

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

Folgen und mögliche Ursachen einer „Non-Compliance“ 97

Hilfestellung bei Non-Compliance 99

Polypharmazie 100

Die Geschichte mit dem Heizstrahler –
zur Wirkung von Placebo und Nocebo 101

Die Zukunft hat schon begonnen ... 103

Pharmakogenetik 103

*Therapien des Bluthochdrucks unter Zuhilfenahme von
Instrumenten („device based“)* 103

Was wir (noch) nicht so genau wissen 104

Bluthochdruck – die 20 wichtigsten Botschaften in
der Zusammenfassung 106

05

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**