

Eberhard J. Wormer

Das Bluthochdruck-Buch

Reading excerpt

[Das Bluthochdruck-Buch](#)

of [Eberhard J. Wormer](#)

Publisher: Humboldt Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b22717>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



DR. MED. EBERHARD J. WORMER

Das Bluthochdruck-Buch

Alles, was Sie wissen müssen
Das können Sie selbst tun



humboldt

4 VORWORT

6 BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Blut in Bewegung
- 14 Der Blutdruck: Was ist das?
- 18 Organe in Gefahr
- 23 Blutdruckrisiken erkennen
- 31 Bestimmen Sie Ihr persönliches Risiko
- 34 Den Blutdruck richtig messen
- 48 Bluthochdruck erkennen
- 60 Ursachen von Bluthochdruck
- 66 So wird Bluthochdruck vom Arzt behandelt
- 79 Bluthochdruck-Notfall

84 BLUTHOCHDRUCK – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

- 86 Verändern Sie Ihren Lebensstil
- 89 Vollwertige Ernährung
- 90 Nährstoffe im Überblick
- 99 Fettbewusst essen
- 101 Energie und Kalorien
- 103 Welche Ernährung ist gesund?
- 105 Vitamin D
- 106 Was ist Vitamin D?
- 108 Vitamin D und Kalzium
- 110 Vitamin D und Bluthochdruck
- 111 Den Vitamin-D-Status bestimmen und optimieren

113 Bewegung und Sport

114 Bewegung ist gesund

115 Regelmäßiges Training

116 Welche Sportart?

121 Abnehmen

122 Clever sättigen

123 Wege zum Wohlfühlgewicht

125 Entspannung statt Stress

125 Autogenes Training

126 Progressive Muskelrelaxation

127 Reflexzonenmassage

129 Yoga

130 Rauchen und Alkohol

130 Alkohol moderat genießen

131 Rauchen abgewöhnen

132 Mit Bluthochdruck leben

132 Arbeitsfähigkeit

132 Straßenverkehr

133 Flugreisen

133 Alpinismus

134 Sauna

134 Sex

135 ANHANG**135 Wichtige Adressen****136 Leitlinien****137 Register**

BLUTHOCHDRUCK – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Oft bemerkt man einen hohen Blutdruck gar nicht. Doch auch wenn er das Leben zunächst nicht einschränkt, kann er ernste Folgen für das Herz-Kreislauf-System haben. In den folgenden Kapiteln lesen Sie, wozu wir unser Blut brauchen, was der Blutdruck überhaupt ist, wie er funktioniert und welche Gefahren und Risiken ein zu hoher Blutdruck birgt. Sie lernen die gängigen Messverfahren und die verschiedenen Arten von Bluthochdruck kennen und erfahren, welche Behandlungsmethoden zu welcher Diagnose passen.



Organe in Gefahr



Wie sich Bluthochdruck auswirkt, hängt davon ab, ob schon hochdruckbedingte Organschäden vorliegen.

Wie sich Bluthochdruck auf Ihr weiteres Leben auswirken wird, hängt wesentlich davon ab, ob hochdruckbedingte Organschäden schon vorliegen oder erst auftreten – wenn der Bluthochdruck nicht behandelt wird! Am stärksten sind das Herz und das Blutgefäßsystem von den Folgeschäden des Bluthochdrucks bedroht. Und die meisten Folgeerkrankungen haben eine gemeinsame Ursache: Bluthochdruck schädigt die Gefäße im ganzen Körper und begünstigt die Entstehung der Arteriosklerose. Mit den bekannten Konsequenzen: koronare Herzerkrankung, Brustenge (Angina pectoris), Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Nieren- und Augenerkrankungen.

So weit muss es nicht kommen! Messen Sie Ihren Blutdruck und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risikoprofil.

Herz



Bluthochdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung der weit verbreiteten koronaren Herzkrankheit.

Koronare Herzkrankheit (KHK) Bluthochdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung einer Herzkranzgefäßerkrankung (koronare Herzkrankheit). Weitere Risikofaktoren der KHK sind Rauchen, erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Homocysteinwerte, Diabetes mellitus, Bewegungsmangel und Übergewicht. Bluthochdruck begünstigt die Arteriosklerose in den großen Herzkranzarterien und den kleinsten Arterien in der Herzwand. Die KHK kann zur Linksherzvergrößerung, zur Brustenge (Angina pectoris), zum Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen und zum plötzlichen Herztod führen.

Linksherzschwäche Bei Bluthochdruck muss das linke Herz, das arterielles sauerstoffreiches Blut in die Blutbahn pumpt, ständig gegen den erhöhten Auswurfwiderstand im Schlagadersystem ankämpfen. Die linke Herzkammermuskulatur versucht diesen Zustand durch verstärkte Muskelarbeit zu kompensieren, was zur

allmählichen Verdickung der Herzkammer führt. Dies hat zur Folge, dass sich die Dehnfähigkeit und Füllung der linken Herzkammer vermindert. Das linke Herz wird langsam, aber sicher „schwach“ (Linksherzinsuffizienz), wenn der Druck in den Schlagadern nicht gesenkt wird. Zwei Drittel aller Bluthochdruckbetroffenen sterben letztendlich an den Folgen einer solchen Linksherzvergrößerung.

