

Geheimwissen Bluthochdruck

Ursachen • Symptome • Hausmittel • Therapie



In diesem Ratgeber finden Sie nützliche Informationen zum Thema Bluthochdruck, sowie Tipps zu Ernährung und Lebensführung und eine Übersicht der gängigen Medikamente.

Inhalt

Wie Bluthochdruck entsteht	3
Arten von Hypertonie	4
Blutdruck messen: Wann liegt Bluthochdruck vor?	5
Das Messergebnis verstehen und richtig deuten	8
Ursachen der Hypertonie: Wer an Bluthochdruck erkrankt	9
Symptome und Risiken des Bluthochdrucks	13
Diagnose. Wie der Arzt den Bluthochdruck feststellt	15
Behandlung: Was Sie selbst tun können	21
Gesunde Ernährung: Basis eines beschwerdefreien Lebens	23
Medikamentöse Behandlung: Betablocker, ACE-Hemmer & Co.	28
ACE-Hemmer	29
AT1-Rezeptor-Antagonisten (Sartane)	30
Diuretika	31
Kalziumantagonisten / Kalziumkanalblocker	34
Nebenwirkungen vermeiden	35
Homöopathie: Natürliche Hilfe gegen Bluthochdruck	38
Ohne Medikamente gegen Bluthochdruck: Hausmittel aus der Natur	40
Bluthochdruck bei speziellen Zielgruppen	45
Hoher Blutdruck bei Kindern	46
Bluthochdruck bei älteren Menschen	48
Bluthochdruck in der Schwangerschaft	49
Impressum	53

Wie Bluthochdruck entsteht

Volkskrankheit Bluthochdruck – der schleichende Tod betrifft immer mehr Menschen. Haben Sie sich in letzter Zeit testen lassen? Sehr viele Deutsche wissen gar nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist.

Rund jeder vierte Deutsche, etwas weniger Frauen als Männer, leiden unter Bluthochdruck (Hypertonie). Damit ist der Bluthochdruck längst zur am stärksten verbreiteten Volkskrankheit in Deutschland geworden. Besonders stark betroffen sind ältere Menschen. Beinahe jeder Dritte zwischen 45 und 64 Jahren leidet unter hohem Blutdruck, über 65 Jahren ist es sogar jeder Zweite. Die Dunkelziffer dürfte noch einmal deutlich höher liegen, denn viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst, dass ihr Blutdruck nicht stimmt.

Wie der Blutdruck im Körper entsteht

Der Blutdruck an sich ist keine Krankheit sondern ein wichtiger Mechanismus im menschlichen Körper, der dafür sorgt, dass das Blut vom Herzen aus in alle zu versorgenden Körperteile gepumpt wird. Das Herz spannt sich in einem steten Rhythmus an und entspannt sich wieder, um das Blut in die Arterien zu pumpen.

Auch in den Blutgefäßen und in den Arterien ist die durch diesen Pumpvorgang entstehende Druckwelle zu spüren. Den Druck in den Arterien, der ebenfalls stetig steigt und fällt, bezeichnet man als Blutdruck.

Schwankungen des Blutdrucks sind normal

Misst man bei einem gesunden Menschen regelmäßig über den Tag verteilt mehrfach den Blutdruck, lässt sich eine relativ große Schwankungsbreite feststellen. Je nach Aktivität pumpt das Herz schneller oder langsamer und der Druck steigt oder fällt.

So können beispielsweise folgende Faktoren Schwankungen des Blutdrucks bedingen:

- Körperhaltung (z. B. Liegen, Stehen oder Sitzen)
- Atmung
- körperliche Belastung (z. B. Sport, körperliche Arbeit)
- seelische Belastung (z. B. Stress, Streitigkeiten, Trauer, Angst)
- Schlaf
- Schmerzen
- Anstrengung (auch geistig)

Es handelt sich dabei aber stets nur um kurzfristige Schwankungen, die sich binnen kürzester Zeit nach Beseitigung der Ursache wieder normalisieren. Beim gesunden Menschen pendelt sich der Blutdruck stets wieder auf dasselbe Mittelmaß ein. Besorgniserregend ist es hingegen, wenn der Blutdruck dauerhaft hoch bleibt, auch wenn es keine akute Ursache hierfür gibt. Die Ärzte sprechen von Bluthochdruck, wenn der Blutdruck dauerhaft bei Werten von über 140/90 mmHg liegt.

Arten von Hypertonie

Es lassen sich drei Arten des Bluthochdrucks unterscheiden:

- **primäre Hypertonie:** Eine primäre Hypertonie tritt auf, ohne dass eine spezielle Grunderkrankung dafür verantwortlich wäre. Rund neun von zehn Patienten sind dieser Gruppierung zuzu schreiben, bei der überwiegend die Kombination aus zahlreichen Einzelfaktoren zu der Erkrankung führt.
 - **sekundäre Hypertonie:** Von einer sekundären Hypertonie spricht man, wenn sie von einer anderen Erkrankung verursacht wird, beispielsweise durch ein Nierenleiden oder eine Stoffwechselerkrankung.
 - **hypertensive Krise:** Eine hypertensive Krise liegt vor, wenn der Blutdruck auf über 230/120 mmHg ansteigt. Häufigste Ursache hierfür ist, dass Bluthochdruckpatienten ihre Medikamente nicht korrekt oder gar nicht einnehmen.
-

Blutdruck messen: Wann liegt Bluthochdruck vor?



Es gibt verschiedene Wege der Blutdruckmessung. In jedem Fall kommt es aber auf die richtige Interpretation des systolischen und des diastolischen Werts an, um den Gesundheitszustand zu beurteilen.

Um beurteilen zu können, wie hoch Ihr Bluthochdruck ist, muss zunächst der Blutdruck gemessen werden. Diese Messung kann im Prinzip jeder durchführen, der über ein Blutdruckmessgerät verfügt. Möglich ist es beispielsweise bei Ärzten und in Apotheken, es gibt aber auch Geräte für den Heimgebrauch.

Die Blutdruckmessung: Oszillometrisch oder auskultatorisch?

Unterschieden werden die folgenden Methoden:

- **Auskultatorische Blutdruckmessgeräte:** Diese Modelle sind besonders genau und werden überwiegend in Arztpraxen eingesetzt. Die angelegte Manschette wird manuell aufgepumpt, bis die Arterie verschließt. Nach Ablassen des Drucks beginnt das Blut wieder zu fließen und die sogenannten Korotkoff-Töne sind zu hören, die den systolischen und diastolischen Blutdruck wiedergeben. Teilweise sind die Messgeräte mit einem Stethoskop gekoppelt.
- **Oszillometrische Blutdruckmessgeräte:** Hierbei handelt es sich um elektronische Geräte. Die angeschlossene Manschette wird angelegt, automatisch aufgepumpt und schließlich der Druck abgelassen. Die Berechnung des Blutdrucks erfolgt algorithmisch und wird auf dem Display angezeigt. Diese Geräte eignen sich besonders gut für den Heimgebrauch, sind aber etwas ungenauer als auskultatorische Geräte.

Zusätzlich gibt es Blutdruckmessgeräte, die den Blutdruck am Finger messen können. Diese sind allerdings nur bedingt empfehlenswert, da eine schlechte Durchblutung die Genauigkeit des Messergebnisses negativ beeinflussen kann.

So messen Sie richtig

Damit die Blutdruckmessung korrekte Werte ergibt, ist es wichtig, dass Sie die folgenden Ratschläge beherzigen:

- Wählen Sie eine Manschette, die an Ihren Armumfang angepasst ist. Ist sie nämlich zu klein, wird ein zu hoher Blutdruck ausgewiesen.
- Messen Sie beim ersten Mal den Blutdruck an beiden Armen, da es hier nicht selten enorme Unterschiede gibt. Verwenden Sie die nächsten Male den Arm mit dem höheren Ergebnis.
- Die Manschette muss auf der Höhe des Herzens liegen. Bei der Messung am Oberarm ist dies gewöhnlich automatisch gegeben, nicht so jedoch bei Geräten, bei denen eine Unterarmmessung möglich ist.
- Lassen Sie nach Beginn der Messung die Luft langsam und gleichmäßig ab.

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€

Geheimwissen-Bluthochdruck.de präsentiert:

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

- wertvolle Tipps
- verständliche Anleitungen
- für zu Hause und unterwegs
- ohne Hilfsmittel
- jederzeit durchführbar



Lernen Sie in diesem Ratgeber, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

www.geheimwissen-bluthochdruck.de

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

- Ehe Sie die Messung durchführen, sollten Sie 5 Minuten einfach sitzen bleiben und zur Ruhe kommen. Durch Stress, Angst oder Aufregung können fälschlicherweise zu hohe Werte gemessen werden.

