

DR. MED. RAMON MARTINEZ

 **BLUT
HOCHDRUCK
SELBST SENKEN**

DAS ERFOLGREICHE
8-SCHRITTE-PROGRAMM

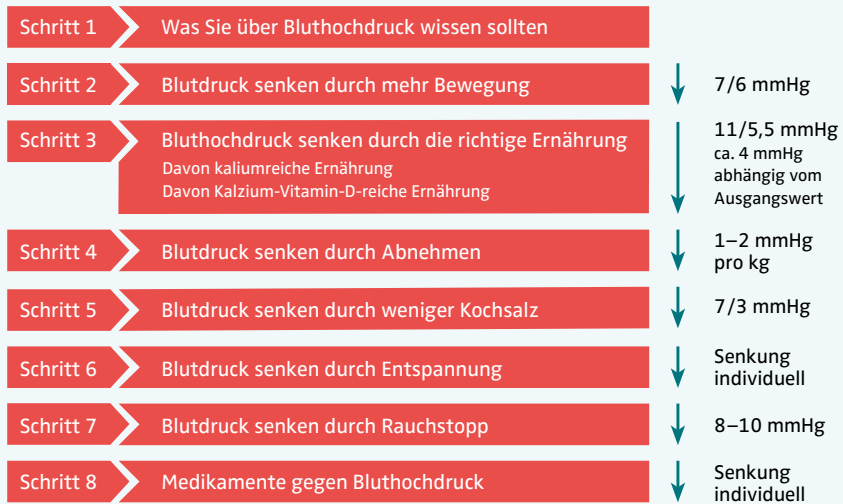
**ALLES,
WAS SIE
WISSEN
MÜSSEN**



humboldt

So funktioniert das 8-Schritte-Programm

Die Grafik verdeutlicht Ihnen, welche Blutdrucksenkung Sie mit dem 8-Schritte-Programm erwarten können. Dabei handelt es sich um wissenschaftlich belegte Mittelwerte. Diese dürfen zwar nicht einfach addiert werden – dazu ist unser Körper einfach zu komplex. Sie geben Ihnen aber einen sehr guten Eindruck davon, welche Blutdrucksenkung Sie allein durch die Umsetzung der jeweiligen Maßnahme erreichen können.



DR. MED. RAMON MARTINEZ



BLUT HOCHDRUCK SELBST SENKEN

DAS ERFOLGREICHE
8-SCHRITTE-PROGRAMM

ALLES,
WAS SIE
WISSEN
MÜSSEN

INHALT

4 **Vorwort**

8 **Bevor Sie starten**

11 **IHR 8-SCHRITTE-PLAN**

12 **Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten**

12 Was ist Bluthochdruck?

20 Den Blutdruck optimal behandeln

32 Die Blutdruckselbstmessung

40 Die Langzeit-Blutdruckmessung

43 **Schritt 2 – Blutdruck senken durch Bewegung**

43 Wie Bewegung bei der Blutdrucksenkung hilft

50 Welche Bewegungsarten sich empfehlen

57 Ungeeignete Sportarten

58 Profiregeln beherzigen

60 Kleine Extraeinheiten einlegen

61 **Schritt 3 – Richtig essen bei Bluthochdruck**

61 Die blutdruckoptimierte Ernährung

65 Auf die richtigen Kohlenhydrate kommt es an

69 Die richtigen Fette zur herzgesunden Ernährung

85 Eiweiß zur Blutdrucksenkung

86 14 praktische Ernährungstipps

90 Beispiele für blutdruckgesundes Genießen

92 Alkohol in Maßen

94 Gute Mikronährstoffe bei Bluthochdruck

97	Schritt 4 – Durch Abnehmen den Blutdruck senken
97	Jedes Kilo weniger senkt den Blutdruck
103	Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt
106	Übergewicht – genetisch bedingt?
109	Wie viele Kalorien Sie täglich benötigen
114	Das neue Gewicht halten
122	Tipps zum leichteren Abnehmen
128	Medikamente zum Abnehmen – empfehlenswert?
130	Schritt 5 – Mit weniger Kochsalz den Blutdruck senken
130	Kochsalz reduzieren ist ganz einfach
132	Die kochsalzreduzierte Ernährung
135	Schritt 6 – Entspannung senkt den Blutdruck
135	Stress reduzieren und vermeiden
136	Wirksame Entspannungsmethoden
141	Schritt 7 – Rauchen und Bluthochdruck
141	Rauchstopp wirkt Wunder
142	Wie Sie Nichtraucher werden können
146	Rauchen und Gewicht
147	Schritt 8 – Medikamente und Katheterbehandlung gegen Bluthochdruck
147	Wann sind Medikamente sinnvoll?
149	Welche Medikamente gibt es?
159	Zu guter Letzt
160	ANHANG
160	Formulare Blutdruckdokumentation
162	Register
164	Wichtige Adressen

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im Unterschied zu vielen anderen Krankheiten hat der Bluthochdruck die heimtückische Eigenschaft, wenig, oft sogar keine Beschwerden zu verursachen und trotzdem schwere Folgeschäden herbeizuführen. Es wäre daher verheerend, einen zu hohen Blutdruck auf die leichte Schulter zu nehmen, weil man eventuell, zumindest anfangs, kaum oder gar keine Symptome verspürt. Ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck schädigt allmählich die Blutgefäße im Körper und ist damit für eine Vielzahl an schweren Folgeerkrankungen verantwortlich. Viele Schlaganfälle, Herzinfarkte, Nierenschäden oder Augenerkrankungen sind Folgen eines hohen Blutdrucks und könnten durch eine Normalisierung des Blutdrucks vermieden werden.

Die gute Nachricht: Die Möglichkeiten, den hohen Blutdruck zu behandeln, sind hervorragend. Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, können Sie ganz wesentlich selbst dazu beitragen, diesen zu senken. Mit relativ einfachen Maßnahmen der Lebensstilanpassung, der Ernährung und vielem mehr können Sie, entweder ganz ohne oder mit weniger Blutdruckmedikamenten, Ihren Blutdruck normalisieren.

Schritt für Schritt erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie selbst Ihren Blutdruck senken können.

Schritt für Schritt erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie selbst Ihren Blutdruck senken können. Erste Erfolge stellen sich dabei schnell ein, und die Wirkung der Maßnahmen verstärkt sich mit jeder Woche weiter, in der Sie Ihren veränderten Lebensstil beibehalten.