Blutgefäße

Etwa jeder zehnte Mann über 65 mit Bluthochdruck ist von einer gefährlichen Aussackung (Aneurysma) der Bauchschlagader (Aorta) bedroht. Wenn Sie vom Rücken in die Beine ausstrahlende äußerst heftige Schmerzen und eine pulsierende Schwellung im Bauch bemerken, könnte ein Bauchaortenaneurysma vorliegen. Wenn eine solche Aussackung einreißt, besteht Lebensgefahr!

Wird ein Aortenaneurysma nicht erkannt, verändert sich die Gefäßwand, und die Einrissgefahr nimmt akut zu. Solche krankhaften Veränderungen treten bevorzugt an der Brustschlagader auf. 80 Prozent aller Betroffenen leiden an Bluthochdruck. Plötzlicher unerträglicher Brustschmerz und Schocksymptome weisen auf einen Schlagadereinriss hin. Bei einem solchen Notfall ist Eile geboten!

Bluthochdruck schädigt die arteriellen Blutgefäße und begünstigt Arteriosklerose. Davon sind häufig auch die Gefäße der Beine betroffen, und eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) kann sich entwickeln – im Volksmund „Schaufensterkrankheit“ oder „Raucherbein“ genannt. Personen mit Bluthochdruck leiden doppelt so häufig an pAVK wie Menschen mit normalen Blutdruckwerten. Allerdings spielt der Risikofaktor Rauchen hier die Hauptrolle.



Bei Arteriosklerose werden die Schlagadern durch Ablagerungen an den Gefäßwänden geschädigt.



Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für einen Schlaganfall.

Gehirn

Etwa 15 Prozent der Bluthochdruckbetroffenen sterben an den Folgen krankhaft veränderter Hirngefäße. Zunächst können vorübergehende Durchblutungsstörungen im Gehirn auftreten, sogenannte transitorische ischämische Attacken (TIA): Die Gehirnzellen reagieren mit Funktionsausfällen (Sekunden oder Minuten), die sich vollständig zurückbilden – ein Alarmzeichen für einen drohenden Schlaganfall. Bluthochdruck ist der wichtigste und häufigste Risikofaktor für den Schlaganfall. Durch Bluthochdruck vervierfacht sich das Schlaganfallrisiko. Der Schlaganfall selbst wird durch ein Blutgerinnsel (Thrombose) verursacht, das Hirnarterien verschließt und die Durchblutung unterbricht.

Bluthochdruck kann auch dazu beitragen, dass es zur lebensgefährlichen Hirnblutung kommt. Nur selten verursacht ein Bluthochdruck-Notfall ein akutes Hirnsyndrom mit Schwindel, Kopfschmerzen und Sehstörungen.

Nicht zu unterschätzen ist der Anteil, den Bluthochdruck für die Entwicklung einer Demenz hat. Eine Studie ergab beispielsweise, dass ein systolischer Blutdruckanstieg um 10 mmHg das Risiko für schwere Störungen der Gedächtnisfunktion langfristig um knapp zehn Prozent ansteigen lässt. Fortschreitende auffällige Veränderungen des Gefühlsempfindens, der Stimmung, des Antriebs, der Konzentration und Aufmerksamkeit können auf eine Demenz durch hochdruckgeschädigte Gefäße hinweisen (vaskuläre Demenz).

Nieren

Nur Diabetes verursacht noch häufiger als Bluthochdruck bleibende Nierenschäden. In der Regel verschlimmert sich die Nierenschädigung langfristig – mit Bluthochdruck befinden Sie sich hier in einem Teufelskreis, der von zunehmendem Eiweißverlust über die Nieren bis zur Schrumpfniere mit allmählichem Nierenversagen führt. Funktionseinbußen der Nieren sind mit Labor-

werten im Blut (Kreatinin, Harnstoff, Clearance) und im Urin (Albuminurie) nachweisbar. Den Schweregrad des Bluthochdrucks (Grad 1 bis 3) kann man gut mit dem Schweregrad der Nierenschädigung (Grad 1 bis 3) in Beziehung setzen. Darüber hinaus ist auch ein Verschluss der Nierenarterien (Nierenarterienstenose) möglich. Das ist eine Ursache von sekundärem Bluthochdruck.

Augen

Veränderungen am Augenhintergrund (Retina) sind eine häufige Folge arteriosklerotischer Gefäßveränderungen durch Bluthochdruck. Eine hochdruckbedingte Erkrankung des Augenhintergrunds (Retinopathie) entwickelt sich in der Regel in vier Krankheitsstadien, entsprechend dem Schweregrad des Bluthochdrucks. Bei der Augenspiegelung fallen typische Gefäßveränderungen auf. Die Untersuchung des Augenhintergrunds gehört zu den wichtigsten diagnostischen Maßnahmen bei Bluthochdruck. Lassen Sie Ihre Augen vom Augenarzt untersuchen, wenn Sehstörungen auftreten – unbehandelter Bluthochdruck kann bis zur Erblindung führen!

Sexualorgane

Männer mit unbehandeltem Bluthochdruck müssen deutlich häufiger als gesunde Gleichaltrige mit Potenzstörungen rechnen (erektile Dysfunktion). Und jeder zweite 50- bis 70-jährige Mann leidet an Impotenz. Warum dies so ist, ist noch unklar. Wahrscheinlich spielen arteriosklerotische Gefäßveränderungen auch für Erektionsstörungen eine wichtige Rolle. Bei Bluthochdruck könnte auch eine Neigung zur Gefäßverengung im Penishohlkörper von Bedeutung sein. Bei manchen Männern mit Bluthochdruck bessern sich solche Funktionsstörungen, wenn sie mit bestimmten Blutdrucksenkern behandelt werden (Angiotensin-II-Antagonisten).



