

So hilft Ihnen dieses Buch dabei, herauszufinden, ob Bluthochdruck vorliegt, wie Sie Gesundheitsrisiken vorbeugen und was Sie selbst tun können, um eine gesunde Blutdruckbalance zu erreichen:

- Seite 25: Erkennen Sie die Risikofaktoren für zu hohen Blutdruck.
- Seite 32: Testen Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko.
- Seite 38: Erfahren Sie, wie Sie den Blutdruck richtig messen.
- Seite 43: Ordnen Sie Ihre Blutdruckwerte einer Kategorie von normal bis hoch zu.
- Seite 47: Erfahren Sie, was von zu niedrigen Blutdruckwerten zu halten ist (Hypotonie).
- Seite 49: Erfahren Sie, mit welchen Mitteln Ärzte eine Bluthochdruckerkrankung feststellen.
- Seite 60: Lernen Sie die Ursachen von Bluthochdruck kennen.
- Seite 71: Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Vor- und Nachteile von Blutdrucksenker-Medikamenten.
- Seite 79: Was Sie bei einem Bluthochdruck-Notfall tun können.
- Seite 87: Wie Sie Ihren Blutdruck ohne Medikamente senken.
- Seite 89: Wie Sie mit gesunder Ernährung Ihren Blutdruck und Ihr Gewicht senken können.
- Seite 94: Wie Vitamine und Mineralstoffe den Blutdruck stabilisieren.
- Seite 105: Wie Sie Vitamin D als natürlichen Blutdrucksenker einsetzen.
- Seite 112: Wie Sie Ihren Vitamin-D-Status selbst bestimmen und bewerten können.
- Seite 114: Welche günstigen Wirkungen körperliche Bewegung und Sport auf den Blutdruck haben.
- Seite 118: Welches Konditionstraining empfehlenswert ist.
- Seite 122: Wie Sie erfolgreich abnehmen können und Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.
- Seite 125: Wie Sie mit Autogenem Training oder Yoga Ihren Stresspegel und den Blutdruck senken.
- Seite 132: Wie Sie trotz Bluthochdruck eine optimale Lebensqualität erreichen können.
- Seite 133: Was Sie bei gut eingestellten Blutdruckwerten beachten sollten.

In den letzten Jahrzehnten ist die Aussagekraft bzw. der Vorhersagewert der Lipidwerte für Herz-Kreislauf-Risiken zunehmend in Frage gestellt worden. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass die HDL- und LDL-Cholesterinwerte eine viel geringere Bedeutung für die Arteriosklerose haben, als behauptet wird. In vielen Studien erwies sich der Gesamtcholesterinwert als aussagekräftiger.

- Cholesterin (Gesamtcholesterin) ≤ 200 mg/dl (wünschenswert)
- HDL-Cholesterin ≥ 35 mg/dl (wünschenswert)
- LDL-Cholesterin $< 100-129$ mg/dl (optimal), $130-159$ (grenzwertig), > 160 (hoch)
- Triglyzeride ≤ 150 mg/dl (normal)

Diabetes mellitus

Wenn Sie längere Zeit mit hohen Cholesterinwerten und Übergewicht leben, laufen Sie Gefahr, zuckerkrank zu werden. Ist der Blutzucker nicht gut eingestellt, steigen die Lipidwerte deutlich an. Umgekehrt sind Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Lipidwerten für einen Typ-2-Diabetes prädestiniert.

Es geht nicht um nur einen Risikofaktor. Unterschiedliche Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und potenzieren sich. So wird davon ausgegangen, dass Diabetes wiederum ein starker Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall ist. Tatsächlich sterben Diabetiker dreimal häufiger an Herzinfarkt als Gesunde. Hohe Blutzuckerwerte fördern zudem die Ablagerung von Cholesterin an den großen herz- und hirnersorgenden Arterien. Noch eindeutiger ist der Zusammenhang mit Erkrankungen der kleinen Herz- und Hirnarterien: Hier kommt es rasch zur bindegewebsartigen Verdickung der Blutgefäßwände, dann zur Einengung (Stenose) und schließlich zum Verschluss.



