

DR. ANDREA FLEMMER

Bluthochdruck natürlich behandeln

Heilmittel, die den Blutdruck senken
Das können Sie selbst tun



ren Blutzucker auch in manchen Apotheken bestimmen lassen. Ein Urintest zur Bestimmung des Zuckergehalts ist dagegen nicht genau genug.

Rauchen tötet!

Insgesamt 300 Menschen in Deutschland sterben Tag für Tag an den Folgen des Zigarettenkonsums. Würde täglich ein Flugzeug mit so vielen Menschen an Bord abstürzen – was gäbe das für einen Aufstand!

Dr. med. Marianne Koch, die bekannte Schauspielerin und Ärztin, meint dann auch: „Kluge Menschen rauchen nicht“. Sie hat recht, denn im Durchschnitt verliert man durch das regelmäßige Rauchen 10 bis 22 Lebensjahre. Sechsmal höher ist das Risiko bei Rauchern, dass sich die Arterien verschleifen. Kommen noch andere Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinzu (Übergewicht, Diabetes etc.) ist es sogar zehnmal höher. Täglich 100 Todesfälle durch Herzkrankheiten, hohen Blutdruck oder Schlaganfall gehen nur auf das Rauchen zurück. Durchschnittlich erleiden Raucher mit 50 Jahren ihren ersten Infarkt, bei Nichtrauchern dauert es 10 Jahre länger. Trotzdem raucht immer noch jeder Dritte. Das Rauchen selbst führt zwar nicht zu chronischem Bluthochdruck, gehört aber neben dem Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut Stiftung Warentest ist Rauchen sogar der Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt. Dazu kommt die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden.

Passivrauchen ist nicht besser

Auch Passivrauchen ist gefährlich: Wer mit Rauchern zusammenlebt, hat ein um 30 Prozent höheres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Die Konzentration von Schadstoffen ist im Nebenstromrauch teilweise sogar noch höher als im Hauptstromrauch.



Lassen Sie den Blutzucker mindestens einmal jährlich bestimmen.



Rauchen ist Risikofaktor Nummer eins für den Herzinfarkt.

Oft wird mit dem 80-jährigen Onkel argumentiert, der trotz Rauchens so alt geworden ist. Das stimmt vielleicht. Jedoch überlebten vor Jahren, als die Pest ausbrach, auch einige die Krankheit bzw. bekamen sie nicht. Die Regel aber war, dass man daran starb (damals wurden zwei Drittel der Bevölkerung Europas ausgelöscht). Ähnlich ist es bei Rauchern. Nur manche werden 80 Jahre und älter, die Regel aber ... Selbstverständlich sterben auch Menschen an Krebs oder Herzinfarkt, die nicht geraucht haben. Diese Krankheiten sind nicht nur auf einen einzigen Auslöser zurückzuführen – es kommen meist mehrere zusammen. Jedoch ist das Rauchen einer der weitaus wichtigsten Gründe.

Aufhören, sofort

Hier hilft nur eines: aufhören. Doch das ist leichter gesagt als getan. Schließlich machen die Inhaltsstoffe der Zigarette abhängig bzw. werden Gehirnstrukturen so beeinflusst, dass der Körper meint, nicht mehr ohne diese Substanzen auskommen zu können – eine geschickte Methode, seine Kundschaft an sich zu fesseln.

Haben Sie schon einmal vergeblich versucht aufzuhören, so geben Sie bitte nicht auf! Beim nächsten Versuch ist die Wahrscheinlichkeit, dass es gelingt, schon höher. Es gibt zahlreiche Gruppenprogramme, die von Volkshochschulen, Kliniken, freien Praxen und anderen Gesundheitseinrichtungen angeboten werden. Solche Programme haben gute Erfolgsquoten und sind besonders starken Rauchern zu empfehlen. Anbieter vor Ort erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse oder Rauchertelefonen. Auch im Internet findet man Hilfen: www.rauchfrei-info, www.dhs.de.

Tipps zum Aufhören erhalten Sie u. a. beim Deutschen Krebsforschungszentrum (Adresse siehe Seite 140).



Zeigen Sie dem blauen Dunst die Rote Karte!

Die Vorteile des Rauchstopps

Wenn Sie hohen Blutdruck haben, können Sie Ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall um fast die Hälfte vermindern, wenn Sie das Rauchen aufgeben. Die Amerikanische Krebsgesellschaft hat die kurz- und langfristigen Vorteile von Rauchstopps untersucht (Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen):

- Nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte, denn kurz nachdem man zu rauchen begonnen hat, steigt der Blutdruck kurzzeitig um bis zu 30 mmHg.
- Nach 8 Stunden sinkt der Kohlenmonoxidspiegel im Blut und der Sauerstoffpegel nimmt normale Höhen an.
- Nach 24 Stunden geht das Herzinfarktisiko bereits leicht zurück.
- Nach 48 Stunden beginnen die Nervenenden mit der Regeneration, Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten stabilisiert sich der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich.
- Nach 1 bis 9 Monaten gehen die Hustenanfälle, die Verstopfung der Nasennebenhöhlen und die Kurzatmigkeit zurück. Indem Schleim abgebaut wird, reinigt sich die Lunge allmählich.
- Nach einem Jahr ist das Risiko, dass der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff erhält, nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.
- Nach 5 Jahren ist das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, um die Hälfte gesunken. Auch das Risiko von Krebserkrankungen der Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist um die Hälfte zurückgegangen.
- Nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko bis auf ein normales Niveau gesunken.
- Nach 15 Jahren schließlich ist das Risiko eines Herzinfarkts nicht höher als beim Nichtraucher.