! Besteht das Risiko, dass falsch gemessen wurde, kann der Arzt auch eine Langzeit- bzw. 24-Stunden-Blutdruckmessung anordnen, um so ein homogenes Bild über die tatsächlichen Schwankungen Ihres Blutdrucks zu erhalten.

Das Messergebnis verstehen und richtig deuten

Als Ergebnis einer Blutdruckmessung erhalten Sie stets zwei Werte. Der höhere Wert wird „systolisch“ genannt. Er bezeichnet den höchsten Druck, der in der Arterie vorherrscht, wenn die Manschette komplett aufgepumpt ist. Die niedrigere Zahl entspricht dem „diastolischen“ Wert, dem niedrigsten Blutdruck, der vorliegt, wenn alle Luft aus der Manschette entwichen ist. Angegeben wird der Blutdruck in der Einheit mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Der für den Gesunden optimale Blutdruck „120/80 mmHg“ wird als „120 zu 80“ angegeben und bedeutet, dass der systolische Wert 120 und der diastolische Wert 80 mmHg beträgt.

Die beim Erwachsenen gemessenen Ergebnisse können Sie anhand der folgenden Tabelle deuten:

Einteilung des Blutdrucks	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
Optimal	< 120 mmHg	< 80 mmHg
Normal	120-129 mmHg	80-84 mmHg
Hoch-Normal/Übergangsstadium	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hypertonie Grad I (leichter Bluthochdruck)	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hypertonie Grad II (mittelschwerer Bluthochdruck)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Hypertonie Grad III (schwerer Bluthochdruck)	> 180 mmHG	> 110 mmHg
isolierte systolische Hypertonie	>140 mmHG	< 90 mmHG

Ursachen der Hypertonie: Wer an Bluthochdruck erkrankt

Neben einer Vielzahl von Erkrankungen, die den Blutdruck negativ beeinflussen können, gibt es insbesondere eine Vielzahl von Einzelfaktoren, die zu einem primären Bluthochdruck führen können. Stress, Übergewicht, Rauchen und Alkohol sind nur einige davon!

Was genau Bluthochdruck verursacht, ist bisher nicht geklärt. Es lassen sich aber zwei grundsätzliche Gruppen unterscheiden: Beim primären Bluthochdruck lässt sich keine eindeutige Ursache feststellen, beim sekundären Bluthochdruck liegt hingegen eine konkrete Erkrankung zugrunde.

Risikofaktoren im Rahmen des primären Bluthochdrucks

Bei einem primären Bluthochdruck kann der Arzt keine bestimmte Ursache feststellen. In etwa neun von zehn Fällen ist es die Kombination aus mehreren Risikofaktoren, die zur Entwicklung eines zu hohen Blutdrucks führt:

- familiäre Neigung zu Bluthochdruck
- Übergewicht
- zu wenig Bewegung
- zu viel Salz in der Ernährung
- Stress
- übermäßiger Alkoholenuss
- Kaliummangel
- Rauchen
- Alter (erhöhtes Risiko ab 55 Jahren bei Männern und ab 65 Jahren bei Frauen)
- Wechseljahre (erhöhtes Risiko nach dem Wechsel)
- Einnahme von Kontrazeptiva (z. B. Verhütung mit der Antibabypille)

- Einnahme bestimmter Appetitzügler
- Nutzung von nichtsteroidalen Antirheumatika
- übermäßiger Verzehr von Lakritz
- Drogenmissbrauch (z. B. Kokain, Ecstasy, Amphetamine)

Besonders häufig lässt sich ein hoher Blutdruck in Zusammenhang mit dem sogenannten Metabolischen Syndrom beobachten.

So kämpfen Menschen mit Bluthochdruck häufig zugleich auch mit erhöhten Blutfettwerten, Typ 2-Diabetes und/oder Übergewicht. Von Übergewicht spricht man bei Männern ab einem Bauchumfang von 102 cm und bei Frauen ab 88 cm.

Ursachen für sekundäre Hypertonie

Nur in etwa 10 Prozent der Fälle ist der Bluthochdruck eindeutig auf eine andere Erkrankung zurückzuführen. Der Fall ist dies unter anderem bei den folgenden Krankheiten:

Erkrankung	Auswirkung	Behandlung
Nierenerkrankungen (z. B. Nierenarterienstenose, Zystennieren, chronische Glomerulonephritis)	gestörter Hormonstoffwechsel, eingeschränkte Nierenfunktion	je nach Art der Erkrankung
Schlafapnoe	erhöhter Sympathikotonus, gestörte Gefäßfunktion	Atmungstherapie, HNO-ärztliche Maßnahmen
Cushing-Syndrom	Produktion von zu viel Kortisol	operative Entfernung der Adenome an Hypophyse oder Nebennieren oder Bestrahlung

Erkrankung	Auswirkung	Behandlung
Conn-Syndrom	Überproduktion des Hormons Aldosteron durch gut- oder seltener bösartigen Tumor an der Nebenniere	operative Entfernung des Tumors oder medikamentöse Behandlung
Phäochromozytom	übermäßige Produktion der Stresshormone wie Noradrenalin, Adrenalin und Metanephrine	operative Entfernung des Tumors
Akromegalie	unkontrollierbare Produktion von Wachstumshormonen durch einen meist gutartigen Tumor im Vorderlappen der Hirnanhangsdrüse	operative Entfernung des Tumors, Bestrahlung oder medikamentöse Behandlung
Androgenitales Syndrom	Stoffwechselkrankheit, die zu einer gestörten Aldosteron- und Kortisol-Produktion in der Nebenniere führt	nicht behandelbar, Gendefekt, lediglich Ersatz der fehlenden Hormone
Schilddrüsenüberfunktion	der systolische Blutdruck ist hoch, während der diastolische Blutdruck eher niedrig ist	Medikamentöse Behandlung - Bluthochdruck verschwindet mit Einstellung der Schilddrüse

Besonders problematisch sind in diesem Zusammenhang Nierenleiden. Ein dauerhaft zu hoher Blutdruck in Kombination mit einer Nierenerkrankung schädigt die Organe und damit auch die Nieren, sodass sich unbehandelt beide Probleme gegenseitig verstärken.

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Symptome und Risiken des Bluthochdrucks

Anfänglich geht Bluthochdruck mit keinerlei spürbaren Symptomen einher – und das, obwohl die Organe längst Schäden davon tragen. Dabei ist eine möglichst frühe Erkennung der Krankheit besonders wichtig, denn nur so lassen sich schwerwiegende Folgeerkrankungen vermeiden.

Dass so viele Menschen unbemerkt an Bluthochdruck erkranken, liegt vor allem an der Symptomlosigkeit der Erkrankung im frühen Stadium.

Obwohl der dauerhaft erhöhte Blutdruck längst Schäden an den inneren Organen hinterlässt, bemerkt der Betroffene zunächst überhaupt nichts davon, wenn er nicht zufällig an einer Blutdruckkontrolle teilnimmt. Im Anfangsstadium gibt es keine sicht- oder spürbaren Symptome der Volkskrankheit.

Symptome des Bluthochdrucks

Oftmals schwelt das Problem mehrere Jahre lang, bis schließlich erste Symptome auftreten. Sehr oft handelt es sich dabei allerdings um eher unspezifische und allgemeine Beschwerden wie...

- Kopfschmerzen (vor allem im Hinterkopf, gleich nach dem Aufstehen)
- Schlaflosigkeit bzw. Müdigkeit
- Nasenbluten
- Übelkeit und Erbrechen
- Konzentrationsprobleme
- Nervosität und Gereiztheit
- Erektionsstörungen

Solange diese Symptome jedoch nicht ständig auftreten, werden viele Betroffene in diesem fortgeschrittenen Stadium immer noch nicht auf den Bluthochdruck aufmerksam, da sie beispielsweise auch auf Stress oder eine ungesunde Ernährungsweise zurückgeführt werden können.

Kommen jedoch bei einer schweren Hypertonie Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit unter Belastung oder Sehstörungen hinzu, ist davon auszugehen, dass bereits Organschäden eingetreten sind. Typische Anzeichen sind außerdem, dass Sie übermäßig schwitzen, sehr häufig Durst und Harndrang verspüren.