Diabetes ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall – und umgekehrt.

Diabetes allein, ohne weitere Risikofaktoren, erhöht das Schlaganfallrisiko bereits um das Zwei- bis Dreifache. Das Risiko, an koronarer Herzkrankheit (KHK) zu sterben, ist 3,5-fach höher als bei Nicht-Diabetikern. Jährlich erblinden in Deutschland rund 8000 Menschen mit Typ-2-Diabetes. Bei rund 35.000 wird wegen Nerven- und Gefäßschädigungen eine Amputation von Gliedmaßen nötig. Ähnlich wie bei Arteriosklerose und Bluthochdruck macht auch der Diabetes zunächst keine Beschwerden. Normalerweise liegt der Blutzuckerspiegel morgens vor dem Frühstück (nüchtern) unter 120 mg/dl und steigt nach dem Essen nicht über 180 mg/dl an.

Zu viel Zucker im Blut?

Wird nicht genügend Zuckerhormon (Insulin) produziert, wie das bei Typ-2-Diabetes vorkommt, steigt der Zuckergehalt im Blut an. Der Organismus ist nicht mehr in der Lage, Glukose (Zucker) zu verarbeiten: Es kommt zum Blutzuckeranstieg (Hyperglykämie). Nur

ein kleiner Teil dieses Zuckers wird mit dem Harn ausgeschieden. Bei einem Verdacht auf diabetische Stoffwechsellage (Übergewicht, Durst, ständiger Harndrang, vor allem mehrmals nachts) besorgen Sie sich in der Apotheke Teststäbchen. Ist in Ihrem Urin zu viel Glukose, färbt sich das Messfeld nach dem Eintauchen dunkel. In diesem Fall sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

- Nüchternblutzuckerwerte von 102-125 mg/dl gelten als Bluthochdruck-Risikofaktor.
- Bei Nüchternblutzuckerwerten über 126 mg/dl nach wiederholter Messung oder Blutzuckerwerten über 198 mg/dl nach dem Essen liegt der Risikofaktor Diabetes vor.
- Abnorme Werte bei Zuckerbelastung (Glukosetoleranztest) gelten als Bluthochdruck-Risikofaktor.

Metabolisches Syndrom

Das metabolische Syndrom (Syndrom X) wird als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall) eingestuft. Es handelt sich dabei um ein tödliches Quartett aus Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck. Erste Voraussetzung des metabolischen Syndroms ist das ausgeprägt bauchbetonte Fettdepot.



Das metabolische Syndrom ist eine Kombination unterschiedlicher Risikofaktoren. Am Anfang steht meist zu viel Bauchfett.

Zu viel Insulin im Blut (Hyperinsulinämie) gilt als indirekter Nachweis der schlechten Insulinempfindlichkeit der Körpergewebe (Insulinresistenz) und als Marker des metabolischen Syndroms, mit zwei- bis dreifach erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko – zusätzlich zu anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Alter, Geschlecht u. a.

Unter dem komplexen Stoffwechselchaos leiden Organe, Drüsen und das Nervensystem, vor allem aber die Blutgefäße: Das Blut wird dicker, die Elastizität der Gefäße nimmt ab, die Neigung zu Fettablagerungen und Entzündungsvorgängen in Gefäßen nimmt zu – ebenso das Risiko durch Bluthochdruck und Arteriosklerose. Darüber hinaus kann die zentrale Steuerung von Hunger, Sättigung und Appetit verändert sein.

Der „Wohlstandsbauch“ ist keineswegs nur ein harmloses Statussymbol, sondern eine tickende Zeitbombe für bedrohliche chronische Erkrankungen. Etwa 40 Prozent der deutschen Männer haben die Risikoschwelle für ein metabolisches Syndrom mit einem Bauchumfang von mehr als 102 cm bereits überschritten.