Belohnt werden Sie schließlich mit hinzugewonnenen Lebensjahren bei guter Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden haben das Leben vieler Menschen zum Positiven verändert. Viele meiner Patienten berichten, dass sie sich so fit und leistungsfähig fühlen wie schon lange nicht mehr. Und das gilt für die körperliche wie auch für die geistige Fitness.

Genauso verspüren viele Menschen, die die in diesem Buch beschriebenen Schritte umgesetzt haben, eine große Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Das ist nicht verwunderlich, denn die Medizin weiß seit Langem – und die tägliche Arbeit mit Patienten bestätigt es mir täglich aufs Neue –, dass körperliches und seelisches Wohlbefinden Hand in Hand gehen und keines für sich allein überhaupt möglich ist.

Die Wirkung der Maßnahmen verstärkt sich mit jeder Woche, die Sie Ihren veränderten Lebensstil beibehalten.

Die in diesem Buch beschriebenen Maßnahmen sind umfangreich erforscht und in ihrer Wirksamkeit belegt. Teilweise werden zusätzlich Methoden beschrieben, für die es weniger oder keine Studiendaten gibt. Bei diesen Empfehlungen verweise ich auf die fehlende Evidenz, allerdings spricht entweder durch den Wirkmechanismus oder durch meine persönliche Erfahrung mit Patienten in diesen Fällen so viel für die Methoden, dass ich sie Ihnen nicht vorenthalten möchte. Nach meiner Erfahrung möchten Betroffene gerade auch von der persönlichen und langjährigen Er-

fahrung von Medizinerinnen und Medizinerinnen mit der Behandlung von Bluthochdruckpatienten profitieren, die weit über Studiendaten hinausgeht.

In diesem Buch werden Ihnen die nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung Schritt für Schritt so erklärt, dass Sie sie direkt anwenden können. Diese nicht-medikamentösen Maßnahmen stehen nicht in Konkurrenz zu der Behandlung mit Medikamenten, da sich beide Behandlungspfeiler ausgezeichnet ergänzen und häufig auch beide zum Einsatz kommen müssen. Entscheidend ist, dass der Blutdruck die Zielwerte, die in diesem Buch ausführlich erläutert werden, erreicht.

Bei milderer Blutdruckerhöhung reicht oft eine alleinige nicht-medikamentöse Behandlung. Doch auch in den Fällen, wo zusätzlich Blutdruckmedikamente erforderlich sind, helfen diese Ansätze erheblich, den Bluthochdruck weiter zu senken und Medikamente einzusparen: Die hier beschriebenen nicht-medikamentösen Ansätze gehören zur Basisbehandlung jeder Bluthochdruckerkrankung, egal wie hoch oder niedrig die Werte sind.

Dennoch wird auch der medikamentösen Behandlung ein Kapitel gewidmet, sodass Sie sich ein Bild davon machen können, welche Medikamente wann zum Einsatz kommen und worauf dabei zu achten ist.

Wenn Ihre Blutdruckwerte an der Obergrenze liegen, Sie jedoch noch keine Medikamente nehmen müssen, profitieren Sie deutlich davon, Ihren Blutdruck auf nicht-medikamentösem Weg zu verbessern: Es hat sich gezeigt, dass bei niedrigeren Blutdruckwerten von z. B. 120/80 mmHg das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte und andere Erkrankungen signifikant niedriger liegt als bei hoch-normalen Blutdruckwerten von z. B. 135/85 mmHg.

BEVOR SIE STARTEN

Ein erhöhter Bluthochdruck bildet eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle, Herzinfarkte und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fordert in Deutschland jedes Jahr mehr als 400.000 Menschenleben. Viele davon könnten durch eine gute Einstellung des Blutdrucks vermieden werden. Wenn Sie von Bluthochdruck betroffen sind, können Sie selbst ganz wesentlich dazu beitragen, Ihren Blutdruck zu senken. Wie Sie von diesem Buch am meisten profitieren, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Lassen Sie sich Zeit

Ich empfehle Ihnen, das Buch in der geschriebenen Reihenfolge zu lesen, damit Sie sich zunächst mit den Grundlagen des Bluthochdrucks vertraut machen können. Ab Seite 43 lernen Sie dann die einzelnen Maßnahmen der nicht-medikamentösen Blutdrucksenkung kennen und erfahren, wie Sie das Erlernte anwenden können.

Die Kapitel sind unterschiedlich lang. Das bedeutet aber nicht, dass die kürzeren weniger wichtig wären. Arbeiten Sie jedes für sich aufmerksam durch, damit sich die einzelnen Themen eines Kapitels besser verankern. Lassen Sie sich lieber Zeit, als alles zu schnell und oberflächlich durchzugehen, ohne die Inhalte praktisch umzusetzen.

Falls Sie ein spezielles Kapitel aus bestimmten Gründen nicht zu absolvieren brauchen, z. B. Schritt 4 zur Gewichtsreduktion (siehe Seite 97) oder Schritt 7 zum Rauchen (siehe Seite 141), profitieren Sie weiterhin von den Maßnahmen, die in den übrigen Kapiteln beschrieben werden, da jede Maßnahme für sich bereits eine Verbesserung des Blutdrucks und der allgemeinen Gesundheit bewirkt. Den bestmöglichen Effekt erzielen Sie natürlich, indem Sie alle beschriebenen Empfehlungen umsetzen.

Den bestmöglichen Effekt erzielen Sie, indem Sie alle beschriebenen Empfehlungen umsetzen.

Gewohnheiten ändern sich nur langsam

Nach der Lektüre haben Sie das Rüstzeug, um Ihren Blutdruck effektiv zu senken und damit belastbarer sowie ausgeglichener länger zu leben. Wichtig ist, dass Sie das Gelernte beibehalten und zu Ihren neuen Lebensgewohnheiten machen. Die Wiederholung von Kapiteln kann Ihnen dabei helfen, die gewonnenen Kenntnisse zu verankern.

Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich die neuen Gewohnheiten verfestigt haben, da sich über Jahre und Jahrzehnte gebildete Lebensweisen nur durch regelmäßige Übung über einen gewissen Zeitraum ändern lassen. Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein und der Effekt der einzelnen Maßnahmen nimmt über Wochen und sogar Monate noch weiter zu. 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.

Achtung: Für schwangere Patientinnen und Stillende sowie Kinder ist dieser Leitfaden nicht geeignet. Bei ihnen sind andere Behandlungsmethoden anzuwenden. Erst nach der Stillzeit dürfen Patientinnen den 8-Schritte-Plan mitmachen.

