



„Alle Maßnahmen zusammen senken den Blutdruck um ca. 30 mmHG – das schafft kaum ein Medikament!“



HOHER BLUTDRUCK UND SEINE

GEFAHREN

Langsam und oft unbemerkt schleicht er sich in unser Leben ein, der hohe Blutdruck. Auch wenn Sie sich wohlfühlen und der Bluthochdruck Ihr Leben vorerst nicht einschränkt, sollten Sie diese Krankheit ernst nehmen, denn langfristig schädigt Hypertonie die Organe und kann einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zur Folge haben. In diesem Kapitel erfahren Sie alles, was Sie über diese tickende Zeitbombe wissen müssen, um sie dann effektiv entschärfen zu können.

Wie funktioniert der Blutdruck?



Ohne Blutdruck würden Organe, Gewebe und Zellen nicht mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Unter Blutdruck versteht man den Druck, der im Gefäßsystem des Menschen herrscht. Mit dieser Kraft zirkuliert das Blut durch den Körper. Damit ist der Blutdruck die Grundvoraussetzung dafür, dass die Organe, Gewebe und Körperzellen bedarfsgerecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Abfallprodukte, wie das Kohlendioxid, werden über das Blut abtransportiert, zur Lunge gebracht und dort als Gas ausgeatmet. In der Lunge erhält das Blut

auch wieder Sauerstoff, wird von da zum Herzen transportiert und der Kreislauf beginnt von Neuem.

Das Herz pumpt durchschnittlich 5 Liter Blut mit 60 bis 80 Schlägen in der Minute in die Adern. Die Höhe des Blutdrucks wird bestimmt durch

- die Kraft des Herzmuskels
- das Blutvolumen
- den Widerstand der Gefäßwände

Man kann das gut mit dem Wasserrohrsystem einer Stadt vergleichen, denn ohne Druck würde bei keinem Bewohner Wasser ankommen.

Das Herz lässt das Blut jedoch nicht als konstanten Strom durch den Körper fließen, sondern pumpt es portionsweise mit einem bestimmten Druck in die Hauptschlagader. Dadurch ist der Druck im Gefäßsystem ebenfalls nicht konstant.