive Entgleisung	19
------------------------------------	----

Zugrunde liegende Ursachen	21
---	-----------

Primäre Hypertonie mit unklaren Ursachen	21
--	----

Sekundäre Hypertonie mit bekannten Ursachen	32
---	----



Typische Folgeerkrankungen bei Bluthochdruck	37
--	----

Bedrohung des Blutgefäßsystems	38
---	-----------

Folgeschäden an Herz und Gefäßen	39
--	----

Folgeschäden an der Niere	46
---------------------------------	----

Folgeschäden an den Augen	47
---------------------------------	----



Diagnose und Behandlung von Bluthochdruck	49
---	----

Wie entdeckt man einen »hohen Blutdruck«?	50
--	-----------

Regelmäßige Kontrolle	50
-----------------------------	----

Wie wird Bluthochdruck behandelt?	67
Aktuelle Zielwerte der Behandlung	67
Der Blick auf den gesamten Menschen	69
Blutdrucksenkung durch den Arzt	70
Blutdrucksenkung durch Medikamente	70
Naturheilkunde bei Bluthochdruck	78
Hydrotherapie	78
Biofeedback	80
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	82
Homöopathie	83
Phytopharmaka	84
Hausmittel gegen Bluthochdruck	86
Entscheidend: Prävention gegen Folgeerkrankungen ...	88
Ein gesunder Lebensstil als Gesamtziel	89
Hauptziel: Stress vermeiden	92
Hilfe durch die Psychotherapie	100
Reduzieren Sie Ihr Übergewicht!	102
Abnehmen senkt den Bluthochdruck	102
Ernähren Sie sich gesund!	104
Die Bilanz muss stimmen	105
Mit der DASH-Diät den Blutdruck senken	107
Betreiben Sie Ausdauer- und moderates Krafttraining!	114
Sport: Therapie und Prävention	115
Welche Sportarten sind geeignet?	118
Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum!	121
Alkohol kann Übergewicht verursachen	121
Geben Sie das Rauchen auf!	123
Hilfreiche Adressen	125
Register	126

Einleitung

Allein in Deutschland sind laut einer Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) 20 Millionen Menschen von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) betroffen. Nur jeder dritte Erwachsene habe – unbehandelt – einen optimalen Blutdruck.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Bluthochdruck inzwischen zur größten globalen Gesundheitsgefahr aufgerückt ist und erhöhter Blutdruck bei etwa 9,4 Millionen Todesfällen jährlich eine Rolle spielt. Zudem sei Bluthochdruck an mehr als der Hälfte aller Schlaganfälle beteiligt und für knapp die Hälfte der koronaren Herzkrankheiten (KHK) verantwortlich.

Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) geht davon aus, dass fünfzig Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle vermieden werden könnten, wenn ein zu hoher Blutdruck rechtzeitig behandelt wird.

Ein großes Problem dabei ist, dass viele gar nicht wissen, dass sie betroffen sind. Dies lässt sich leicht ändern: Wer regelmäßig seinen Blutdruck misst, kann rasch erkennen, ob er zu hoch ist – und sich dann an einen Arzt wenden. Die zweite gute Nachricht: Die Betroffenen können auch ohne Hilfe durch den Arzt und Medikamente viel tun, um der Krankheit ihren Schrecken zu nehmen.

Dass die Maßnahmen Früchte tragen können, zeigt wiederum ein Blick auf die Untersuchungsergebnisse des RKI: Der Durchschnittsblutdruck in Deutschland – bei

Erwachsenen in der Altersgruppe von 18 bis 79 Jahren – ist im Zeitraum von 1997 bis 2011 bei Frauen systolisch und diastolisch jeweils um 7 mmHg und bei Männern um jeweils 3 mmHg gefallen. Und die Anteile der Frauen und Männer mit optimalen Blutdruckwerten sind gestiegen, die mit erhöhten Blutdruckwerten gefallen. Es hat also in der deutschen Bevölkerung eine Verschiebung hin zu niedrigeren Blutdruckwerten stattgefunden.