IHR 8-SCHRITTE-PLAN

Eine Untersuchung mit 30.000 Teilnehmern (INTERHEART-Studie) kam zu dem Ergebnis, dass 90 % aller Herzinfarkte grundsätzlich vermeidbar sind. Die folgenden Schritte helfen Ihnen, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen, und unterstützen Sie Schritt für Schritt dabei, Ihren Blutdruck zu senken. Die vielfältigen Handlungshilfen beinhalten theoretisches Wissen und praktisch umsetzbare Tipps, die Sie direkt umsetzen können.

Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten

Was ist Bluthochdruck?

Das Herz funktioniert ähnlich wie ein Blasebalg: Es zieht sich zusammen und pumpt dabei Blut in die Blutgefäße, hier die Arterien. Anschließend erschlafft es wieder, um sich erneut mit Blut aus den Venen zu füllen, das es in der nächsten Phase wieder in die Blutgefäße befördert. Diese Aktionen wiederholen sich jede Minute in Ruhe etwa 60- bis 80-mal.

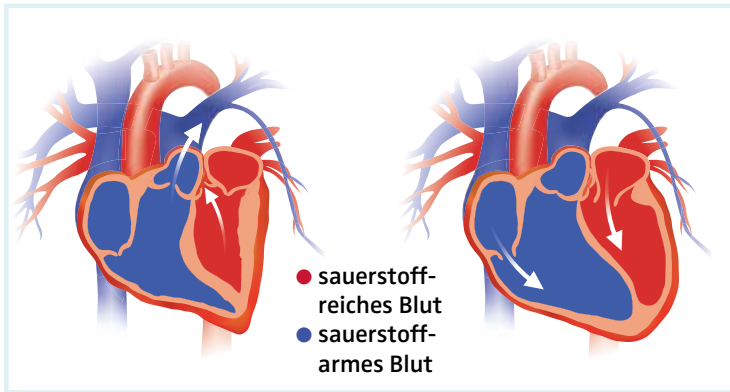
Beim Zusammenziehen des Herzens wird das Blut mit einem bestimmten Druck in die Blutgefäße befördert. Dies nennt man den systolischen (oberen) Blutdruckwert. Beim Erschlaffen des Herzens sinkt der Blutdruck im Gefäßsystem allmählich ab. Der dabei erreichte Blutdruckwert wird als diastolischer (unterer) Blutdruck gekennzeichnet. Die Skizze des Herzens unten verdeutlicht vereinfacht den Pumpvorgang und die Erschlaffung des Herzens.

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

Nach Definition der Europäischen und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (ESC bzw. DGK) wird bei Werten von 140/90 mmHg oder mehr von einem Bluthochdruck gesprochen, und zwar sobald der systolische (obere) Blutdruckwert bei 140 mmHg oder mehr oder der diastolische (untere) Wert bei 90 mmHg oder darüber liegt.

Nach Definition der Europäischen und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie wird bei Werten von 140/90 mmHg oder mehr von einem Bluthochdruck gesprochen.

Je höher der Blutdruck, umso größer ist auch das Risiko für Spätkomplikationen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte. Die ESC bzw. DGK haben daher eine Einteilung der Blutdruckwerte in verschiedene Schweregrade vorgenommen (siehe Tabelle). Wenn der obere (systolische) Blutdruck in eine andere Kategorie fällt als der untere (diastolische) Blutdruck, gilt stets die höhere Kategorie. Bei einem Blutdruck von z. B. 135/95 mmHg ist also ein Bluthochdruck Grad 1 festzustellen.



Systole: Das Herz zieht sich zusammen und pumpt Blut in die Arterien mit einem bestimmten Druck, dem oberen (systolischen) Blutdruck.

Diastole: Das Herz entspannt sich wieder und füllt sich dabei mit Blut aus den Venen. In den Arterien sinkt der Blutdruck dabei auf den unteren (diastolischen) Blutdruck.

Die in der folgenden Tabelle (Seite 14) genannten Blutdruckwerte gelten für die Messung in der Arztpraxis. Die selbst bestimmten Werte fallen im Durchschnitt ca. 5 mmHg niedriger aus. Gründe dafür können u. a. eine gewisse Anspannung beim Arzt sein, aber auch die Situation der Messungen, da man zu Hause häufiger dann misst, wenn man zur Ruhe gekommen ist. Letztendlich ist dies eine Erfahrungstatsache, die in vielen Vergleichsmessungen be-

stätigt wird und beachtet werden muss, um die Blutdruckwerte richtig zu bewerten.

Einteilung der Blutdruckwerte

KLASSIFIKATION	SYSTOLISCH (mmHg)	DIASTOLISCH (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	120–129	80–84
hoch-normal	130–139	85–89
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 1	140–159	90–99
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 2	160–179	100–109
Bluthochdruck (Hypertonie) Grad 3	≥ 180	≥ 110
Isolierter systolischer Bluthochdruck (Hypertonie)	≥ 140	< 90

Für die Blutdruckselbstmessung gelten 135/85 mmHg als Obergrenze.

In Zweifelsfällen, vor allem, wenn zwischen den Messungen in der Arztpraxis und den Selbstmessungen große Unterschiede bestehen, kann mittels einer Langzeit-Blutdruckmessung Klarheit geschaffen werden. Dabei wird der Blutdruck über etwa einen Tag automatisch in regelmäßigen Abständen durch ein tragbares Gerät gemessen. Diese Untersuchungsmethode wird auf Seite 40 genauer erläutert. Der Arzt kann sich aufgrund der vielen gemessenen Blutdruckwerte einen sehr genauen Überblick über den Verlauf des Blutdrucks verschaffen und erhält viel mehr Informationen, als einige wenige Einzelmessungen liefern können.

Häufiger ist bei jüngeren Menschen mit hohem Blutdruck der untere (diastolische) Wert stärker erhöht im Verhältnis zum oberen Blutdruckwert, z. B. bei 139/102 mmHg. Mit zunehmendem Lebensalter neigt der obere Blutdruckwert zum Steigen, während der untere Wert weniger ansteigt oder sogar sinken kann. Dann sind Werte von z. B. 165/85 mmHg zu beobachten. Das liegt daran, dass

die Blutgefäße (Arterien) an Elastizität verlieren, sodass sich der Blutdruck in der Erschlaffungsphase des Herzens stärker abbaut.

Es ist aus epidemiologischen Daten bekannt, dass auch im hochnormalen Bereich von 130–139/85–89 mmHg das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht ist. Obwohl bei hoch-normalen Blutdruckwerten in der Regel noch keine Medikamente erforderlich sind – außer in speziellen Situationen wie etwa Nierenerkrankungen –, ist es sehr nützlich, bereits mit nicht-medikamentösen Maßnahmen zu beginnen. Zum einen lässt sich damit das schon erhöhte Risiko vermindern, zum anderen wird einem weiteren Blutdruckanstieg, der im Laufe der Lebensjahre zu erwarten ist, vorgebeugt. Es lohnt sich daher doppelt, wenn Sie schon früh mit den in diesem Buch beschriebenen Lebensstilanpassungen beginnen.