! **Achtung:** Steigt der Blutdruck ohne Vorankündigung auf mehr als 230/130 mmHg, spricht man von einem hypertensiven Notfall. Wird in diesem Fall nicht sofort ein Notarzt verständigt, besteht die Gefahr, dass Organe akut geschädigt werden und beispielsweise ein Herzinfarkt auftritt. Sofort Hilfe holen sollten Sie auch, wenn eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten:

- starke Atemnot
- Enge in der Brust
- Sehstörungen
- Schwindelgefühl
- Bewusstseinsstörungen

Die schweren Folgen unbehandelten Bluthochdrucks

Bereits von Beginn an werden die Organe durch den Bluthochdruck geschädigt. Diese Schäden sind irreparabel, durch die richtige Behandlung lässt sich der Fortschritt jedoch aufhalten. Besonders betroffen sind die folgenden Organe:

Organ	Schaden	Folgen
Herz	Die linke Herzkammer ist ständig damit beschäftigt, den zu hohen Druck auszugleichen. Dadurch vergrößert sie sich krankhaft (Hypertonie).	Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Arteriosklerose der Herzkranzgefäße, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt
Gehirn	Die Hirngefäße werden geschädigt.	Schlaganfall

Organ	Schaden	Folgen
Nieren	Die Nierengefäße verändern sich.	abnehmende Nierenfunktion (Niereninsuffizienz), Nierenversagen
Augen	Es entsteht eine Schädigung der Gefäße im Augenhintergrund.	Sehbehinderungen, Erblindung
Gliedmaße		Durchblutungsstörungen in den Beinen

Je länger der Bluthochdruck nicht behandelt wird, desto schwerwiegender sind die Organschäden und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit von schweren Folgeerkrankungen.

Diagnose: Wie der Arzt den Bluthochdruck feststellt

Dem Arzt steht eine große Palette an Methoden zur Verfügung, um einen Bluthochdruck eindeutig festzustellen. Neben der Blutdruckmessung bieten ihm Blut- und Urin-Untersuchungen, Ultraschall, EKG und weitere Methoden ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

Besteht der Verdacht, dass ein hoher Blutdruck vorliegt, beispielsweise weil Sie passende Symptome an sich entdecken oder Ihr Blutdruck bei einer routinemäßigen Kontrolle zu hoch war, sollten Sie diese Vermutung von einem Arzt bestätigen lassen. Er wird zunächst die Anamnese erheben und verschiedene Untersuchungen veranlassen.

Die Krankengeschichte im Detail

Zu Beginn spricht der Arzt mit Ihnen und erhebt Ihre Krankengeschichte (Anamnese). Dadurch versucht er herauszufinden, ob es erbliche Belastungen oder andere Risikofaktoren gibt, die für Bluthochdruck sprechen.

Er stellt beispielsweise folgende Fragen:

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?
- Leiden Sie unter Stress und einer starken Alltagsbelastung?
- Sind Sie übergewichtig?
- Bestehen Vorerkrankungen wie Nierenleiden, Herzprobleme oder Stoffwechselkrankheiten?
- Haben nahe Verwandte in der Vergangenheit einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten oder sind von Bluthochdruck, einem hohen Cholesterinspiegel oder Gicht betroffen?
- Rauchen Sie?



Körperliche Untersuchungen: Das Basisprogramm

Im Anschluss folgen die körperlichen Untersuchungen. Das Basisprogramm an Untersuchungen ergänzt der Arzt ggf. um weitere Methoden, falls sich im Rahmen der Anamnese weitere abzuklärende Verdachtsmomente ergeben oder Organschäden abzuklären sind.

Blutdruckmessung: Zunächst misst der Arzt Ihren Blutdruck. Dabei verlässt er sich nicht auf eine einzelne Messung, da ein einmalig erhöhter Blutdruck auch auf eine Praxishypertonie, die auch als

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Weißkittel-Hochdruck bekannt ist, zurückzuführen sein kann. Aufregung durch den Arztbesuch oder Nervosität lassen den Blutdruck nämlich mitunter zumindest vorübergehend ansteigen und führen zu Fehlinterpretationen. Deshalb werden stets mehrere Messungen durchgeführt.

Von einem Bluthochdruck geht man nur dann aus, wenn sich der zu hohe Blutdruck an mehreren Tagen zu unterschiedlichen Uhrzeiten bestätigt. Alternativ kann der Arzt auch eine 24-Stunden-Blutdruckmessung anordnen. Dabei wird Ihnen eine Manschette an den Oberarm angelegt. Angeschlossen ist ein elektronisches Gerät, das tagsüber automatisch alle 15 Minuten, nachts alle 30 Minuten eine Blutdruckmessung veranlasst. Die gemessenen Werte werden gespeichert und können später in Form eines Protokolls durch den Arzt ausgewertet werden. Wichtig ist, dass Sie während der Messungen protokollieren, was Sie gerade tun. Nur so kann der behandelnde Arzt später herausfinden, auf welche Umstände Ihr Blutdruck wie reagiert. Die Schwankungsbreite der Druckwerte ist dabei ebenso relevant wie die Ausprägung des Bluthochdrucks.

Labormedizinische Untersuchung: Ihr Urin und Ihr Blut können über Ihren allgemeinen Gesundheitszustand Aufschluss geben. Der Arzt wird deshalb regelmäßig beides labormedizinisch untersuchen lassen. Davon erhofft er sich folgende Informationen:

- Blutfettwerte (HDL-, LDL- und Gesamt-Cholesterin, Triglyzeride)
- Blutzucker
- Blutsalze (z. B. Natrium, Kalium, Harnsäure, Kreatinin)
- Leberwerte (Gamma-GT)
- TSH, ein Hormon aus der Hirnanhangdrüse (Anzeichen für eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse)
- Eiweiß und rote Blutkörperchen (Anzeichen für Fehlfunktionen der Niere)
- Mikroalbuminurie (Nachweis zeigt eine Schädigung der Nieren und der Gefäße an)

Elektrokardiogramm (EKG): Beim Elektrokardiogramm wird eine Herzstromkurve aufgezeichnet. Sie zeigt den vorherrschenden Herzrhythmus auf. Dies lässt Rückschlüsse darauf zu, ob ein eventuell bestehender Bluthochdruck bereits Schäden am Herzen hinterlassen hat,

beispielsweise in Form einer Herzmuskelschädigung oder einer Verdickung des Herzmuskels.

Weiterführende Untersuchungen

Je nach Bedarf kann der Arzt zusätzlich eine oder mehrere der folgenden Zusatzuntersuchungen verordnen, insbesondere um etwaige durch den Bluthochdruck verursachte Schäden aufzudecken:

Unter-suchung	Bereich	Ablauf
Belastungs - EKG	Herz, Kreislauf	Sie laufen auf einem Laufband (Laufbandergometrie) oder fahren auf einem Fahrrad (Fahrradergometrie) gegen einen zunehmenden Widerstand an. Dabei wird protokolliert, wie Herz und Kreislauf auf die steigende Belastung reagieren. Insbesondere die Entwicklung des Blutdrucks und der Herzfrequenz sowie Störungen der Durchblutung oder des Herzrhythmus werden durch das dabei geschriebene EKG deutlich.
Herz-Ultraschall	Herz	Durch eine Echokardiografie und eine Farbdopplersonografie kann ein Herzspezialist krankhafte Veränderungen am Herzen sichtbar machen. Zu sehen sind dann beispielsweise eine Verdickung der Herzmuskulatur oder auch eine vergrößerte linke Herzkammer. Durch den Doppler kann der Arzt die Blutströme im Herzen messen und so herausfinden, ob die Herzklappenrichtig funktionieren.

Unter- suchung	Bereich	Ablauf
Ultraschall der Gefäße	Hals- und Beingefäße	Ebenfalls mittels Doppelsonografie untersucht man den Blutfluss in den Gefäßen. Die lässt Rückschlüsse darauf zu, wie die Gefäße beschaffen sind. Besonders wichtig sind die Halsgefäße, weil sie das Gehirn versorgen. Entstehen hier durch einen Bluthochdruck Schäden, erhöht sich das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich.
Augen- spiegelung	Augen	Bei der Augenspiegelung untersucht der Augenarzt die Netzhaut am Augenhintergrund. Dort verlaufen Arterien, deren Netzhautgefäße durch den Blutdruck geschädigt worden sein könnten (hypertensive Retinopathie). Die Folge wären Einblutungen, Verengungen der Gefäße oder im schlimmsten Fall sogar eine direkte, negative Beeinflussung des Sehvermögens.
Schlafapnoe -Screening	Atmung	Durch ein Schlafapnoe-Screening werden verschiedene Parameter erfasst, beispielsweise der Atemluftstrom, der Puls, die Sauerstoffsättigung im Blut, Schnarchgeräusche und weitere. Das Messgerät wird vorprogrammiert und zuhause angelegt, ehe man sich schlafen legt.