Bluthochdruck hat häufig Potenzstörungen zur Folge.

Übersicht Organschäden durch Bluthochdruck**Herz:**

- koronare Herzkrankheit (KHK)/Linksherzvergrößerung
- Angina pectoris (Brustenge)
- Herzinfarkt
- Herzschwäche/-versagen
- Linksherzschwäche

Blutgefäße:

- Aortenaneurysma
- periphere arterielle Durchblutungsstörungen

Gehirn:

- Durchblutungsstörungen
- Schlaganfall
- Demenz

Nieren:

- chronische Nierenerkrankungen

Augen:

- Retinopathie
- Erblindung

Sexualorgane:

- Potenzstörungen/Impotenz



BLUTHOCHDRUCK – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Umfangreiche Studiendaten belegen die blutdrucksenkende Wirkung von Lebensstilveränderungen. Rauchen, ungesundes Essen, Bewegungsmangel und Übergewicht müssen nicht sein! Wenn Sie hier etwas ändern, schützen Sie sich vor Risikofaktoren und bekommen Ihren Bluthochdruck besser in den Griff: Ein Lebensstil mit gesunder Ernährung und viel Bewegung ist die beste Therapie gegen hoch-normalem Blutdruck und zusätzliche Risikofaktoren. Lesen Sie in den folgenden Kapiteln, wie Sie selbst etwas gegen Ihrem Bluthochdruck tun können.

Verändern Sie Ihren Lebensstil

Veränderungen des Lebensstils sind für die blutdrucksenkende Therapie (mit und ohne Blutdrucksenker) von großer Bedeutung. Sie können so selbst Ihren Blutdruck senken und andere Risikofaktoren günstig beeinflussen. Dazu gehören: mit dem Rauchen aufhören, das Gewicht reduzieren, weniger Alkohol, körperliche Bewegung und Sport, weniger Kochsalz im Essen, eine Ernährungsumstellung auf mehr Obst und Gemüse sowie fettbewusste Kost. Vor allem die gesunde Ernährung ist eine wesentliche Komponente Ihrer Hochdrucktherapie! Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, können Sie von den Veränderungen Ihres Lebensstils nur profitieren. Genauer über den Nutzen der einzelnen Lebensstilveränderungen lesen Sie im Folgenden.

Eine Ernährungsumstellung auf mehr Obst und Gemüse ist ein wichtiger Baustein bei der Senkung des Blutdrucks.



Blutdruck senken ohne Medikamente

MASSNAHMEN	EMPFEHLUNGEN	SYSTOLISCHER BLUTDRUCK	DIASTOLISCHER BLUTDRUCK
Abnehmen	normales Körpergewicht erreichen (BMI 18,5–24,9)	2–3 mmHg pro Kilogramm Körpergewicht weniger	1–2 mmHg pro Kilogramm Körpergewicht weniger
Obst und Gemüse	mehr Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen	7 mmHg	3 mmHg
Ernährung umstellen	mehr Obst, Gemüse und Milchprodukte mit weniger gesättigten Fetten, Fettaufnahme insgesamt verringern	8–14 mmHg	6 mmHg
kaliumreiche Ernährung	Kartoffeln und Hülsenfrüchte sowie die meisten Gemüsesorten, Trockenfrüchte, Obst und Nüsse	–	3–5 mmHg
Kochsalzaufnahme verringern	nicht mehr als 6 g Kochsalz (2,4 g Natrium) pro Tag	2–8 mmHg	4 mmHg
mehr Bewegung	regelmäßiges Ausdauertraining (z. B. Walking, Joggen) mindestens 30 min möglichst mehrmals pro Woche	4–9 mmHg	6 mmHg
Alkoholkonsum verringern	maximal 0,4 l Wein oder 0,5 l Bier für Männer, 0,25 l Wein oder 0,3 l Bier für Frauen	2–10 mmHg	6 mmHg

Mit dem Rauchen aufhören

Nikotinverzicht ist die wirksamste Einzelmaßnahme, um Ihr Herz-Kreislauf-Risiko bei Bluthochdruck zu verringern. Wer im mittleren Lebensalter mit dem Rauchen aufhört, kann mit einer Lebenserwartung rechnen, die mit der Lebenserwartung von Nichtrauchern vergleichbar ist. Denken Sie darüber nach, wie Sie sich am besten Ihr Laster abgewöhnen! Hilfe finden Sie in zahlreichen Ratgebern oder im Internet, fragen Sie in Ihrer Apotheke oder bitten Sie Ihren Arzt um Rat, wie Sie das erfolgreich bewerkstelligen.

Den Alkoholkonsum einschränken

Mit steigendem Alkoholkonsum steigt auch der Blutdruck und das Risiko für Bluthochdruck. Exzessiver Alkoholkonsum erhöht das Schlaganfallrisiko. Alkohol schwächt kurzfristig die Wirkung von Blutdrucksenkern. Übrigens: Auch akuter Alkoholentzug führt zum Blutdruckanstieg! Männer sollten maximal 20–30 g (z. B. 0,5 l Bier), Frauen maximal 10–20 g Alkohol (z. B. 0,25 l Wein) pro Tag konsumieren.