Bei älteren Menschen über 80 Jahre wird in den Leitlinien der ESC bzw. DGK ein Grenzwert, ab dem der Bluthochdruck behandelt werden sollte, von 160 mmHg und mehr für den oberen (systolischen) Blutdruck angegeben. Dagegen liegt der entsprechende obere Grenzwert, ab dem eine Behandlung beginnen sollte, für Personen unter 80 Jahren bei 140 mmHg und darüber.

Bei älteren Menschen, teilweise auch bei unter 80-Jährigen, wird eine stärkere Blutdrucksenkung nicht immer gut vertragen, sodass diese hier langsamer erfolgen sollte. Vor allem, wenn Schwindel nach dem Aufstehen unter der Medikation auftritt, sollten Sie den Arzt aufsuchen, um zu prüfen, ob der Blutdruck eventuell schon zu tief liegt.

Achten Sie darauf, dass vor und während der Behandlung der Blutdruck nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stehen gemessen wird, da bei einigen Menschen, vor allem bei Älteren und bei Diabetikern, der Blutdruck im Stehen stärker abfallen kann. Das muss bei der Behandlung berücksichtigt werden, um Schwindel oder gar Ohnmachtsanfälle im Stehen unter der Blutdrucksenkung zu vermeiden.

Auch wenn lediglich einer der beiden Blutdruckwerte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck mit den entsprechenden möglichen Spätfolgen.

Schritt 2 – Blutdruck senken durch Bewegung

Wie Bewegung bei der Blutdrucksenkung hilft

Körperliche Aktivität gehört zu den wirkungsvollsten Maßnahmen, um die Leistungsfähigkeit und Fitness in jedem Alter zu erhalten und zu verbessern. Zwar wissen die meisten Menschen, dass regelmäßige körperliche Betätigung allgemein für die Gesundheit förderlich ist, bei Personen mit erhöhtem Blutdruck schlägt sich Bewegung darüber hinaus aber direkt in einer Blutdrucksenkung nieder. Im Durchschnitt ist durch körperliche Betätigung eine Absenkung des Blutdrucks von im Mittel etwa 7 mmHg für den oberen Wert (systolisch) und 6 mmHg für den unteren Wert (diastolisch) zu erwarten. Mitunter werden noch deutlich stärkere Blutdrucksenkungen beobachtet.

Um den Blutdruck zu senken und viele andere Vorteile für die Gesundheit zu erzielen, müssen Sie kein anstrengendes Training absolvieren. Im Vordergrund steht die regelmäßige Bewegung, die mit Spaß und Freude betrieben werden sollte. Wer gerne Sport treibt, kann natürlich auch auf diese Weise aktiv bleiben oder werden. Für den Blutdruck ist dies wunderbar. Wer sich aber stattdessen lieber bei mäßiger Intensität bewegt, z. B. durch Gehen, Fahrradfahren etc., kann auch damit sehr gute Erfolge für die Gesundheit, Fitness und Blutdrucksenkung erzielen.

Diese Blutdrucksenkung beginnt bei den meisten Menschen drei bis zwölf Wochen nach Trainingsbeginn. Etwas Geduld ist daher angebracht, aber es lohnt sich, denn die positiven Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Betätigung beschränken sich nicht auf die Blutdrucksenkung. Das Wohlbefinden wird sofort gesteigert, und wer abnehmen möchte, sieht durch Aktivität jeder Art ebenfalls sehr schnell Erfolge.

Regelmäßige körperliche Betätigung senkt den Blutdruck im Durchschnitt um 7/6 mmHg.

Bewegung hilft enorm, abzunehmen und ein gesundes Gewicht zu halten.

Regelmäßige körperliche Bewegung verbessert die Blutfette, indem das gute HDL-Cholesterin ansteigt und die schädlichen Fette (Triglyzeride) sinken. Schließlich wird die Muskulatur gekräftigt und über bestimmte freigesetzte Botenstoffe, die Endorphine, die Stimmung angehoben, sodass Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, häufig auch in Alltag und Beruf mehr Energie aufweisen und insgesamt ausgeglichener wirken. Daneben können Sie sich schon bald nach Trainingsbeginn über eine sich stetig verbessernde Kondition freuen. Dass regelmäßige körperliche Betätigung bei Bluthochdruck im Endeffekt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, ist nach all den beschriebenen positiven Effekten nicht verwunderlich und wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen vielfach nachgewiesen.

Wichtige Motive für regelmäßige körperliche Aktivität

- Einen guten Blutdruck zu erzielen und damit die Gesundheit dauerhaft zu verbessern und zu erhalten,
- weniger Blutdruckmedikamente auf Dauer einzunehmen oder sogar ohne solche auszukommen,
- das Körpergewicht zu normalisieren und zu halten,
- das Wohlbefinden und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern,
- mehr körperliche Ausdauer zu bekommen,
- die Muskulatur und den Knochenaufbau zu kräftigen,
- das Selbstbewusstsein zu stärken,
- die Stimmung zu verbessern,
- das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall etwa um ein Viertel zu senken.

Nicht nur für das Bewegungstraining, sondern für alle in diesem Buch beschriebenen Änderungen Ihres bisherigen Lebensstils gilt, dass Sie eine gehörige Portion Selbstdisziplin und Motivation aufbringen müssen, um diese dauerhaft beizubehalten. Nach einer

anfänglichen hohen Motivation ist die Gefahr groß, irgendwann in den Bemühungen nachzulassen. Dies ist nur allzu menschlich und lässt sich am besten vermeiden, indem Sie sich von Anfang an dieser Gefahr bewusst sind und sich fortlaufend die Gründe vor Augen führen, an dem Erlernten festzuhalten. Sobald sich Fortschritte einstellen, steigt die Motivation und mit der Zeit werden Ihnen die neuen, gesunden Lebensgewohnheiten verinnerlicht und zur Selbstverständlichkeit.

Wie viel Bewegung ist genug?