Diagnose eines sekundären Bluthochdrucks

Um festzustellen, ob ein sekundärer, durch eine andere Erkrankung hervorgerufener Bluthochdruck vorliegt, muss überprüft werden, ob eine entsprechende Störung vorliegt. Zum Einsatz kommen dabei die

jeweiligen Diagnoseverfahren, mit denen die Erkrankungen diagnostiziert werden können. Hormonelle Grunderkrankungen werden häufig über die Bestimmung der jeweiligen Hormonkonzentration im Blut festgestellt. Steht der Verdacht einer Schilddrüsenerkrankung im Raum, bezieht der Arzt einen Endokrinologen ein, der die Diagnose stellt.

Behandlung: Was Sie selbst tun können

Ob Ihr Bluthochdruck erfolgreich behandelt werden kann, hängt insbesondere von der Mitarbeit des Betroffenen ab. Einer der wichtigsten Faktoren ist nämlich eine Veränderung der persönlichen Lebensführung.

Wenn kein sekundärer Bluthochdruck vorliegt, sind fast immer schlechte Gewohnheiten dafür verantwortlich. Eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress sind Stellschrauben, an denen nur Sie selbst drehen können, um Ihre Genesung zu beschleunigen. Liegt nur ein leichter Bluthochdruck vor, kann die Änderung der Lebensumstände ausreichen, um auf die Behandlung mit Medikamenten verzichten zu können. Doch selbst wenn dies nicht der Fall ist und es sich um eine starke Hypertonie handelt, kann eine gesündere Lebensweise den Gesundheitszustand stark verbessern.

Gewicht reduzieren – Blutdruck reduzieren

Übergewicht ist einer der Risikofaktoren, die Bluthochdruck begünstigen. Die Gewichtsreduzierung ist deshalb eine der wichtigsten Maßnahmen, um die Hypertonie selbst und damit auch die Folgeschäden zu verringern. Ihr Blutdruck kann sich je abgenommenes Kilo um 1,5 bis 2,5 mmHg reduzieren.

Bei der Gewichtsabnahme ist einer nachhaltigen Ernährungsumstellung stets der Vorrang vor einseitigen Modediäten zu geben.

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Diese versprechen stets nur einen kurzfristigen Erfolg – die abgenommenen Kilos werden gewöhnlich kurze Zeit später mit einem kleinen Zuschlag wieder zugenommen (Jojo-Effekt). Langfristig verschlimmert sich das Problem durch ständig wechselnde Diäten nur zusätzlich.

Achtung: Bestimmte Appetitzügler begünstigen die Bildung von Bluthochdruck zusätzlich, weshalb von der Einnahme solcher Präparate ohne vorherige Abstimmung mit dem behandelnden Arzt abzuraten ist.

Gesunde Ernährung: Basis eines beschwerdefreien Lebens

Eine gesunde Ernährung erfordert anfänglich viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Haben sich die neuen Gewohnheiten jedoch erst einmal etabliert, fällt es zunehmend leichter, sich richtig zu ernähren. Wichtig ist, dass möglichst viele Speisen selbst zubereitet werden, da sich nur so kontrollieren lässt, welche Zutaten und Inhaltsstoffe verwendet werden.

Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung:

- mehrere Portionen Obst und Gemüse täglich
- täglich Milchprodukte
- regelmäßig fettreicher Seefisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren
- Verzicht auf Fast Food und Convenience-Produkte
- wenig Fleisch
- viele Ballaststoffe (z. B. Vollkornprodukte, Vollkornreis, Getreideflocken)
- Süßigkeiten nur in kleinen Mengen
- fettarme Zubereitung von Speisen
- zuckerfreie Getränke (z. B. Wasser, Tee)

Versuchen Sie nicht, jeden dieser Bereiche auf einmal anzugehen – regelmäßig wird die Flut an Änderungen Sie wie bei jeder anderen Diät innerhalb kürzester Zeit „in die Knie zwingen“. Tasten Sie sich stattdessen langsam heran. Ersetzen Sie beispielsweise ab sofort das Schokoladen-Croissant zum Frühstück durch Quark mit Obst.

Steigen Sie nicht von zuckerhaltigen Limonaden direkt auf pures Wasser um, sondern versuchen Sie es zunächst mit dünnen Saftschorlen und tasten Sie sich langsam heran. Der Erfolg dauert so zwar etwas länger, wird aber nachhaltiger anhalten.

Tipp: Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Versicherten ein umfangreiches Kursprogramm im Bereich der Ernährung, in dem Sie kostenfrei oder gegen eine geringe Aufwandsentschädigung lernen, sich gesund zu ernähren und selbst zu kochen.

Weniger Salz, mehr Kräuter

Komplett ohne Salz könnte der Mensch nicht überleben. In den Industrienationen wird jedoch überwiegend viel zu viel davon verzehrt – dies begünstigt die Entstehung von Bluthochdruck. Empfohlen wird allgemein eine Salzmenge von 5 bis 6 g pro Tag – bei von Bluthochdruck Betroffenen sollte der Verzehr keinesfalls darüber liegen. Die Wirklichkeit sieht allerdings anders aus:

Die meisten Menschen nehmen deutlich mehr Salz auf, teilweise das Doppelte oder gar Dreifache der täglichen Empfehlung.

Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, sollten Sie grundsätzlich mit Salz sparsam umgehen und selbst gekochte Speisen mehr mit aromatischen Kräutern würzen. Dies reduziert nicht nur die benötigte Salzmenge, sondern bringt zugleich auch mehr Abwechslung in den Speiseplan. Insbesondere die mediterrane Küche sollte Ihnen hierfür als Vorlage dienen.

Die meisten Lebensmittel, die einen starken Verarbeitungsgrad aufweisen, sind besonders salzhaltig. Dies gilt übrigens sogar für süße Speisen. Beispiele für Lebensmittel, die Sie meiden sollten, sind:

- gepökelte, gesalzene oder geräucherte Fleisch- und Wurstwaren sowie Fisch
- Backwaren
- Dauerwurst

- Fertigprodukte (z. B. Tütensuppe, Fertiggerichte aus dem Tiefkühlfach)
- Konserven
- Salzgebäck (z. B. Salzstangen)

Zur Verdeutlichung: Alleine in 100 g Salzstangen stecken etwa 4,5 g Salz – also fast der gesamte Tagesbedarf. Mit 100 g Salzhering nehmen Sie durchschnittlich sogar etwa 14,8 g Salz auf.

Tipp: Die Hersteller müssen auf der Verpackung von Lebensmitteln den Salzgehalt nicht zwingend angeben, wohl aber den Natriumgehalt. Multiplizieren Sie diesen Wert mit dem Faktor 2,5, um die Salzmenge zu erhalten. Gewöhnen Sie sich an, im Supermarkt stets die Nährwertangaben zu studieren, ehe ein neues Lebensmittel in den Einkaufswagen wandert.

Weniger Alkohol, mehr Lebensfreude

Alkohol wirkt sich negativ auf den Bluthochdruck aus. Nach einem normalen Alkoholverzehr steigt er kurzfristig an und senkt sich dann wieder. Ein regelmäßiger Alkoholgenuss kann allerdings auch einen längerfristigen Anstieg des Blutdrucks zur Folge haben. Sie sollten daher als Betroffener so weit möglich auf Alkohol verzichten. Da die Alkoholmenge in Getränken variiert, rechnet man sie in Alkoholeinheiten um. Hierfür verwenden Sie die folgende Formel:

$(\text{Menge des Getränks in ml} * \text{Alkoholgehalt in \%}) : 1.000$
= Alkoholeinheiten

Beispiel: $(500 \text{ ml Wein} * 10 \% \text{ Alkoholgehalt}) : 1.000$
= 5 Alkoholeinheiten.

Männer mit Bluthochdruck sollten ihren Konsum auf maximal 21 Einheiten pro Woche beschränken. Für Frauen liegt der Grenzwert bei 14 Einheiten pro Woche.