Abnehmen und Sport treiben

Übergewicht lässt den Blutdruck ansteigen und verursacht Bluthochdruck. Gewichtsreduktion senkt den Blutdruck und beeinflusst andere Risikofaktoren günstig (Insulinresistenz, Diabetes, Cholesterinwerte, Linksherzvergrößerung). Wenn Sie an hohem Blutdruck leiden, sollten Sie regelmäßig körperlich aktiv sein (z. B. Wandern, Laufen, Schwimmen), am besten drei- bis viermal pro Woche, jeweils 30–45 Minuten. Bereits leichte körperliche Bewegung senkt Ihren systolischen Blutdruck um 4–8 mmHg. Übrigens: Kraftsportarten wirken blutdrucksteigernd und sind bei Bluthochdruck nicht zu empfehlen!



Wenn Sie an hohem Blutdruck leiden, sollten Sie regelmäßig körperlich aktiv sein.

Ist das Bauchfett erst ordentlich angeschwollen, geraten lebenswichtige Stoffwechselprozesse im Körper durcheinander: der Zucker- und Fettstoffwechsel und die Hormone. In der Folge be-

wegen Sie sich auf einen Diabetes zu. Der Blutdruck ist permanent zu hoch und das Schlaganfallrisiko steigt. Das Blut wird dicker, die Lipidwerte sind erhöht, die Gefäße werden unelastisch und es droht ein Herzinfarkt. Zudem werden Sie anfälliger für depressive Zustände. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen und Ihre Ernährung umstellen, sind Sie auf einem guten Weg.

Den Kochsalzkonsum verringern Hoher Kochsalzkonsum begünstigt hohen Blutdruck, kaliumarme Ernährung verstärkt diesen Effekt. Durch Kochsalzbeschränkung auf maximal 5–6 g pro Tag können Sie in der Regel Ihren erhöhten Blutdruck um 4–6 mmHg senken. Es wird grundsätzlich empfohlen, Mahlzeiten nicht zusätzlich zu salzen und auf stark gesalzene Nahrungsmittel zu verzichten.

Die Ernährung umstellen

Verwenden Sie möglichst frische Nahrungsmittel bei der Zubereitung des Essens. Informieren Sie sich über ausgewogene vollwertige Ernährung. Mehr Obst und Gemüse, Fisch sowie ein bewusster Fettkonsum senken Ihren Blutdruck und das Herz-Kreislauf-Risiko. Mehr dazu lesen Sie im nächsten Kapitel.

Vollwertige Ernährung

Noch in den 1950er-Jahren investierten Verbraucher 40 Prozent des Einkommens in Nahrungsmittel, heute sind es nur noch 10 Prozent. Damals waren Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes keine Volkskrankheiten. Heute gelten 67 Prozent der deutschen Männer und jede zweite Frau als übergewichtig – und leben mit verdoppeltem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Was läuft falsch?

Gene und Gewohnheiten beeinflussen das Körpergewicht. Wenn Sie abnehmen und mit Ihrem Wohlfühlgewicht leben wollen, sollten Sie zunächst Ihr Essverhalten kritisch prüfen.

Sie sind dann auf dem besten Weg zu Ihrer Traumfigur, wenn Sie auf den „schlanken Mix“ der Hauptnährstoffe mit den empfohlenen Anteilen der täglichen Kalorienzufuhr setzen (Ernährungskonzept nach der LOGI-Methode, einer kohlenhydratreduzierten und blutzuckeroptimierten Ernährungsform):

- 20–30 Prozent Kohlenhydrate
- 20–30 Prozent Eiweiß
- 45–55 Prozent Fett (hochwertige Fette aus Nüssen, Fisch, Fleisch und Pflanzenölen).

Die gesunde vollwertige und ausgewogene, fettbewusste Ernährung ist neben einem regelmäßigen körperlichen Training die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Sie nachhaltig abnehmen.

In jedem Fall empfehlenswert: Schluss mit öligen Chips, süßer Cola und versalzenen Fast-Food-Fritten! Grundkenntnisse der Ernährung, eine Umstellung auf gesundes Ernährungsverhalten und fettbewusste Küche erleichtern Ihnen den Weg zum Zielgewicht. Mit einer Analysewaage können Sie regelmäßig kontrollieren, ob die Ernährungsumstellung tatsächlich langfristig zur Gewichtsabnahme beigetragen hat. Auch hier gilt: Haben Sie Geduld – Übergewicht wird man nicht über Nacht los. Es lohnt sich!



Haben Sie Geduld
– Übergewicht wird
man nicht über
Nacht los.

Nährstoffe im Überblick

Gesundes Essen mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen wirkt wie ein Jungbrunnen für Leib und Seele. Und was brauchen Sie dazu? Alle Vitalstoffe, die sich in Nahrungsmitteln auf Ihrem Teller finden: Eiweißbausteine, hochwertiges Fett (gesättigte/ungesättigte Fettsäuren), natürliche Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Mikronährstoffe – also frisches Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch, Milch und vollwertige Getreideprodukte, Wasser und – in Maßen – Wein.