Statistisch gesehen erhalten wir für jede Stunde, die wir körperlich trainieren, mehr als zwei Stunden an Lebensverlängerung dazu, und das bei besserer Gesundheit und Fitness. Zur Blutdrucksenkung wird als Mindestmaß empfohlen, sich an fünf Tagen pro Woche jeweils 30 Minuten körperlich zu betätigen. Es empfiehlt sich, feste Zeiten für diese Aktivität zu einzuplanen, z. B. abends von 18 bis 18:30 Uhr. Wenn Sie an einigen Tagen 45 bis 60 Minuten aktiv werden, umso besser. Wer keine 30 Minuten am Stück trainieren kann oder möchte, kann die Zeit bei gutem Effekt auf zweimal 15 Minuten (z. B. morgens und abends) aufteilen.

Sie können Ihre Motivation darüber hinaus steigern, indem Sie mit einer Freundin, dem Nachbarn oder mit dem Lebenspartner Sport treiben. Häufigere Bewegungseinheiten sind natürlich erlaubt und günstig, wobei Sie aber mit den genannten Zeiten schon sehr gute Effekte erzielen werden. Jede Bewegungseinheit, die Sie durchführen, ist von Nutzen!

Ein „Alles-oder-nichts“-Phänomen gibt es übrigens nicht. Wer nicht an einem Tag 30 Minuten Bewegung am Stück einrichten kann, sollte sich stattdessen zweimal 15 Minuten körperlich betätigen, z. B. mit einem strammen Spaziergang morgens vor der Arbeit und einem zweiten nach Feierabend. Die kleinste sinnvolle Bewegungseinheit beträgt zehn Minuten, besser 15 Minuten, da bei kürzeren Einheiten die erforderlichen Stoffwechselvorgänge

Wer keine 30 Minuten am Stück trainieren kann, kann die Zeit bei gutem Effekt auf zweimal 15 Minuten aufteilen.

Jede Bewegungseinheit, die Sie durchführen, ist von Nutzen und auf alle Fälle besser als gar keine.

nicht in Gang gesetzt werden. Jede Bewegungseinheit ist immer von Nutzen und auf alle Fälle besser als gar keine.

Bei Blutdruckwerten in Ruhe über 180 mmHg systolisch oder 105 mmHg diastolisch sollten Sie mit intensiverer körperlicher Aktivität erst beginnen, wenn Ihr Blutdruck angemessen behandelt und kontrolliert ist. Vor Beginn eines intensiveren Trainingsprogramms, das heißt, wenn Sie vorhaben, mit einem Sport zu starten, sollten Sie eine Untersuchung mit Belastungs-EKG bei Ihrem Hausarzt vornehmen lassen. Beim Belastungs-EKG wird unter anderem auf Ihr Blutdruckverhalten während der Belastung geachtet und die maximale Leistung in Watt ermittelt.

Diese kann verwendet werden, um Ihre optimale Belastung bei Ihrer körperlichen Aktivität genauer zu ermitteln. Da ein Belastungs-EKG vor Beginn einer sportlichen Betätigung bei Bluthochdruck notwendig ist, kann bei dieser Gelegenheit die bei Ihren Bewegungseinheiten empfohlene Belastung gleich mitbestimmt werden, sodass Sie Ihr Training noch effizienter und sicherer durchführen können.

Für Ihre regelmäßige körperliche Betätigung können Sie 50–65% Ihrer im Belastungs-EKG erreichten maximalen Leistung in Watt anpeilen. Diese Wattzahl können Sie anhand der Herzfrequenz (Puls) sehr einfach einhalten.

Falls Sie z. B. beim Belastungs-EKG maximal 150 Watt erreichen, wären 50–65% davon 75 bis knapp 100 Watt. Wenn beim Belastungs-EKG bei 75 Watt ein Puls von 110 und bei 100 Watt ein Puls von 125 pro Minute bestimmt wurde, läge Ihr Zielpuls beim Training somit bei 110–125 pro Minute. Bei dieser Herzfrequenz sollte auch beim Belastungs-EKG kein übermäßiger Blutdruckanstieg zu verzeichnen sein. Andernfalls muss die Leistungszahl niedriger bemessen werden, sodass Ihr Blutdruck in einem akzeptablen Bereich bleibt.

Unter Belastung steigt der Blutdruck im Normalfall zwar an, genauso wie die Herzfrequenz, um den notwendigen höheren

Die kleinste sinnvolle Bewegungseinheit beträgt zehn Minuten, besser 15 Minuten.

Blutfluss in der arbeitenden Muskulatur zu erreichen. Der Anstieg sollte allerdings nicht übermäßig ausfallen. Als Richtschnur gilt, dass der systolische Blutdruck bei 100 Watt unter 200 mmHg liegen sollte.

Häufiger wird eine Belastungs-Herzfrequenz von 180 minus Lebensalter für ein Kreislauftraining empfohlen. Diese stimmt allerdings bei vielen Menschen nicht mit dem Zielbereich überein, da der Pulsanstieg auch bei Menschen gleichen Alters sehr unterschiedlich ausfallen kann. Während sich ein 50-Jähriger mit einem Puls von 130 unter Umständen bereits in einer zu hohen Belastungszone befinden kann, entspricht für einen anderen Menschen gleichen Alters diese Pulszahl eventuell einer eher zu niedrigen Belastung. Ganz unbrauchbar ist diese Faustregel, wenn bestimmte Medikamente wie beispielsweise Betablocker eingenommen werden, da diese den Puls in Ruhe und unter Belastung deutlich senken können.

Mit dem bekannten Grundsatz „Laufen ohne Schnaufen“ können Sie somit grob Ihre Belastung dosieren und liegen meistens im Zielbereich, um Ihre Gesundheit ohne falschen Ehrgeiz zu steigern.

Wer bei seiner regelmäßigen Aktivität eine leichte Anstrengung verspürt und dabei nicht außer Atem gerät, liegt meistens richtig.



Mithilfe einer Pulsuhr bleiben Sie problemlos im Zielbereich.

Schritt 3 – Richtig essen bei Bluthochdruck

Die blutdruckoptimierte Ernährung

Die Ernährungsweise liefert einen sehr wichtigen Beitrag zu Ihrer Blutdrucksenkung und außerdem zu Ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie übergewichtig sind oder nicht und ob Sie abnehmen möchten oder nicht. Auch bei gleichbleibendem Gewicht senkt allein die Umstellung der Ernährung den Blutdruck um bis zu 11 mmHg systolisch und 5,5 mmHg diastolisch, wie in einer bedeutenden amerikanischen Untersuchung (DASH-Studie 1) eindrucksvoll nachgewiesen werden konnte. Da außerdem durch eine solche Ernährungsumstellung weitere günstige Effekte für Ihre Gesundheit erreicht werden, z. B. die Senkung des Cholesterinspiegels, profitieren Sie in vielfacher Weise.