Die besten Erfolge mit dem Aufhören wurden beobachtet, wenn man von einem Tag auf den anderen aufhört. Langsam die Stückzahl der Zigaretten zu reduzieren, funktioniert oft nicht.

Raucher fürchten häufig eine Gewichtszunahme durch den Rauchstopp und tatsächlich nehmen viele, die aufhören, erst einmal 2 bis 4 Kilogramm zu. Die gesundheitlichen Vorteile sind jedoch so hoch, dass sie diesen Nachteil überwiegen. Überdies bekommen viele Ex-Raucher ihr Gewicht mit bewusster Ernährung und ausreichender Bewegung wieder in den Griff.

Bevor Sie mit Rauchen aufhören, führen Sie sich am besten die zahlreichen Vorteile vor Augen, z. B. dass Sie beim Treppensteigen nicht mehr so leicht aus der Puste kommen, andere Sie wieder besser „riechen“ können und Sie eine Menge Geld sparen, das Sie nun anderweitig verwenden können.

Um besonders kritischen Situationen auf die Spur zu kommen, hat sich das Führen eines Raucherprotokolls bewährt. Sie finden eine Vorlage im Internet z. B. unter rauchfrei-info.de.

Auch Nikotinersatztherapien können den Ausstieg erleichtern, vor allem für Menschen, die mehr als zehn Zigaretten am Tag rauchen. Nikotinersatzpräparate führen das gewohnte Nikotin zu, wodurch körperliche Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen und Nervosität erträglicher und die Rauchgewohnheiten unterbrochen werden. Damit verlernt man erst einmal bewährte Rauchmuster. Nach spätestens einem Vierteljahr sollte man die Behandlung mit den Präparaten beenden.

Diese Nikotinprodukte sind in Form von Pflaster, Kaugummi, Tabletten oder Inhaler ohne Rezept in Apotheken erhältlich. Am besten sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt über die Anwendung, denn bei einer instabilen Angina Pectoris, bei erheblichen Herzrhythmusstörungen oder kurz nach einem überstandenen Herzinfarkt oder Schlaganfall darf man keine Nikotinersatztherapie durchführen.



Gönnen Sie sich vom eingesparten Geld z. B. einen schönen Kurzurlaub!

Alkohol: weniger ist mehr

Leider ist es so, dass regelmäßiger Alkoholgenuss von mehr als einer Flasche Bier oder zwei kleinen Gläsern Wein pro Tag den Blutdruck um 5 bis 10 mmHg erhöht. Warum hoher Alkoholkonsum diese negative Wirkung hat, weiß man nicht. Aber nicht nur das: Zu viel Alkohol schädigt auch den Herzmuskel und lässt die Triglyzeridwerte steigen. Außerdem macht das Getränk gern abhängig. Insofern ist es einfach besser, den Konsum einzuschränken.

Frauen wird empfohlen, täglich nicht mehr als 10 Gramm Alkohol zu trinken. Das entspricht 250 Millilitern Bier oder 125 Millilitern Wein. Männer vertragen das Doppelte. Der Grund dafür, dass Frauen empfindlicher reagieren als Männer, liegt darin, dass der weibliche Körper Alkohol schlechter abbaut als der männliche. Zudem sind Frauen in der Regel kleiner als Männer und haben weniger Blut zur Verdünnung zur Verfügung.

Bei deutlich erhöhten Triglyzeridwerten kann es sogar sein, dass der Arzt von den zwei Gläsern Sekt zum Anstoßen oder von dem Glas Punsch zu Weihnachten abrät.

Bei regelmäßigem Genuss von täglich mehr als 30 Gramm Alkohol verdoppelt sich das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln, im Vergleich zu Menschen, die keinen Alkohol trinken. Experten vermuten, dass bei fast 10 Prozent aller Hochdruckkranken Alkohol eine Rolle spielt. Bereits bei einmaligem Alkoholkonsum steigt bei Hochdruckkranken der Blutdruck um 5 bis 10 mmHg für etwa eine Stunde. Bei Gesunden klettern die Werte kaum messbar nach oben.

Stress: mächtig unter Druck

Sie kennen das: Sind Sie vor Freude ganz aufgeregt, spüren Sie Ihr Herz pochen – der Blutdruck steigt. Sogar ein entscheidendes Tor bei einem Fußballspiel kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Aber auch Angst verursacht diesen Effekt – das Herz schlägt