Vitamine

FETTLÖSLICHE VITAMINE	FUNKTION	ENTHALTEN IN
Vitamin A	Vitalstoff der Sehkraft und Immunabwehr, Wachstumsfaktor	Nektarinen, Karotten, Spinat, Fenchel
Vitamin D	Aktivstoff für starke Knochen und eine starke Abwehr, Krebschutz	Fisch (Hering, Lachs u. a.), Shiitake-Pilze, Avocado, Eier, Butter, Milch
Vitamin E	Zellaufbau, schützt Herz und Kreislauf, Antioxidans, Antistress-Nährstoff	Brombeeren, Fenchel, Paprika, Spinat, Sellerie, Wirsing
Vitamin K	Blutgerinnung, Schutz für die Knochen	Kohl (Grün-, Rosen-, Weißkohl, Brokkoli), Schnittlauch, Rapsöl, Sojaöl
WASSERLÖSLICHE VITAMINE	FUNKTION	ENTHALTEN IN
Vitamin B1	Nervenstärke und Fitness	Pflaumen, Orangen, Honigmelonen, Dicke Bohnen, Maronen, Brokkoli, Grünkohl
Vitamin B2	wichtige Stoffwechselvorgänge	Milch und Käse
Vitamin B6	Glücksgefühl und Wohlbefinden	Bananen, Avocados, Maronen, grüne Bohnen, Feldsalat, Blumenkohl
Vitamin B12	frisches Blut und Fitness im Kopf	Fleisch, Fisch
Vitamin C	gesunde Haut, Gefäße und Nerven, Abwehrstärke und Antioxidans	Orangen, Zitronen, Grapefruit, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Rosenkohl
Folsäure	gesundes Blut und starke Nerven, schützt Herz und Kreislauf	Hefen, Getreidekeime, Linsen, Leber, Eigelb, dunkelgrüne Blattgemüse
Biotin	Haut und Haare	Hefe, Leber, Eigelb, Soja, Haferflocken, Walnüsse, ungeschälter Reis



WASSERLÖS- LICHE VITAMINE	FUNKTION	ENTHALTEN IN
Niacin	Nervenstärke und stabiler Kreislauf	Geflügel, Wild, Fisch, Pilze, Milchprodukte, Eier, Erdnüsse, Hefe, Hülsenfrüchte
Pantothensäure	Antistress-Vitamin für Schönheit von innen	Vollkornprodukte, Avocado, Eier, Nüsse, Reis, Obst, Gemüse, Milch
Betacarotin	Provitamin für gesunde Haut, Antioxidans	gelbe/orangefarbene Gemüse und Früchte, dunkelgrünes Gemüse

Mineralstoffe sind für eine Vielzahl von Körperfunktionen von großer Bedeutung – unter anderem für den Knochenaufbau, die Regulierung des Salz- und Wasserhaushalts sowie für die Nerven, Muskeln und Blutgerinnung. Ein Mangel oder ein Überangebot an Mineralstoffen im Körper können die normale Mineralstoffverteilung verändern und unter Umständen zu schweren gesundheitlichen Störungen führen. Mit ansteigendem Lebensalter ist das Verdauungssystem nicht mehr so leistungsfähig, Mineralstoffe werden schlechter verwertet, die Reserven können aufgebraucht sein und ein Mangel entsteht. Nahrungsergänzungsmittel sind grundsätzlich zur Beseitigung von vorliegenden (nachgewiesenen) Mangelzuständen wichtiger Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) immer empfehlenswert.



Mineralstoffe sind für eine Vielzahl von Körperfunktionen von großer Bedeutung.

Mineralstoffe

MINERAL-STOFFE	FUNKTION	ENTHALTEN IN
Kalzium	Baustoff für Knochen	getrocknete Feigen und Aprikosen, Dicke Bohnen, Grünkohl, Spinat, Fenchel
Eisen	Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel	getrocknete Gewürze, Leber, Kerne/Saaten (Kürbis, Pinie, Sesam, Mohn), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Getreide (Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern), Nüsse
Fluor	Zahnschmelzhärtung, Mineralisierung von Knochen und Antibiotikawirkung	Trinkwasser
Jod	Hormonbaustein, Leistungs-, Wachstums- und Stoffwechselfaktor	Fisch, Geflügel, Schweinefleisch, Eier, Milch, Salz (angereichert)
Kalium	Säure-Basen-Haushalt, Muskelaktivierung, Blutdrucksenkung	Äpfel, getrocknete Aprikosen und Feigen, Rosinen, Maronen, Spinat, Kartoffeln
Magnesium	Energie, Muskelaktivierung, Hormonhaushalt	getrocknete Aprikosen und Feigen, Spinat, Fenchel
Mangan	Enzymaktivierung, Wachstumsfaktor und Antioxidans	getrocknete Aprikosen und Feigen, Trockenpflaumen, schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Dicke Bohnen, Spinat, Fenchel
Natrium	Wasserhaushalt, Blutdruckregulation und Nervenstoff	Rosinen, getrocknete Feigen, Fenchel, Möhren
Phosphor	Baustein für Knochen und Zähne, Energie	Rosinen, getrocknete Aprikosen und Feigen, Dicke Bohnen, Kartoffeln
Selen	Hormonfaktor, Abwehrstärkung, Vorbeugung gegen Krebs und Antioxidans	Hummer, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Paranüsse, Knoblauch, Vollkornprodukte
Zink	Abwehrstärkung, Hormonfaktor und Antioxidans	rotes Fleisch, Käse, Weizenkeime, Walnüsse, Pekannüsse, Pilze, Hefe, Meeresfrüchte, grüner Tee

Wie sich gezeigt hat, ist das Verhältnis zwischen Kalium und Natrium ein entscheidender Ernährungsfaktor. Nicht nur die Verringerung des Kochsalzkonsums ist für gesunde Blutdruckwerte von Bedeutung, sondern auch die ausreichende Kaliumaufnahme. Durch eine kaliumreiche und natriumarme Ernährung beeinflussen Sie Ihren Blutdruck günstig.