Allein durch den Verzehr von mehr Obst und Gemüse ohne weitere Änderungen der Ernährung konnte in der erwähnten Studie der Blutdruck messbar gesenkt werden. Noch wirksamer war allerdings eine darüber hinausgehende Ernährungsumstellung. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie die Ernährung ohne wesentliche Einschränkung umstellen können, um Ihren Blutdruck zu senken und viele weitere Vorteile für Gesundheit, Lebenserwartung und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus?

Zunächst betrachten wir einige einfache, aber wichtige Punkte, damit Sie die empfohlene Umstellung der Ernährung besser nachvollziehen können. Für unsere Kalorienzufuhr sind drei Bestandteile der Ernährung ausschlaggebend: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.

Die Ernährungsumstellung senkt den Blutdruck um bis zu 11/5,5 mmHg.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass überschüssige Kalorien, egal ob sie aus Fetten, Eiweiß oder Kohlenhydraten stammen, vom Organismus überwiegend zu Fett umgewandelt und als Körperfett gespeichert werden.

Fett weist mit ca. 9 kcal pro Gramm mehr als die doppelte Kalorienmenge im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß auf. Daher ist zum Abnehmen und zur Erhaltung des Gewichts ein besonderes Augenmerk auf fettreiche Nahrungsmittel zu richten (mehr zu den verschiedenen Fetten auf Seite 62).

Konkret sollte in einer optimalen Ernährung der Fettanteil etwa 30–35 % der Gesamtkalorienmenge betragen. Zum Beispiel wären bei einer Kalorienmenge von 1800 kcal also etwa ein Drittel, also 600 kcal, als Fettanteil anzusetzen. Bei 9 kcal pro Gramm Fett entsprechen 600 kcal rund 65 g Fett. Nun ist natürlich Fett nicht gleich Fett. Auf die entscheidenden Unterschiede und ihre praktische Umsetzung werde ich später noch eingehen.

Etwa 45 % der Kalorienmenge sollten Sie mit **Kohlenhydraten** decken. In unserem Beispiel würde der Anteil an Kohlenhydraten an den gesamten 1800 kcal also bei ca. 800 kcal liegen bzw. ca. 200 g, da 1 g Kohlenhydrate ca. 4 kcal liefern.

Den restlichen Anteil decken Sie mit **Eiweiß**, also etwa 20–25 % der Gesamtkalorienmenge. Das wären bei 1800 kcal also rund 460 kcal oder ca. 110 g.

Die Gewichtung der Anteile ist Gegenstand aktueller Forschung, teilweise wird auch ein niedrigerer Kohlenhydratanteil und dafür mehr Eiweiß empfohlen.

Am Beispiel oben sehen Sie, wie Sie sehr einfach die optimale Zusammensetzung Ihrer Nahrung bestimmen können. Den Anteil eines Nahrungsmittels an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten kann man bei den meisten Produkten an der Verpackung ablesen. Ansonsten empfehlen sich Tabellen oder das Internet, wo man diese Angaben sehr schnell findet.

Eine für den Blutdruck optimierte Ernährung beinhaltet ca. 45 % Kohlenhydrate, 30–35 % Fett und 20–25 % Eiweiß.

Kalorien und Joule

Wenn man umgangssprachlich von Kalorien spricht, meint man eigentlich Kilokalorien, eine Einheit, welche die Energiemenge angibt. Moderner ist die Einheit Joule, die sich aber nicht allgemein durchgesetzt hat. Kilokalorien können Sie ganz einfach in Kilojoule umrechnen: Eine Kilokalorie entspricht etwa vier Kilojoule.

1 Kilokalorie =
ca. 4 Kilojoule

Zu Beginn einer Ernährungsumstellung, die den Blutdruck senken und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit steigern soll, ist in den meisten Fällen, abhängig von der bisherigen Ernährung, zunächst eine Reduktion des Fett- und Fleischkonsums bei gleichzeitiger Steigerung des Obst-, Gemüse- und Fischanteils anzustreben. Eine solche Ernährung entspricht in weiten Teilen der sogenannten mediterranen Kost.

Mindestens genauso schädlich wie ein überhöhter Fettkonsum ist ein Zuviel an bestimmten Kohlenhydraten. Im Folgenden erfahren Sie, wie sich Ihre Ernährung auf einfache Weise wesentlich optimieren lässt, indem Sie auf die richtigen Kohlenhydrate achten.

Nährstoffe in Balance

Bis vor Kurzem wurde allgemein empfohlen, Fett eher zu vermeiden und Kohlenhydrate vorzuziehen. Diese Empfehlung ist nicht mehr zeitgemäß und entspricht nicht dem heutigen Wissensstand. So wurde in der OmniHeart-Studie untersucht, wie sich der Blutdruck und auch das Cholesterin entwickelten, wenn mehr Kohlenhydrate, mehr Eiweiß oder mehr ungesättigte Fette verzehrt wurden. Dazu erhielt eine Gruppe für sechs Wochen eine kohlenhydratreiche, die zweite eine mit höherem Anteil an einfach ungesättigten Fetten und die dritte schließlich eine eiweißreiche Ernährung. Die Kalorienmenge wurde so angesetzt, dass sich das Körpergewicht dabei nicht änderte, um wirklich nur die

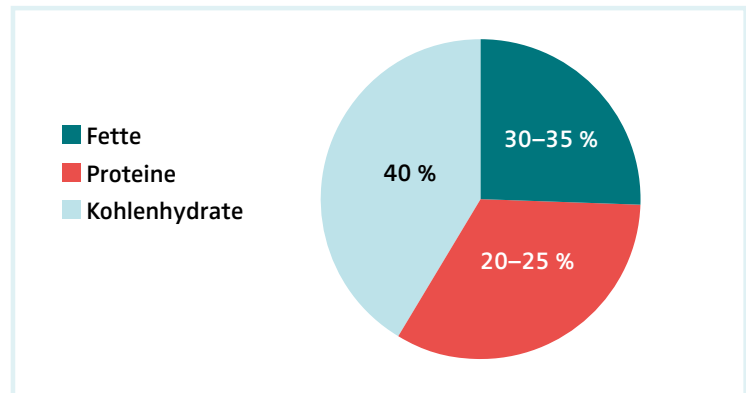
Forschungsergebnisse sprechen dafür, den Anteil an Kohlenhydraten nicht übermäßig zu erhöhen und dafür vor allem mehr Eiweiß zu essen.

Auswirkungen des Anteils der drei Nahrungskomponenten zu untersuchen.