In diesem Zeitraum nahmen auch die Bekanntheit, die Behandlung und der Kontrollgrad des Bluthochdrucks deutlich zu. Immerhin stieg der Bekanntheitsgrad der Hypertonie bei Frauen von 74 auf 87, bei Männern von 65 auf 78 Prozent. Dies schlägt sich dann positiv auf den Anteil der Behandelten nieder: Der Wert stieg von 62 auf 79 Prozent der betroffenen Frauen, bei den betroffenen Männern von 65 auf 78 Prozent. Auch der Anteil der kontrollierten Hypertonie mit Blutdruckwerten unter 140/90 mmHg ist bei den Frauen deutlich höher: Er stieg von 62 auf 79 Prozent, bei den Männern von 48 auf immerhin 65 Prozent. Man könnte meinen, dass aufgrund dieser Zahlen Männer weniger von Bluthochdruck betroffen wären. Weit gefehlt! Die Anzahl der betroffenen Männer wird in Deutschland auf 10,6 Millionen geschätzt, die der Frauen auf 9,6 Millionen. Tatsache ist, wie in allen Gesundheitsfragen: Frauen sind über Gesundheit und Ernährung allgemein wesentlich besser informiert, und sie handeln auch in der Mehrzahl dementsprechend.



Bluthochdruck – was ist das eigentlich?



Was versteht man unter einem »hohen Blutdruck«?

Der Blutdruck hängt vom Blutvolumen, vom Gefäßwiderstand und von der Kraft ab, mit der das Herz das Blut in das Gefäßsystem pumpt. Der ideale Blutdruckwert von Erwachsenen liegt nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 120/80 mmHg (= Millimeter-Quecksilbersäule). Hierzulande richten sich die Ärzte bei der Diagnostik nach den Vorgaben von internationalen Expertengremien: Demnach liegt ein Bluthochdruck (Hypertonus, Hypertonie oder arterielle Hypertonie) dann vor, wenn bei mehrmaligen Messungen an verschiedenen Zeitpunkten Werte über 140/90 mmHg gemessen werden.

Systolisch und diastolisch

Ein Beispiel: Auf einem Blutdruckmessgerät werden die Werte 140 und 90 mmHg angezeigt. Der erste Wert gibt den sogenannten systolischen Blutdruck an – im Volksmund auch »oberer Wert« genannt. Das ist der höchste Druck, der bei der Kontraktion des Herzens, also während des Pumpvorgangs in die Hauptschlagader (Aorta), erreicht wird. Der zweite Wert (der »untere Wert«) gibt den sogenannten diastolischen Blutdruck an – das ist der geringste Druck, der in den Schlagadern herrscht, während sich das Herz nach dem Pumpvorgang wieder mit

Blut füllt. Wichtig: Dieser Wert ist von Bedeutung, weil es der Druck ist, der mindestens IMMER im System ist! Der obere Wert bildet nur die Druckspitzen des Pumpvorgangs ab, während der untere Wert der Dauerdruck ist.

INFO**FÜR DIABETIKER BESONDERS WICHTIG**

Diabetiker, vor allem die sogenannten Typ-2-Diabetiker, leiden besonders oft unter einem hohen Blutdruck, und meist kommen bei ihnen auch noch Übergewicht und andere Beschwerden dazu! Diabetes und Bluthochdruck erhöhen das Risiko für Folgeschäden an Herz und Gefäßen. Durch eine gute Einstellung Ihres Diabetes und Ihres Blutdrucks leisten Sie einen wirksamen Beitrag dazu, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und Risikofaktoren günstig zu beeinflussen. Von einem noch höheren Gesundheitsrisiko ist dann auszugehen, wenn zusätzlich zur Diabetes-2-Erkrankung und zum Bluthochdruck noch Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen hinzukommen. Dann spricht man von einem metabolischen Syndrom (siehe Seite 29). Häufige Ursachen dieser kombinierten Erkrankungen sind Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Hier können eine Ernährungsumstellung sowie vermehrte körperliche Aktivität und Bewegungstraining wirksame Abhilfe schaffen. Darüber hinaus müssen der Diabetes, Bluthochdruck und die Fettstoffwechselstörungen konsequent behandelt werden.