

INHALT

	GEBRAUCHSANLEITUNG	14
01	WARUM DER BLUTHOCHDRUCK SO BEDEUTSAM IST	18
	Woran sterben wir im 21. Jahrhundert?	18
	Welche Rolle spielen die Organe im Körper?	19
	Atherosklerose – wenn die Gefäße immer enger werden	19
	Hoher Blutdruck: häufig und gefährlich	20
	Hoher Blutdruck: häufig, gefährlich – und mitunter in seiner Bedeutung unterschätzt	21
	Ein Hochdruck kommt selten allein	22
	Was bedeutet „kardiovaskuläres Risiko“?	23
02	WANN IST ZU HOCH ZU HOCH?	24
	Wann sprechen wir überhaupt von „Hypertonie“ oder „Bluthochdruck“?	24
	Hypertonie: Blutdruck 140/90 mmHg oder darüber	26
	Verdacht auf Hypertonie – die nächsten Schritte	27
	Wie messe ich den Blutdruck zu Hause?	28
	Wie soll der Blutdruck überhaupt gemessen werden?	30
	Vorteile und Einsatzgebiete der 24-Stunden-Blutdruckmessung	34
	Weißkittelhypertonie (White-coat-Hypertonie)	35
	Die Diagnose Bluthochdruck steht fest – was nun?	36
03	HOHER BLUTDRUCK – WIE BEHANDELN?	38
	Welchen Nutzen hat die Behandlung überhaupt?	38
	Wann sollte nun eine Behandlung eingeleitet werden?	39
	Immer der allererste Schritt: Lebensstilmaßnahmen	40
	<i>Gesunde Ernährung</i>	41
	<i>Was aber ist denn nun eine „gesunde“ Ernährung?</i>	42
	<i>Blutdrucksenkende Lebensmittel</i>	45

<u>Bewegung</u>	47
Welche Art von Bewegung, warum und wie oft?	47
Bewegung und Übergewicht	48
<u>Rauchen</u>	50
Lebensstiloptimierung: Wo und wie beginnen?	51
<u>Lebensstil – Tipps für den Alltag</u>	56
Stiegensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe	56
Zu Fuß gehen (Radfahren), wo immer Sie Gelegenheit finden	56
Besorgen Sie sich ein Fitnessarmband/einen Schrittzähler	56
Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück/Nehmen Sie eine Lunchbox in die Arbeit mit	57
Nehmen Sie sich Zeit zum Essen	58
Verwenden Sie kleine Teller, starten Sie mit einem Salat, kauen Sie lange und vermeiden Sie Multitasking	58
Sorgen Sie für ausreichend guten Schlaf	60
Alkohol – leere Kalorien	60
Die Mittelmeerdät	60
Leberfasten	62
Low-Carb-Diäten	62
Vegetarisch/vegan	63
Lebensstiloptimierung schön und gut – aber wann braucht es nun Medikamente?	63
Wie hoch soll der Blutdruck überhaupt sein?	65
Behandlung mit Medikamenten – allgemeine Empfehlungen	67
Blutdruckmedikamente – aber welche?	67
<u>RAS-Blocker (Hemmstoffe des Renin-Angiotensin-Pathways)</u>	68
<u>Calciumkanalblocker</u>	69
<u>Thiazid-Diuretika</u>	69
<u>Beta-Blocker</u>	69
<u>Weitere Substanzen</u>	69
<u>Pflanzliche Mittel</u>	70

04

<i>Maßnahmen der Komplementärmedizin</i>	71
Konkretes Vorgehen in der Praxis	74
Der Dialog mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt	77
„Health literacy“	77
Was tun, wenn es mit der Blutdruckeinstellung nicht (gleich) klappt	78
SPEZIELLE THEMEN FÜR EXPERTINNEN UND EXPERTEN	84
Therapieresistente Hypertonie	84
Sekundäre Formen des Bluthochdrucks	85
Notfall bei hohem Blutdruck	86
<i>Wie erkenne ich den hypertensiven Notfall?</i>	87
Versteckter Bluthochdruck (inklusive „Weißkittelhypertonie“)	87
Bluthochdruck bei jungen Menschen (unter 50 Jahre)	88
Bluthochdruck bei älteren (über 65 Jahre) und alten (über 80) Menschen	88
<i>Das (numerische) Alter alleine ist kein Grund, nicht zu behandeln</i>	89
Bluthochdruck bei Frauen (Schwangerschaft, Hormontherapie, Pille)	92
<i>Hochdruckbehandlung in der Schwangerschaft</i>	93
<i>Hormone und Bluthochdruck</i>	94
Bluthochdruck als häufiger Begleiter anderer Erkrankungen	94
<i>Bluthochdruck und Diabetes (Zuckerkrankheit)</i>	94
<i>Bluthochdruck und chronische Nierenschwäche</i>	95
<i>Bluthochdruck und chronische Lungenkrankheit</i>	95
<i>Bluthochdruck und Herzerkrankungen</i>	95
<i>Bluthochdruck und Gehirnfunktion</i>	96
<i>Bluthochdruck und Krebs</i>	96

Compliance (Einnahmetreue): Ständig Medikamente nehmen – muss das wirklich sein?	97
<i>Folgen und mögliche Ursachen einer „Non-Compliance“</i>	97
<i>Hilfestellung bei Non-Compliance</i>	99
Polypharmazie	100
Die Geschichte mit dem Heizstrahler – zur Wirkung von Placebo und Nocebo	101
Die Zukunft hat schon begonnen ...	103
<i>Pharmakogenetik</i>	103
<i>Therapien des Bluthochdrucks unter Zuhilfenahme von Instrumenten („device based“)</i>	103
Was wir (noch) nicht so genau wissen	104
Bluthochdruck – die 20 wichtigsten Botschaften in der Zusammenfassung	106
FRAGEN AUS DER PRAXIS	110
Wann ist der Blutdruck überhaupt zu hoch?	110
Welches Blutdruckmessgerät soll ich kaufen?	110
Brauche ich eine 24-Stunden-Blutdruckmessung?	112
Darf ich Kaffee trinken?	112
Darf ich Salz essen?	112
Welche Diät soll ich einhalten?	112
Muss ich wirklich Medikamente einnehmen?	113
Der Blutdruck ist jetzt wieder gut – muss ich die Medikamente weiter nehmen?	113
Was kann ich von mir aus tun, um den Blutdruck zu senken?	114
Kann der Blutdruck auch zu niedrig sein?	114
Mein Blutdruck ist nur in der Ordination hoch – habe ich Bluthochdruck?	114
Bei welchem Wert ist der Blutdruck zu hoch, ist es jetzt 130 oder 140 mmHg?	114
Was bringt es überhaupt, den Blutdruck zu senken?	115

Wie hoch sollte der Blutdruck sein, wenn ich blutdrucksenkende Medikamente einnehme?	115
Welche Untersuchungen sollte ich bei Bluthochdruck regelmäßig machen?	115
Wie oft muss ich zur Blutabnahme?	115
Darf ich Sport betreiben?	116
Was bedeutet die Abkürzung RR?	116
Warum wird der Blutdruck in mmHg angegeben?	116
Was sind kardiovaskuläre Risiko-Scores?	116
Welchen Score empfehlen Sie?	117

DANKSAGUNG **119**

ANHANG **120**