Das Ergebnis war überraschend, denn sowohl in der Gruppe mit höherem Eiweißanteil als auch in der mit gesteigertem Verzehr an ungesättigten Fetten besserten sich der Blutdruck, das Cholesterin und die Neutralfette signifikant. In der Gruppe mit kohlenhydratreicher Ernährung hingegen kam es nicht zu einer Verbesserung dieser Werte. Diese und andere Befunde sprechen deutlich dafür, den Anteil an Kohlenhydraten nicht übermäßig zu erhöhen und dafür vor allem eine höhere Eiweißmenge zu verzehren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt weiterhin offiziell 15% Proteine, 30–35% Fett und 50–55% Kohlenhydrate als optimale Mischung. Dagegen wurden in den Vereinigten Staaten diese Werte auf 20–30% Proteine, dafür nur noch 30–35% Fette und 40–45% Kohlenhydrate geändert. Auch in Deutschland vertreten etliche Experten ähnliche Werte. Wenn es also darum geht, den Blutdruck mit der Ernährung zu senken und darüber hinaus das Cholesterin zu verbessern, sollten Sie darauf achten, den Verzehr von Eiweiß zu erhöhen und im Gegenzug die Kohlenhydratmenge zu verringern. Meines Erachtens ist ein hö-

Meine Empfehlung:
20–25 % Proteine,
30–35 % Fette,
40 % KH



herer Eiweißanteil in oben beschriebener Weise von Vorteil, da sie neben den günstigen Stoffwechselwirkungen einen höheren Sättigungsgrad und einen besseren Muskelerhalt zur Folge haben.

Auf die richtigen Kohlenhydrate kommt es an

Einen Großteil der Energie gewinnt unser Organismus aus Kohlenhydraten. Doch Kohlenhydrate bilden keine einheitliche Nährstoffgruppe. Es gibt erhebliche Unterschiede unter den Kohlenhydraten, sodass einige einfache Grundsätze zu berücksichtigen sind.

Gesunde Kohlenhydrate: Gemüse, Früchte, Körner, Nüsse und Samen



ZU GUTER LETZT

In einer Untersuchung mit 30.000 Teilnehmern (INTERHEART-Studie) kommen Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass 90% aller Herzinfarkte grundsätzlich vermeidbar sind. In diesem Buch haben Sie die wichtigsten Maßnahmen zur selbstständigen Blutdruckregulierung kennengelernt, die darüber hinaus einen Beitrag zur Vorbeugung von Herzinfarkten und Schlaganfällen bilden.

Wenn Sie die Schritte bis hier durchgearbeitet haben, darf ich Sie beglückwünschen, denn der Nutzen für Ihre Gesundheit ist enorm. Jeder einzelne Schritt, den Sie vollzogen haben, und jede Änderung, die Sie erreicht haben, helfen Ihnen nicht nur zu besseren Blutdruckwerten, sondern haben noch viele weitere positive Auswirkungen auf Ihre gesundheitliche Verfassung.

Natürlich muss ein solches Buch wie das vorliegende möglichst alle bewährten Grundsätze darstellen, um den maximalen Nutzen für Sie zu bieten. Dass die Umsetzung zumeist nicht eins zu eins erfolgen kann, liegt auf der Hand. Sie sollten deshalb nicht in erster Linie auf die Schritte sehen, die Sie vielleicht nicht umgesetzt haben, sondern auf diejenigen, die Sie mit Selbstdisziplin vollzogen haben. Doch selbst wenn Sie lediglich ein einziges Kapitel dieses Buches umsetzen, ist der gesundheitliche Nutzen beachtlich.

Wenn Sie einige Kapitel noch nicht vollständig bearbeitet oder in Ihren Alltag integriert haben, können Sie dies jederzeit nachholen. Andere Kapitel, die Sie schon ganz gut beherrschen, können Sie bei Bedarf nochmals durcharbeiten.

Mit jedem Mal werden Sie neue Gesichtspunkte erkennen und das Erlernen wird intensiver. Dieses Buch soll Ihnen dazu dienen, mit dem Bluthochdruck möglichst gut zurechtzukommen und Ihnen zu Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen. Mit diesem Wunsch darf ich Ihnen für die Zukunft alles Gute wünschen.