Metabolisches Syndrom

Übergewicht: Bauchumfang größer als 102 cm (Männer)/88 cm (Frauen) plus zwei der folgenden drei Risikofaktoren:

- bereits vorhandener Diabetes oder Nüchternblutzuckerwerte höher als 110 mg/dl
- Fettstoffwechselstörung Dyslipidämie: Triglyzeride über 150 mg/dl, HDL-Cholesterin unter

40 mg/dl (Männer)/50 mg/dl (Frauen)

- Bluthochdruck: Blutdruck höher als 135 mmHg systolisch und 85 mmHg diastolisch

Bestimmen Sie Ihr persönliches Risiko

Mit dem nachfolgenden Test der Deutschen Herzstiftung können Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko abschätzen. Vielleicht werden Sie bei dieser Gelegenheit auf Lebensstilfaktoren aufmerksam, die Sie Ihrer Gesundheit zuliebe verändern wollen.

Testen Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko

1. Familiäres Risiko: Sind Herzinfarkt oder Schlaganfall bei Verwandten ersten Grades (Eltern, Geschwister, Kinder) aufgetreten?

- unter 55 Jahre 3 Punkte
- unter 70 Jahre 2 Punkte
- nein 0 Punkte

2. Rauchen Sie?

- nein 0 Punkte
- weniger als 20 Zigaretten pro Tag 3 Punkte
- mehr als 20 Zigaretten pro Tag 4 Punkte
- Rauchen plus Antibabypille? 5 Punkte

3. Körpergewicht: Bestimmen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index).

Körpergewicht in kg : (Größe in m x Größe in m) = BMI

(Beispiel: 75 kg : [1,80 x 1,80 m] = 23,15)

- kleiner als 25 0 Punkte
- 25 bis 30 1 Punkt
- größer als 30 5 Punkte

4. Ernährung I: Wie oft pro Woche essen Sie fettarm?

- fast immer – 2 Punkte
- häufig – 1 Punkt
- eher nein 0 Punkte

5. Ernährung II: Wie oft pro Woche essen Sie fettreich?

- fast immer 2 Punkte
- häufig 1 Punkt
- eher nein 0 Punkte

6. Bewegung: Wie oft bewegen Sie sich regelmäßig mindestens

20 Minuten?

- | | |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> ein- bis zweimal pro Woche | – 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> ein- bis dreimal pro Monat | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> weniger als einmal pro Monat | 1 Punkt |

7. Cholesterin: Wie hoch ist Ihr Cholesterin-Gesamtwert?

- nicht bekannt 1 Punkt
- bis 200 mg/dl 0 Punkte
- 200–280 mg/dl 1,5 Punkte
- höher als 280 mg/dl 3 Punkte

8. Blutdruck: Wie hoch ist ihr Blutdruck?

- nicht bekannt 1 Punkt
- unter 140/90 mmHg 0 Punkte
- 140–160/90 mmHg 0,5 Punkte
- 160 mmHg systolisch 3 Punkte
- 90 mmHg diastolisch 2 Punkte

9. Diabetes: Haben Sie erhöhte Blutzuckerwerte?

- nicht bekannt 1 Punkt
- nein 0 Punkte
- ja, ohne Medikamente 3 Punkte
- ja, mit Medikamenten 4 Punkte
- Insulinpflicht 4 Punkte

10. Leiden Sie unter Stress und Zeitdruck?

- nein/manchmal 0 Punkte
- häufig 2 Punkte
- andauernd 3 Punkte

11. Beschwerden: In der Brust, zum Hals oder in einen Arm ausstrahlend?

- nein 0 Punkte
- nur bei körperlicher Belastung 5 Punkte
- bei Stress/manchmal 3 Punkte
- in Ruhe/nach Belastung 2 Punkte

12. Brustbeklemmung: Haben Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt?

- ja 5 Punkte
- nein 0 Punkte