Spannen Sie aus und reduzieren Sie Stress

Auch zu viel Stress beeinflusst Ihren Blutdruck negativ. Dazu zählen neben Stress im Beruf auch seelischer Kummer oder ungelöste Konflikte. Erlernen Sie Entspannungsmethoden wie Yoga oder progressive Muskelrelaxation, um sich zu beruhigen und den Stress hinter sich zu lassen. Legen Sie regelmäßig Pausen ein und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, auch wenn es im hektischen Alltag oft schwer fallen mag.

Sollten Ihre seelischen Probleme zu schwer wiegen, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Eventuell kann Ihnen eine therapeutische Unterstützung helfen.

Aktiv werden und in Bewegung bleiben

Zu wenig Bewegung ist mit einer der Risikofaktoren für Bluthochdruck. Werden Sie wieder aktiv, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Dabei müssen Sie nicht direkt an ein umfangreiches und schweißtreibendes Trainingsprogramm in einem Fitnessstudio denken. Tun Sie etwas, das im Rahmen Ihrer Möglichkeiten liegt.

Beginnen Sie langsam, beispielsweise mit regelmäßigen zügigen Spaziergängen, oder versuchen Sie es mit Joggen oder Radfahren. Jede Bewegung ist besser als überhaupt keine. Sollten Sie starkes Übergewicht und/oder körperliche Probleme (z. B. mit Gelenken) haben, sollten Sie Ihr Bewegungsprogramm zur Sicherheit vorab mit Ihrem Arzt besprechen.

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Medikamentöse Behandlung: Betablocker, ACE-Hemmer & Co.



Auch wenn die Änderung der persönlichen Lebensführung einen wichtigen Teil der Genesung ausmacht, kann besonders bei stärkerem Bluthochdruck auf eine medikamentöse Behandlung oftmals nicht verzichtet werden. Je nach individueller Ausprägung und Ursachen der Hypertonie kommen hierfür jedoch unterschiedliche Medikamentengruppen zum Einsatz.

Welches Medikament für Ihre Situation die richtige Wahl ist, bestimmt der Arzt in Abhängigkeit von der Diagnose, also unter anderem in Hinblick auf die tatsächliche Höhe des Blutdrucks sowie damit einhergehende oder zugrunde liegende Erkrankungen. Es gibt verschiedene Medikamentengruppen, die das Problem auf unterschiedliche Arten angehen.

Die wichtigsten Medikamentengruppen gegen Bluthochdruck

Zu unterscheiden sind diese Arten von Medikamenten gegen Hypertonie:

Betablocker: Betablocker tragen dafür Sorge, dass das Herz etwas langsamer arbeitet. Dadurch gelangt weniger Blut in den Körperkreislauf und der Blutdruck sinkt. Erreicht wird das, indem der Wirkstoff die Beta-Rezeptoren am Herzen blockiert. Dadurch werden Stresshormone wie Adrenalin oder Noradrenalin daran gehindert, den Blutdruck und die Herzfrequenz zu beschleunigen. Zudem stoppen Betablocker die Bildung des Hormons Renin in der Niere, das an der Bildung von Angiotensin-II beteiligt ist und somit eine Erhöhung des Blutdrucks nach sich ziehen kann.

Der Körper muss sich an den gesenkten Blutdruck erst gewöhnen, weshalb Sie zu Beginn der Behandlung eventuell mit Müdigkeit zu kämpfen haben. Eine mögliche Nebenwirkung ist außerdem die Verengung der Bronchien. Bei Patienten, die gleichzeitig unter Asthma leiden, kann dies Asthmaanfälle begünstigen. Ein Absetzen von Betablockern sollte stets langsam und über Tage hinweg von statten gehen, da andernfalls ein extremer Blutdruckanstieg die Folge sein kann.

Beispiele für Arzneistoffe:

- Propranolol
- Bisoprolol
- Metoprolol

ACE-Hemmer: Im Körper gibt es ein Enzym, das Angiotensin I in Angiotensin II verwandeln kann. Letzteres ist dafür verantwortlich, dass die Gefäße im Körper enger werden, wodurch der Blutdruck steigt. ACE-Hemmer blockieren dieses sogenannte ACE-Enzym (Angiotensin Converting Enzyme). Dadurch wird die Umwandlung verhindert und die Gefäßverengung bleibt aus. Der Blutdruck sinkt und bleibt stabil.

Bei der Therapie mit ACE-Hemmern ist anfänglich eine sehr langsame Steigerung der Dosierung erforderlich, um sich an den Optimalwert heranzutasten. Da die Aktivität des ACE-Enzyms nicht richtig vorhergesehen werden kann, könnten sonst Überdosierungen entstehen. Besonders vorsichtig muss bei der Kombinationstherapie mit Diuretika umgegangen werden, weil durch diese Medikamente die Aktivität des Enzyms verstärkt wird. Deshalb könnte die Reaktion des Körpers auf den ACE-Hemmer überraschend stark ausfallen. Einmal richtig eingestellt senken sie aber zuverlässig den Blutdruck, verringern die Auswirkungen einer Herzinsuffizienz und können bei Diabetes und bestimmten Nierenleiden die Nieren schützen.

Typische Nebenwirkungen sind ein trockener Reizhusten, der oft erst einige Zeit nach Beginn der Therapie auftritt, Hautausschläge, Ödeme, ein starker Blutdruckabfall oder auch Störungen der Nierenfunktion. ACE-Hemmer können nicht eingesetzt werden, wenn bei Ihnen eine Schwangerschaft vorliegt, ein Herzklappenfehler oder auch Nierenschäden diagnostiziert wurden.

Beispiele für Arzneistoffe:

- Benazepril
- Ramipril
- Zofenopril
- Fosinopril
- Lisinopril
- Captopril
- Perindopril

AT1-Rezeptor-Antagonisten (Sartane): Ebenso wie ACE-Hemmer setzen AT1-Rezeptor-Antagonisten an der Wirkung von Angiotensin II an. Allerdings verhindern sie nicht etwa dessen Produktion, sondern blockieren vielmehr die Rezeptoren, die Andockstellen, des Hormons, die die gefäßverändernde Wirkung des Enzyms überhaupt erst ermöglichen. Trotz der Produktion von Angiotensin II sinkt deshalb der Blutdruck, weil die Gefäße weit bleiben.

AT1-Rezeptor-Antagonisten sind teurer als ACE-Hemmer und werden deshalb meist nur dann verschrieben, wenn letztere nicht gut vertragen werden. Die Nebenwirkungen sind bei den Sartanen nämlich deutlich weniger stark ausgeprägt. Der bei ACE-Hemmern sehr häufig auftretende Reizhusten tritt hier allenfalls selten auf. Typische Nebenwirkungen sind hier eher Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit.

Beispiele für Arzneistoffe:

- Irbesartan
- Candesartan
- Valsartan
- Losartan
- Telmisartan
- Eprosartan

Diuretika: Diuretika bezeichnet man auch als harntreibende Medikamente oder „Wassertabletten“. Sie haben eine entwässernde Wirkung und sorgen dafür, dass vermehrt Wasser und Salze aus dem Körper ausgeschieden werden. Durch den sinkenden Wasserhaushalt nimmt auch das Blutvolumen im Körper ab. Der Druck in den Gefäßen und damit auch der Blutdruck sinken in der Folge. Diuretika wirken in der Niere, wo sie sie dazu zwingen, Mineralstoffe auszuschleiden, statt sie wieder zurück in den Blutkreislauf zu schicken, wo sie wiederum Wasser binden würden. Insbesondere Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium werden dadurch vermehrt zusammen mit Wasser über den Urin ausgeschieden.

Am häufigsten eingesetzt werden Thiazide (=Thiaziddiuretika), da sie durch ihre mittlere, lange Wirksamkeit für die Langzeittherapie gut geeignet sind und sich hervorragend mit anderen Medikamenten kombinieren lassen. Thiazide wirken sich zusätzlich auch auf die Gefäße aus. Sie werden unempfindlicher und bleiben entspannter.

Grundsätzlich müssen sie erst einige Wochen lang eingenommen werden, ehe ihre Wirksamkeit überprüft werden kann, da sich ihr Effekt frühestens nach ein bis zwei Wochen zeigt.

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Mögliche Nebenwirkungen der Gabe von Thiaziddiuretika sind Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsbeschwerden. Außerdem besteht die Gefahr, dass durch den Eingriff in den Salzhaushalt des Körpers, den die Niere eigentlich auf natürliche Weise im Gleichgewicht hält, zu viele Mineralstoffe ausgeschieden werden und die Salzregulierung nicht mehr richtig funktioniert.