Register

Abnehmen 97ff, 122ff, 126
– Medikamente zum 128ff

ACE-Hemmer 149f

Alkohol 88, 92f

Alphamethyl dopa 156

Antisymphotonika 156

AT1-Blocker 150

Autogenes Training 139f

Ballaststoffe 87

Bauchatmung 138f

Bauchfett 101ff

Bauchumfang 27

Belastung 24f

Beschwerden 30

Betablocker 152ff

Bewegung 43ff, 105f

Blutdruck, Tagesverlauf 31f

Blutdruckmedikamente 20, 49

Blutdruckmessgerät 33ff

Blutdruckselbstmessung 14, 32ff, 36ff

Blutdruckwerte 14ff

Bluthochdruck, Definition 12ff

– Behandlung 20f

– maskierter 23f

– unbehandelter 17f

– Ursachen 21ff

BMI 99ff

Body-Scan 139

Cholesterin 27, 75ff

Clonidin 156

Diabetes Typ 2 27

diastolischer Blutdruck 13, 19

Diätsalze 134

Dickmacher 127f

Diuretika 151f

Dokumentation 39f

Eiweiß, siehe Proteine

Entspannung 135ff

Ergometertraining 54f

Ernährung 61ff, 86ff, 90ff

Ernährungstipps 86ff, 90ff

Fahrradfahren 56

Fette 64, 69ff, 86, 110f

Folgeschäden 31

Gemüse 87

Gewicht halten 114f

Gewohnheiten 9

Gewürze 134f

HDL 77f

Herzrhythmusstörungen 37

Hormone 115f

Hunger 118f

Hypertonie 19

INTERHEART-Studie 159

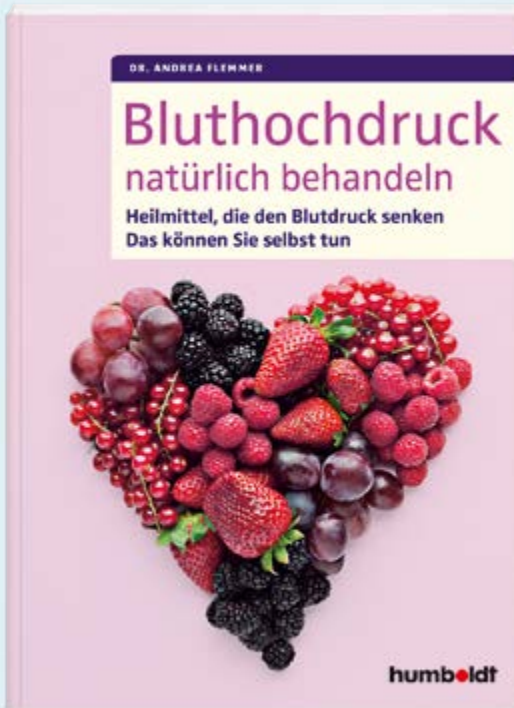
Jahreszeiten 18f

Joggen 56f

Jo-Jo-Effekt 103f

- Kaffee 89
Kalium 95f
Kalorien 63, 109f
Kalzium 94f
Kalzium-Antagonisten 150f
Kochsalz 130ff
Kohlenhydrate 64ff, 86, 110f
- Langzeitblutdruckmessung 16, 40ff
LDL 77f, 84f
- Medikamente 147ff
– gefäßerweiternde 157
– Nebenwirkungen der 148
Meditation 136
Mikronährstoffe 94
Milchprodukte 114
Mineralwasser 133
mmHg 33
Moxonidin 156
- Nährstoffe 63ff
Nierennervenverödung 158
- Obst 87, 95
Omega-3-Fettsäuren 73ff
- Preload 124
Progressive Muskelentspannung nach
 Jacobson 140
Proteine 54, 85, 112f
Pulsmessung 48ff
Pulsuhr 47
- Rauchen 141ff
Rauchen 27
Risikofaktoren 26f
RR 33
Ruheblutdruck 25
- Sättigung 120ff, 123f
Schlaf 111
Schwangere 9
Schwimmen 55f
Snacks 117
Spazierengehen 50f
Sportarten, ungeeignete 57f
Stress 137
Süßigkeiten 87
systolischer Blutdruck 13, 19
- Tai-Chi 140
Transfettsäuren 72f
Trinken 86f
- Übergewicht 98ff, 106ff
- viszerales Fett, siehe Bauchfett
Vitamin D 94f
Vitamine 87f
- Waist-to-Hip-Ratio 103
Walking 51ff
Weißkittel-Hochdruck 23f, 42
- Yoga 140
- Zehn-Jahres-Risiko 78ff
Zielblutdruckwerte 28f

Sanft gegen Bluthochdruck



Stand 2023. Änderungen vorbehalten.

- Alle wirkungsvollen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung in einem Buch
- Alltagstaugliche, unterstützende und motivierende Maßnahmen zur Selbstbehandlung
- 16 Rezepte für den optimalen Blutdruck

Dr. Andrea Flemmer

Bluthochdruck natürlich behandeln

3. Auflage, 144 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3067-3

€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Lieblingsrezepte mit Wirkung



- Alle wichtigen Ernährungsgrundsätze bei Bluthochdruck und wie man sie praktisch umsetzt
- 111 leckere und gesunde Rezepte mit Nährwertangaben und Informationen zu Kalium und Magnesium
- Alle wichtigen Erkenntnisse aus der modernen Forschung

Anne Iburg

111 Rezepte gegen Bluthochdruck

2. Auflage, 144 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-890-6

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

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 978-3-8426-3169-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-3170-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3171-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock/Jemastock, krissikunterbunt, ViDI Studio
stock.adobe.com: PATTARAWIT: 13; Andrey Cherkasov: 35; Prostock-studio: 36; Ingo Bartussek: 41; adrian_ilie825: 47; Africa Studio: 50; Robert Kneschke: 55; SBH: 59; anaumenko: 65, 74; craevschii: 70; Elena Pimukova: 102; samael334: 113; Brent Hofacker: 117; svariophoto: 126; designua: 137; RFBSIP: 144

Neuausgabe des Titels „Bluthochdruck selbst senken in 10 Wochen. Selbsthilfeprogramm für Betroffene. Mit ausführlichen Informationen zu allen wichtigen Aspekten des Bluthochdrucks.“

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch meistens die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

Dr. med. Ramon Martinez ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, interventionelle Kardiologie und Bluthochdruckspezialist der Deutschen Hochdruckliga. Er leitet als Chefarzt die Abteilung für Innere Medizin und Kardiologie am Sankt Sixtus Hospital des Katholischen Klinikums Ruhrgebiet Nord. Die Schwerpunkte des Blutdruckexperten sind die Herzkatheter-Diagnostik und -Therapie sowie die Behandlung von Bluthochdruck- und Fettstoffwechselerkrankungen. In seiner langjährigen Erfahrung als Arzt konnte er immer wieder feststellen, dass Menschen, die aktiv werden, eine gesunde Lebensweise ergreifen und auch auf ihr seelisches Wohlbefinden achten, ihre körperliche und psychische Gesundheit enorm verbessern. Mit diesem Ratgeber möchte der Autor den Blutdruck seiner Leserinnen und Leser nachhaltig verbessern – und ihnen gleichzeitig den Weg zu einer aktiven und harmonischen Lebensführung zeigen.



Bereits vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-86910-335-8
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-064-7
€ 19,99 [D]

Das praxiserprobte 8-Schritte-Programm gegen Bluthochdruck

Sie können selbst wesentlich dazu beitragen, Ihren Blutdruck zu senken und damit Ihre Lebensqualität zu verbessern. Schritt für Schritt erklärt Ihnen der Blutdruckexperte Dr. med. Ramon Martinez einfache Maßnahmen, mit denen Sie ganz ohne oder mit weniger Medikamenten Ihren Blutdruck normalisieren. Diese reichen von mehr Bewegung über eine gesunde Ernährung bis hin zu Möglichkeiten der Entspannung.

Das Beste: Mit diesem Programm legen Sie ab sofort die Basis für ein längeres Leben bei guter Gesundheit. Denn: Die ersten Erfolge stellen sich sehr schnell ein und die Wirkung der Maßnahmen verstärkt sich mit jeder Woche.

Ihr 8-Schritte-Plan

Schritt 1 – Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten

Schritt 2 – Blutdruck senken durch mehr Bewegung

Schritt 3 – Bluthochdruck senken durch die richtige Ernährung

Schritt 4 – Blutdruck senken durch Abnehmen

Schritt 5 – Blutdruck senken durch weniger Kochsalz

Schritt 6 – Blutdruck senken durch Entspannung

Schritt 7 – Blutdruck senken durch Rauchstopp

Schritt 8 – Medikamente und Behandlungen gegen Bluthochdruck

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3169-4



9 783842 631694

22,00 EUR (D)

**Schritt für Schritt erklärt,
direkt anwendbar, wirkt sofort**