Sehr viel Natrium finden Sie etwa in Salz-, Bismarck- und Matjeshering, Bündner Fleisch, Salami, Schinken, Bratwurst, Wienern, Fleischkäse und Mettwurst, vielen Käsesorten, in Laugengebäck und Brezen. Auch in Ketchup, Remoulade, Mayonnaise, Maggiwürz, Sojasoße, Konserven, Instantgerichten (Soßen und Suppen), fertigen Salatdressings, Senf, gesalzenen Nüssen, Chips und eingelegten Oliven ist es enthalten. Versuchen Sie diese Lebensmittel zu reduzieren und durch andere, gesündere zu ersetzen.



Durch eine kaliumreiche und natriumarme Ernährung beeinflussen Sie Ihren Blutdruck günstig.



Getrocknete Früchte sind reich an Mineralstoffen.

Kaliumreiche Nahrungsmittel

NAHRUNGSMITTEL (100 g)	KALIUM	ANTEIL AN DER TAGESDOSIS
Kakaopulver	1900 mg	95 %
Weizenkleie	1400 mg	70 %
Gelbe Erbsen	940 mg	47 %
Linsen	840 mg	42 %
Mandeln	840 mg	42 %
Sonnenblumenkerne	720 mg	36 %
Pellkartoffeln (mit Salz)	440 mg	22 %
Spinat	630 mg	31 %
Fenchel	500 mg	25 %
Banane	400 mg	20 %

Kalium-Küche

- Verwenden Sie beim Kochen so wenig Wasser wie möglich, da die Nahrungsmittel sonst Kalium verlieren.
- Bereiten Sie Nahrungsmittel schonend zu, das schützt vor Kaliumverlusten.
- Kartoffeln am besten mit Schale kochen. Geben Sie etwas Salz in das Kochwasser, damit das Kalium nicht ausgeschwemmt wird.
- Waschen Sie zuerst das Gemüse und zerkleinern Sie es dann. Langes Wässern wäscht nicht nur das Kalium, sondern auch die wasserlöslichen Vitamine heraus.

ANHANG

Wichtige Adressen

Deutschland

**Deutsche Hochdruckliga (DHL) e.V./
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie
und Prävention**

Berliner Straße 46
69120 Heidelberg
Tel.: 06221 588555
info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de

Deutsche Herzstiftung e.V.

Bockenheimer Landstraße 94–96
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 069 9551280
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Lipid-Liga e.V.

Mörfelder Landstr. 72
60598 Frankfurt am Main
Tel.: 069 96365218
info@lipid-liga.de
www.lipid-liga.de

**Deutsche Gesellschaft für Kardiologie –
Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK)**

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Tel.: 0211 6006920
info@dgk.org
www.dgk.org

**Deutsche Gesellschaft für Prävention
und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-
Erkrankungen e. V. (DGPR)**

Friedrich-Ebert-Ring 38
56068 Koblenz
Tel.: 0261 309231
info@dgpr.de
www.dgpr.de

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22
33311 Gütersloh
Tel.: 05241 97700
info@schlaganfall-hilfe.de
www.schlaganfall-hilfe.de

Deutsche Seniorenliga e. V.

Heilsbachstr. 32
53123 Bonn
Tel.: 0228 367930
info@deutsche-seniorenliga.de
www.deutsche-seniorenliga.de

Österreich

Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie

Klinikum Wels – Grieskirchen
Grieskirchnerstraße 42
A-4600 Wels
Tel.: 0043 (0)680 4057775
sekretariat@hochdruckliga.at
www.hochdruckliga.at

Österreichischer Herzfonds

Rotenlöwengasse 22/2
A-1090 Wien
Tel.: 0043 (0)1 4059155
office@herzfonds.at
www.herzfonds.at

Schweiz

Schweizerische Hypertonie Gesellschaft

Schwarztorstr. 18
CH-3007 Bern
Tel.: 0041 (0)31 3888078
info@swisshypertension.ch
www.swisshypertension.ch

Schweizerische Herzstiftung

Schweizerische Herzstiftung
Dufourstraße 30
Postfach 368
CH-3000 Bern 14
Tel.: 0041 (0)31 3888080
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Leitlinien

Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)

– Deutsche Hypertonie Gesellschaft:
Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie, 2008

Universität Witten/Herdecke: Patientenleitlinie Bluthochdruck, 2005

National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute: The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, 2004

European Society of Cardiology: Compendium of abridged ESC Guidelines, Section II: Hypertension, 2008