Thiazide sind nicht geeignet, wenn bei Ihnen eine Einschränkung der Nierenfunktion vorliegt, weil die Wirkung dann nicht mehr eintritt. In diesem Fall kommen jedoch andere Diuretika zum Einsatz, insbesondere sogenannte Schleifendiuretika. Ihre Bezeichnung rührt von der sogenannten Henle'sche Schleife her, die in der Niere sitzt und den Ansatzpunkt dieses Medikaments darstellt. Schleifendiuretika führen zu einer stärkeren Entwässerung, deren Wirkung sich auch bei einer schlechten Nierenfunktion entfaltet.

Diese Medikamentengruppe wird überwiegend dann eingesetzt, wenn der Blutdruck sehr hoch oder sogar entgleist ist und rasch gesenkt werden muss. Allerdings gehen Schleifendiuretika häufiger mit Nebenwirkungen einher. Bemerkbar macht sich dies bei Ihnen insbesondere durch starken Durst, Kopfschmerzen und Schwierigkeiten mit dem Kreislauf. Auch hier kann Ihr Salzhaushalt durcheinander kommen.

Eine für Diuretika sehr typische Nebenwirkung ist ein Kaliummangel (Hypokaliämie), da durch die vermehrte Wasser- und Salzausscheidung zu viel Kalium ausgeschieden wird. Deshalb empfiehlt der Arzt im Regelfall, während der Behandlung auf kaliumreiche Lebensmittel zurückzugreifen, zum Beispiel:

- Pilze
- Spinat
- Fenchel
- Avocado
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Nüsse und Mandeln
- Samen
- Tomatenmark
- Obst- und Gemüsesäfte

- viele Kohlsorten
- Vollkornbrot
- Müsli
- Bananen

Zusätzlich kann es Sinn machen, ein Nahrungsergänzungspräparat einzunehmen. Dieses empfiehlt der Arzt in Abhängigkeit von den gemessenen Blutwerten. Hierfür wird er regelmäßig eine Blutentnahme für die Kontrolle des Mineralstoffhaushalts anordnen. Besonders wichtig ist die regelmäßige Kaliumzufuhr bei älteren Menschen sowie bei aktiven Sportlern. Tritt ein Kaliummangel auf, können Muskelkrämpfe, Müdigkeit oder auch Verstopfung auftreten.

Hinweis: Eine typische Begleiterscheinung der Behandlung mit Diuretika ist - zumindest während der ersten Einnahme-Wochen - vermehrter Harndrang und auch eine erhöhte Harnmenge. Die Trinkmenge sollte infolgedessen allerdings nicht gesenkt, sondern entsprechend der Empfehlung des Arztes entweder beibehalten oder sogar gesteigert werden, ansonsten drohen die Austrocknung des Körpers und ein akuter Salzverlust.

Beispiele für Arzneistoffe:

- Hydrochlorothiazid (HCT)
- Xipamid
- Indapamid
- Chlorthalidon

Kalziumantagonisten / Kalziumkanalblocker: Muskelzellen benötigen Kalzium, damit sie sich zusammenziehen können. Dasselbe gilt auch für die Gefäße im Körper, die sich, um Blut pumpen zu können, stetig anspannen und entspannen. An diesem Punkt setzen Kalziumantagonisten an. Je mehr Kalzium in die Gefäße gelangt, desto stärker ziehen sie sich zusammen und desto höher steigt der Blutdruck. Das Medikament blockiert den Kanal, durch den das Kalzium in das Gefäß eindringt.

Durch diese Blockade gelangt weniger Kalzium hinein, sodass sich das Gefäß nicht mehr so stark anspannen kann. In der Folge sinkt der Blutdruck.

Dabei lassen sich zwei grundsätzliche Arten von Medikamenten unterscheiden:

- **Dihydropyridine (z. B. Nifedipin, Amlodipin):** Diese Medikamente gehen mit einer Beschleunigung des Pulses einher. Leiden Sie beispielsweise an der Koronaren Herzkrankheit oder Herzrhythmusstörungen, dürften Sie diesen Kalziumkanalblocker nicht einnehmen. Eine weitere typische Nebenwirkung sind Wassereinlagerungen (Ödeme).
- **Phenylalkylamine/Benzothiazepine (z. B. Verapamil, Diltiazem):** Diese Medikamente verlangsamen den Herzschlag, was die Sauerstoffversorgung erleichtert. Damit wird dem natürlichen Versuch des Herzens, dem gesenkten Blutdruck mit einem höheren Puls entgegenzusteuern (wie bei den Dihydropyridinen zu beobachten), vorgebeugt. Deshalb werden diese Medikamente gleichermaßen zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen eingesetzt.

Allen Kalziumantagonisten ist gemein, dass sie Kopfschmerzen, Schwindel, ein Schwächegefühl und auch Gesichtsrötungen verursachen können.

Beispiele für Arzneistoffe:

- Amlodipin
- Nifedipin
- Verapamil
- Diltiazem

Nebenwirkungen vermeiden

Da jedes Medikament gegen Bluthochdruck irgendwelche Nebenwirkungen mit sich bringt, lassen sich diese nicht von vornherein vollständig vermeiden. Durch den richtigen Umgang mit den Medikamenten lassen sich die möglicherweise negativen Auswirkungen jedoch verringern.

Zu diesem Zweck startet man zunächst mit einer geringen Dosierung und steigert diese allmählich, bis das notwendige Niveau erreicht ist, um den Bluthochdruck unter Kontrolle zu bekommen.

Beherrzigen Sie außerdem die folgenden Tipps, um die Verträglichkeit zu verbessern und Nebenwirkungen zu vermeiden:

- Wenn der Bluthochdruck bereits seit längerer Zeit bestand, hat sich der Körper bereits daran gewöhnt. Wird der Blutdruck dann gesenkt, werden Sie sich schlapp und müde fühlen und wahrscheinlich auch mit Kreislaufproblemen zu kämpfen haben. Sehen Sie dies zunächst nicht als Zeichen einer Unverträglichkeit, sondern lediglich als Begleiterscheinung der Umstellung im Körper. Verändert sich der Zustand auch nach zwei bis drei Wochen nicht, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.
 - Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt ein. Hier gilt nämlich nicht „viel hilft viel“, sondern die richtige Ergänzung in der perfekt abgestimmten Menge muss es sein. Nehmen Sie bestimmte Präparate in zu hoher Dosierung ein, kann dies die Wirkung Ihrer Blutdruckmedikamente verstärken oder auch einschränken.
 - Wenn Sie nicht sofort ab Beginn der Therapie eine Besserung Ihres Blutdrucks erkennen, sollten Sie nicht gleich die Flinte ins Korn werfen. Einige Medikamentengruppen entfalten ihre volle Wirkung erst nach ein bis zwei Wochen, sodass erste Erfolge frühestens nach zwei bis drei Wochen wirklich sichtbar werden.
 - Achten Sie darauf, Ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen, so wie der Arzt sie verordnet hat. Nur dann entfalten sie ihre volle Wirkung. Die erfolgreiche Einstellung von Bluthochdruck scheitert sehr häufig an der falschen oder unregelmäßigen Einnahme der Medikamente.
 - Setzen Sie blutdrucksenkende Medikamente nie auf eigene Faust ab, sondern stets nur in Rücksprache mit dem Arzt. Einige Präparate sollten Sie langsam ausschleichen lassen, da sonst ein übermäßig schneller Blutdruckanstieg zu verzeichnen wäre.
-

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Homöopathie: Natürliche Hilfe gegen Bluthochdruck

Nicht nur schulmedizinische Arzneimittel können gegen Bluthochdruck helfen – auch die klassische Homöopathie verspricht Linderung. Doch was ist dran an Mistel, Tollkirsche & Co.?

Mehr als jeder zweite Deutsche hat bereits homöopathische Arzneimittel genutzt. Obwohl die Wirkung bei den Gegnern umstritten ist, schwören überzeugte Homöopathen auf die Hilfe aus der Natur. Auch bei Bluthochdruck können die Wirk- und Inhaltsstoffe aus dem Bereich der Homöopathie eine gute Wahl sein.

Selbstbehandlung bei Bluthochdruck gefährlich

Eines sei gleich vorweg geschickt: Bluthochdruck ist eine Erkrankung, die eine gezielte Behandlung erfordert. Experimente, die im Bereich der Selbstmedikation mit homöopathischen Mitteln liegen, sind nicht zu empfehlen.