Register

24-Stunden-Blutdruckmessung 41

Abnehmen 121

ACE-Hemmer 68, 73

akuter Stress 46

Alkohol 63, 86, 88, 130

Alpinismus 133

Alter 26

Anamnese 50

Angiotensin-II-Antagonisten 68, 73

Antibabypille 46, 57, 65

Antihypertensiva 68

Aortenaneurysma 19

Arbeitsfähigkeit 132

Arterien 12

Arteriosklerose 14

Arzneimittel-Hypertonie 57

Atemstillstände 58

Augenspiegelung 51

Ausdauersport 115

Autogenes Training (AT) 125

Bauchumfang 100

Befragung 50

beim Arzt messen 39

Belastungs-EKG 52

Belastungshochdruck 45, 60

Betablocker 61, 68, 72

Bewegung 113

Bewegungsmangel 27

Blut, Aufgaben 9

– feste Bestandteile 8

– flüssige Bestandteile 8

– Lipidwerte 28

Blutabnahme 50

Blutadern 12

Blutdruckamplitude 15

Blutdruckbereiche 43

Blutdruck-Kategorien 43

Blutdruckmessung, Historie 35

Blutdruckschwankungen, Gründe 17

Blutdrucksenker 67

– Vor- und Nachteile 75

Bluthochdruck bei Älteren 76

– bei Kindern 78

– erkennen 48

– Definition 14

– Organerkrankungen 77

– Schwangerschaft 76

– Sonderformen 76

– Symptome 48

– Ursachen 60

Bluthochdruck-Notfall 79

Blutkörpernenkungsgeschwindigkeit 52

Blutplasma 8

Blutplättchen 9

Blutviskosität 52

Blutzucker 52

Body-Mass-Index (BMI) 100

bösartiger Bluthochdruck 76

Cholesteringehalt 100

Cholesterinwerte 28

chronischer Stress 60, 64

Computertomografie 53

Conn-Syndrom 56

CT 53

Cushing-Syndrom 56, 65

Dauerhafter Bluthochdruck 46

Demenz 20

Diabetes mellitus 29, 62, 77

Diastole, Entspannung 15

diastolischer Blutdruck 15, 66

dickflüssiges Blut 46

direkte Messmethode 35

Diuretika 68, 72

Drüsenfunktionsstörungen 65

Drüsen-Hypertonie 56

Echokardiografie 52

Eiweiß 91

EKG 52

Endothel 13

Energie 101

Energiebilanz 101

Entspannung 125

Erblindung 21

erektiler Dysfunktion 21

Ernährungsumstellung 87

Erste Hilfe 81, 83

Erythrozyten 8

Existenzängste 64

- Fett 92, 99
- Fettleibigkeit 62
- fettlösliche Vitamine 93
- Fettsäuren 100
- Flugreisen 133

- Geller-Syndrom 56
- Gene 26
- genetische Veranlagung 60
- Geschlecht 26
- Gesichtsblässe 49
- gesunde Ernährung 103
- Gewichtsreduktion 86, 88, 114, 122
- gutartige Tumore 65

- Harnwegverschluss-Syndrom 65
- HDL-Cholesterin 100
- Hektik 64
- Herz, Aufbau 11
 - Bluttransport 10
 - Enge 49
 - Erkrankungen 77
 - Funktion 52
 - Infarkt 80
 - Notfall 80
- Herzrasen 49
- Herzrhythmusstörungen 49
- Hirnblutung 20
- Hirngefäßerkrankungen 77
- Hirntumor 46
- hoch-normaler Blutdruck 44
- hypertensiver Bluthochdruck 79
- Hypertonie 60
 - Grad 1–3 44
 - Sprechstunde 50
- Hypotonie 47

- Impotenz 21
- indirekt auskultatorische Messung 36
- indirekt oszillometrische Messung 36
- indirekt palpatorische Messung 36
- Insulinresistenz 62

- Job-Stress 64
- Joggen 117
- Jo-Jo-Effekt 121

- Kalium-Küche 98
- Kalorien 101
- Kalziumantagonisten 68, 73
- Kapillaren 13
- Katheteruntersuchungen 53
- kleines Blutbild 52
- Kochsalz 65
- Kohlenhydrate 91
- Kombinationstherapie 70
- Kondition 115
- Koronare Herzkrankheit (KHK) 18
- Körperfett 100
- körperliche Anpassung 115
- körperliche Untersuchung 50
- krisehafter Bluthochdruck 79

- Laboranalysen 51
- lagebedingter Blutdruckabfall 47
- Lakritze 65
- Langzeit-EKG 52
- LDL-Cholesterin 100
- Lebensstil 86
- Leistungsminderung 49
- Liddle-Syndrom 56, 62
- Linksherzschwäche 18
- LOGI-Methode 90, 102
- Low-carb 123

- Magnetresonanztomografie 53
- maligner Bluthochdruck 76
- Messfehler 37
- Messmethoden 35
- Metabolisches Syndrom 30
- Mineralisierung 108
- Mineralstoffe 52, 93, 96
- MRT 53

- Nasenbluten 49
- negative Energiebilanz 122
- niedriger Blutdruck 47
- Nierenarterien-Hypertonie 55
- Nierenerkrankungen 77
- Nierengewebe-Hypertonie 55
- Nierenschäden 20
- Nierenwerte 52

- obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom 58
- Ohrensausen 49
- optimale Blutdruckeinstellung 70
- optimaler Blutdruck 44
- Organschäden 18
- orthostatische Hypotonie 47
- Östrogene 46

- Panikattacken 46
- PMR 126
- polygenetische Störung 61
- Praxis-Hypertonie 58
- Praxis-Normotonie 60
- Primäre Hypertonie 54
- Progressive Muskelrelaxation 126
- Pulsfrequenz 15
- Radfahren 118
- Rauchen 27, 86, 88, 130
- Raucherbein 19
- Reflexzonenmassage 127
- Retinopathie 21
- richtige Blutdruckmessung 38
- Risikofaktoren 22
- Röntgen 53
- Rote Blutkörperchen 8