Damit sie ihre Wirkung voll entfalten können, müssen homöopathische Wirkstoffe sehr gezielt anhand der vorliegenden Symptome ausgewählt und richtig potenziert werden – eine Aufgabe für einen ausgebildeten Homöopathen oder Heilpraktiker, der im Idealfall mit dem behandelnden Arzt im Austausch steht. Da ein nicht bzw. falsch behandelter Bluthochdruck im Körper langfristig schwere Schäden anrichten kann, kann eine unbedachte Selbstbehandlung durchaus gefährliche Folgen nach sich ziehen.

Die Homöopathie ist stets eine gute Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung. Bei milden Formen kann die naturheilkundliche Behandlung ausreichend sein, um den Bluthochdruck auf das richtige Niveau einzupendeln. Bei schwerwiegenderen Formen ist zwar eine alleinige homöopathische Behandlung meist nicht sinnvoll.

Sie kann dann aber ergänzend eingesetzt werden und so dafür sorgen, dass die oft mit Nebenwirkungen verbundenen Medikamente nur noch in geringerer Dosierung eingenommen werden müssen.

Hilfreiche homöopathische Mittel

Typische Beispiele für Wirkstoffe aus der Homöopathie sind:

Wirkstoff	Pflanze	Anwendungsgebiet: Bluthochdruck in Verbindung mit...
Crataegus	Weißdorn	Schwächegefühl, Stress, Kurzatmigkeit
Aconitum	Eisenhut	plötzlichem Herzklopfen, Unruhe, Angst, auch bei einer Blutdruckkrise
Belladonna	Tollkirsche	plötzlichen, klopfenden Kopfschmerzen
Arnica	Arnika	Gesichtsrötungen, Nasenbluten, Ohrensausen, Kopfschmerzen
Viscum album	Weißbeerige Mistel	klopfenden und drückenden Kopfschmerzen
Glonoinum		sehr starken Kopfschmerzen, hämmernd
Cactus	Königin der Nacht	Blutandrang im Kopf, Angst, Schwindel, Melancholie
Secale	Mutterkorn	Kältegefühl, Nasenbluten, Migräne, kribbelnde Extremitäten

Viele dieser Wirkstoffe besitzen eine gefäßerweiternde Wirkung und können den Bluthochdruck deshalb sogar direkt senken.

Es gibt homöopathische Kombiprodukte, die die Vorzüge dieser Wirkstoffe miteinander kombinieren und so in der Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden. Dass diese dieselbe Wirkung wie schulmedizinische Medikamente haben können, bewies eine Studie an der Herz-Kreislauf-Klinik Bevensen.

Einen Monat lang wurde eine Patientengruppe mit Betablockern und eine mit einem Komplex-Homöopathikum behandelt. In beiden Gruppen beobachteten die Forscher dieselbe Blutdrucksenkung um 5 bis 10 Prozent.

Ohne Medikamente gegen Bluthochdruck: Hausmittel aus der Natur

Es gibt viele Hausmittel, die gegen Blutdruck ganz natürlich und wirkungsvoll vorgehen können. Lesen Sie hier mehr über Misteln, Honig und Teemischungen gegen Bluthochdruck!

Blutdruck ist keine neuartige Erscheinung – auch wenn sich die Erkrankung in den letzten Jahren stark ausbreitet und mittlerweile zur Volkskrankheit Nr. 1 mutiert ist, gab es sie schon vor vielen Jahrhunderten. Obwohl man damals von Betablockern & Co. noch nichts wusste, konnte man das Krankheitsbild behandeln. Möglich wurde dies durch die Kräfte der Natur, der zahlreiche Hausmittel entspringen.

Hausmittel gegen Bluthochdruck

Hilfe gegen Bluthochdruck kann aus den verschiedensten Ecken kommen:

Basis	Wirkung	Verzehrempfehlung
Knoblauch, Zwiebeln	Entspannung der Muskeln der Arterienwände, Blutdrucksenkung, Gefäßöffnung	eine Knoblauchzehe oder eine halbe Zwiebel pro Tag
Honig	Vitamine, Enzyme, Aminosäuren und Eiweiße senken den Blutdruck	Zum Süßen von Speisen und Getränken Honig verwenden
Apfelessig	Das im Apfelessig enthaltene Kalium fördert die Ausscheidung von Salzen aus dem Körper.	2 TL Apfelessig und ein Glas Wasser mischen und regelmäßig täglich ein bis zwei Gläser trinken

Basis	Wirkung	Verzehrempfehlung
Misteltee	Misteltee stabilisiert hohen ebenso wie niedrigen Blutdruck durch die Beruhigung und Normalisierung des Herzens. Begleitscheinungen von Bluthochdruck werden gemildert.	Misteltee kalt ansetzen, 1 TL in 250 ml Wasser über Nacht ziehen lassen, pro Tag drei Tassen schluckweise trinken
Hirtentäschel-Tee	Die Heilpflanze wirkt ebenfalls regulierend bei hohem und niedrigem Blutdruck.	1TL Tee mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 bis 15 Min. ziehen lassen, 2 Tassen täglich trinken

Teemischungen bei Hypertonie

Es gibt eine Vielzahl weiterer Kräuter, die gegen Bluthochdruck helfen können, beispielsweise die Blüten des Weißdorns, die Blätter der Melisse oder die Baldrianwurzel. Wann welche Kombination am besten geeignet ist, hängt vom persönlichen Geschmack, aber vor allem auch vom individuellen Krankheitsbild und der Symptomatik ab.

Hier einige Beispiele für mögliche Teemischungen:

Mischung	Zubereitung	Verzehrempfehlung
50 g Baldrianwurzel, 50 g Mistelkraut, 20 g Melissenblätter, 30 g Weißdornblüten	1 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 7 – 8 Min. Ziehzeit	je eine Tasse morgens und abends
20 g Weißdornblüten, 20 g Schachtelhalmkraut, 40 g Mistelkraut	1 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 7 – 8 Min. Ziehzeit	Je eine Tasse morgens und abends

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Mischung	Zubereitung	Verzehrempfehlung
Olivenblätter	1 – 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 – 15 Min. Ziehzeit	drei Tassen täglich in kleinen Schlucken
40 g Pfefferminze, 30 g Mistelkraut, 20 g Steinklee, 10 g Kamillenblüten	20 g Teemischung auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Min. Ziehzeit	dreimal täglich eine Tasse Tee

! Beachten Sie: Trinken Sie keine dieser Arzneitees länger als sechs Wochen am Stück. Nach mehreren Wochen sollten Sie auf eine der anderen Mischungen ausweichen, um für Abwechslung zu sorgen.

Wirkungsvoller Sud gegen Hypertonie

Auch die folgenden Sudrezepte können helfen, den Blutdruck schonend und natürlich zu senken:

- Zwei Knoblauchzehen, zwei Zwiebeln und zwei Zitronen mit Schale grob zerkleinern und in 1 l Wasser für 8 Min. köcheln lassen. Den Sud in eine Flasche abfüllen und jeweils morgens und abends ein kleines Glas davon zu sich nehmen.
- Rotsalbei aus der Apotheke kleinschneiden und in einer durchsichtigen Flasche mit Rotwein auffüllen. Einen Monat lang an einem warmen Ort ziehen lassen, dann abseihen und den Sud in eine dunkel gefärbte Flasche füllen. Jeweils morgens und abends ein doppeltes Schnapsglas voll davon trinken.
- 3 Biozitronen (heiß abgewaschen) und 25 geschälte Knoblauchzehen mit 500 ml Wasser pürieren, weitere 500 ml Wasser angießen. Masse auf 70°C erhitzen, abseihen und den Sud in eine Flasche abfüllen. Sechs Wochen lang ein Schnapsglas pro Tag trinken.

Weitere Tipps bei Bluthochdruck

Sie können auch fernab von Teemischungen etwas für die Regulierung Ihres Blutdrucks tun.