- Salzempfindlichkeit 62
- Sauna 133
- Schaufensterkrankheit 19
- Schilddrüsenerkrankungen 46
 - Überfunktion 56
 - Unterfunktion 56
 - Werte 52
- Schlagadern 12
 - Einriss 19
- Schlaganfall 20, 82
- Schmerzmittel 65
- Schnupfenmittel 65
- Schwangerschaftshypertonie 77
- Schwimmen 120
- Schwindel 49
- Sehstörungen 49
- Sekundäre Hypertonie 55
- Sex 13
- Sonnenlicht 109
- Soziales Umfeld 64
- Sport 113
- Sportarten 116

- Sprechstunden-Bluthochdruck 41, 58
- SPRINT-Studie 68
- Stoffwechselaktivierung 114
- Straßenverkehr 132
- Syndrom X 30
- Systole 15
- systolischer Blutdruck 15, 66

- Thrombose 20
- Thrombozyten 8

- Übergewicht 26, 62
- Ultraschall 51
- Umweltfaktoren 64
- ungesunde Ernährung 60
- Urinprobe 50

- Venen 12
- Vererbung 61
- Vitalstoffe 90
- Vitamin D 105
 - Bluthochdruck 110
 - Definition 106
 - Gesundheitsvorteile 108
 - Mineralisierung 108
 - Nieren 111
 - Status 111
- Vitamine 93
- Vollkornprodukte 103
- vollwertige Ernährung 89
- vorübergehender Bluthochdruck 45, 58

- Wachstumsstörungen 46
- Walking 117
- wasserlösliche Vitamine 93
- Weißer Blutkörperchen 9
- Weißkittel-Hypertonie 41, 58
- Wiederbelebung 82
- Wirkstoffe 71

- Yoga 129

- Zonenlehre 128
- zu Hause selbst messen 40

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-941-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-8839-1 (EPUB)

ISBN 978-3-8426-8838-4 (PDF)

Fotos:

Titelbild: visivasnc – Fotolia.com

Fotolia.com: Phimak: 6/7; Avanne Troar: 10; designua: 12; bilderzweig: 13; YakobchukOlena: 17; Kurhan: 37; Sherry Young: 52; rogerphoto: 59; BillionPhotos.com: 74; Microgen: 78; georgejmcittle: 80; udra11: 84/85; StockPhotoPro: 86; Wissmann Design: 93; lisa870: 97; Picture-Factory: 119

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Die in diesem Buch vorliegenden Informationen, Angaben, Anregungen und Ratschläge wurden vom Verfasser, Verlag und der Redaktion nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetente und sachkundige gesundheitsbezogene oder medizinische Beratung. Jede Leserin und jeder Leser sollte für eigene Entscheidungen in Bezug auf Anregungen dieses Buches zu jeder Zeit selbst verantwortlich sein. Daher erfolgen Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung seitens Verfasser, Redaktion, Verlag und Handel, die in keinem Fall für mögliche Nachteile oder Schäden bezüglich gegebener Hinweise, Informationen oder Ratschläge haften.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Eberhard J. Wormer studierte Germanistik, Geschichte, Sozialwissenschaften und Medizin. Nach der Approbation und Promotion arbeitete er als Arzt und in medizinischen Verlagen. Er veröffentlichte bislang Ratgeber zu fast allen Gesundheitsthemen für ein Millionenpublikum. Schwerpunkte sind unter anderem Herz-Kreislauf, Psyche, Naturheilkunde, gesunde Bewegung und Ernährung.



Bluthochdruck im Griff – Schluss mit hohen Werten

Bleibt Ihr Blutdruck dauerhaft erhöht, steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Organschäden und Arteriosklerose deutlich an. Die gute Nachricht: Sie können viel dafür tun, dass es gar nicht erst so weit kommt! Der Arzt und bekannte Ratgeberautor Eberhard J. Wormer zeigt die häufigsten Risikofaktoren, Folgeerkrankungen sowie den aktuellen wissenschaftlichen Stand von Diagnostik und Therapie auf. Ausführlich erläutert er die Bedeutung der regelmäßigen Blutdruckmessung. Viele Risikofaktoren lassen sich auch ohne Medikamente sehr wirksam beeinflussen: Eine ausgewogene vollwertige Ernährung, Verzicht auf Zigaretten, Gelassenheit, sportliche Aktivität, ein optimaler Vitamin-D-Status und Gewichtskontrolle sind ausgezeichnete Blutdrucksenker.

Das spricht für dieses Buch:

- **Umfassend:** Alle Medikamente und Therapien zur Blutdrucksenkung in einem Ratgeber
- **Hilfe zur Selbsthilfe:** Mit diesem Ratgeber können Sie selbst Ihren Blutdruck erfolgreich senken
- **Schwerpunkt:** Warum ein optimaler Vitamin-D-Status bei Bluthochdruck so wichtig ist

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-941-5



9 783899 939415

19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der Ihnen
dabei hilft, Bluthochdruck
zuverlässig zu senken.**



Eberhard J. Wormer

[Das Bluthochdruck-Buch](#)

Alles, was Sie wissen müssen. Das können Sie selbst tun

144 pages, pb
will be available 2017



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com