Einige Vorschläge:

- **Vitamin D:** Gehen Sie täglich an die Sonne und laden Sie so Ihre Vitamin D-Speicher auf. Vitamin D vermag den Blutdruck zu regulieren.
- **Sport:** Treiben Sie sanften Ausdauersport, um Ihre allgemeine Fitness zu verbessern.
- **Kräuterkissen:** Füllen Sie einen Kissenbezug mit Basilikum, Liebstöckel, Chrysantemeb Blüten und Angelikawurzel und schlafen Sie nachts darauf.
- **Ananas:** Verzehren Sie regelmäßig frische Ananas oder trinken Sie Ananassaft.
- **Entspannung:** Nutzen Sie Entspannungstechniken (z. B. Autogenes Training, Meditation, Yoga), um Ihren Blutdruck zu senken.
- **Reflexzonen:** Massieren Sie den Rand Ihres Ohres von oben nach unten, um die Reflexzonen zu aktivieren. Ebenso können Sie Ihre Hände massieren, nämlich von der Mitte der Handfläche aus bis hinauf zur Spitze des Mittelfingers. Zudem bietet sich eine Fußreflexzonenmassage an, um Stress und Anspannung vorzubeugen.
- **Kneipp'sche Anwendungen:** Führen Sie Wechselduschen durch oder nehmen Sie ansteigende Armbäder.
- **Saunieren:** Gehen Sie regelmäßig in die Sauna. Bei Bluthochdruck verzichten Sie besser auf das schnelle Abkühlen. Stattdessen kühlen Sie die einzelnen Körperteile nach und nach langsam ab.
- **Schüssler Salze:** Nehmen Sie Schüssler Salze ein, z. B. Nr. 3 Ferrum phosphoricum gegen Kreislaufprobleme oder Nr. 5 Kalium phosphoricum gegen Erschöpfung und Herzschwäche.
- **Blutspenden:** Durch Blutspenden reduziert sich die Blutmenge im Körper und damit auch der Bluthochdruck.
- **Wirbelsäulentherapie:** In manchen Fällen wird ein Bluthochdruck durch eine Fehlstellung am ersten Halswirbel bewirkt. Eine Wirbelsäulentherapie kann dann Fortschritte bringen.

Selbstverständlich können Sie nicht jede dieser Methoden anwenden – dies wäre auch nicht sinnvoll. Wählen Sie stattdessen wenige Möglichkeiten aus und befolgen Sie diese dann aber regelmäßig, um die bestmöglichen Erfolge zu erzielen.

Bluthochdruck bei speziellen Zielgruppen

Bluthochdruck wirkt sich bei einigen speziellen Zielgruppen besonders heftig aus oder ist schwer zu behandeln.

Zu dem bisher Gesagten kann es bei speziellen Zielgruppen Abweichungen geben, insbesondere was die Ursachen, die Diagnose, die Risiken und die Behandlung angeht. Besondere Vorsicht ist bei den folgenden Patientengruppen geboten:

Bluthochdruck bei Diabetikern

Diabetiker sind überdurchschnittlich häufig von Bluthochdruck betroffen. Während beim Typ-1-Diabetes immerhin nur knapp jeder Dritte erkrankt, wird bei vier von fünf Typ-2-Diabetikern Bluthochdruck diagnostiziert. Wenn man bedenkt, dass die Risikofaktoren für die Entstehung von Hypertonie und Diabetes dieselben sind, verwundert dies nicht allzu stark.

Das Problem ist: Typ- 2-Diabetes wird ebenso wie der Bluthochdruck oft erst sehr spät erkannt. Diese Kombination kann tödlich sein, denn beide Erkrankungen haben alle Zeit der Welt, um die Gefäße stark zu schädigen.

Eine vorzeitige Arterienverkalkung in den großen Schlagadern sowie in kleineren Gefäßen ist die Folge. Sie erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden oder an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit zu erkranken.

Neben dem Diabetes ist es deshalb von größter Wichtigkeit, auch den Bluthochdruck zu behandeln und richtig einstellen. Dass dies durchaus einen Unterschied machen kann, zeigt eine Langzeitstudie. Sie bewies, dass die Risiken bezüglich diabetesbedingter Schädigungen, Augen- und Nierenerkrankungen und Schlaganfällen rückläufig sind, wenn der Blutdruck gut eingestellt ist.

Gemäß der aktuellen Empfehlungen der European Society of Hypertension sollte das Ziel der Blutdrucksenkung im Bereich zwischen 130/80 und 139/85 mmHg liegen.

Hoher Blutdruck bei Kindern



Bei Kindern und Jugendlichen ist der Bluthochdruck nicht annähernd so verbreitet wie beim Erwachsenen – man geht davon aus, dass etwa 3 Prozent der Minderjährigen betroffen sind. Für sie ist diese Entwicklung jedoch umso schlimmer, denn Gefäßschäden, die bereits im Kindesalter entstehen, führen häufig zu Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter.

Dies gilt besonders, wenn der Bluthochdruck nicht behandelt wird. Die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer Arteriosklerose, eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls steigt enorm an.

Das große Problem ist bei Kindern, dass es schwierig ist, den Bluthochdruck sicher zu diagnostizieren. Während der Blutdruck beim Erwachsenen mehr oder weniger stabil ist, steigt er bei Kindern mit zunehmendem Alter und Körpergröße an. Es ist deshalb keine leichte Aufgabe, feste Grenzwerte zu ziehen.

Man geht deshalb weniger von absoluten Werten aus, sondern arbeitet ähnlich wie bei der Einschätzung von Gewicht und Größe des Kindes mit Perzentilen.

7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Hierzu sollten Sie wissen:

- Von einer kindlichen Hypertonie spricht man ab einem Blutdruck oberhalb der 95. Perzentile.
- Liegt der Blutdruck zwischen der 90. und 95. Perzentile, liegt eine sogenannte Prähypertonie vor.
- Eine schwere Hypertonie diagnostiziert der Arzt bei einem Blutdruck von 30 mmHg über der 95. Perzentile.

Insbesondere bei der Prähypertonie versucht man zunächst eine nicht-medikamentöse Therapie, also beispielsweise den Bluthochdruck durch eine Gewichtsreduzierung und moderaten Sport zu senken. Ab der 95. Perzentile ist jedoch eine medikamentöse Behandlung meist unumgänglich.

Dies gilt umso mehr, wenn bereits Organschäden aufgetreten sind. Auch bei einer schweren Hypertonie müssen sofort Medikamente zum Einsatz kommen. Die Verordnung ist hier für den Arzt ebenfalls keine leichte Aufgabe, denn viele der üblichen Bluthochdruck-Medikamente sind für Kinder entweder nicht zugelassen oder in Hinblick auf ihre Langzeitwirkungen noch nicht ausreichend erforscht. Man befolgt deshalb dabei einen Stufenplan und beginnt zunächst mit einem Medikament in geringer Dosierung und steigert diese allmählich, bis die gewünschte Wirkung erzielt wird.

Bluthochdruck bei älteren Menschen

Ältere Menschen sind besonders häufig von Bluthochdruck betroffen. Doch auch in einem Alter jenseits der 75 Jahre lässt sich die Erkrankung noch gut behandeln und so die Lebenserwartung verlängern. Bei den meisten Betroffenen liegt eine primäre Hypertonie vor, die also nicht auf eine bestimmte Krankheit zurückzuführen ist. Neben den typischen Ursachen gibt es bei Senioren weitere mögliche Gründe:

- regelmäßige Einnahme von nichtsteroidalen Antirheumatika wie Ibuprofen oder Diclofenac (z. B. gegen Gelenkerkrankungen)
- abnehmende Nierenfunktion, durch die weniger Salz und Wasser ausgeschieden werden
- geringere Bildung der Stickstoffverbindung Stickoxid, das für die Entspannung der Gefäßmuskulatur zuständig ist

Ob eine medikamentöse Bluthochdrucktherapie sinnvoll ist, muss vom Einzelfall abhängig gemacht werden. Liegt der Blutdruck trotz einer nicht-medikamentösen Behandlung jenseits eines Werts von 160/100 mmHg, sollten Medikamente in Erwägung gezogen werden.

Dasselbe gilt, wenn infolge des Bluthochdrucks bereits Schäden am Herzen oder an den Arterien entstanden sind. Bei einem Blutdruck zwischen 140 und 160 mmHg entsteht nicht immer tatsächlich eine Besserung, weshalb der Arzt die Behandlung auf die bestehenden Begleiterkrankungen abstellen wird. Bei der Therapie des Bluthochdrucks bei älteren Menschen ist insbesondere auf folgende Aspekte zu achten:

- Senioren leiden häufig unter mehreren Krankheiten und müssen eine Vielzahl von Medikamenten einnehmen. Hier ist verstärkt auf Wechselwirkungen zu achten.
- Für eine erfolgreiche Bluthochdrucktherapie ist eine regelmäßige Einnahme der Medikamente erforderlich. Ist dies aufgrund von Gedächtnisproblemen erschwert, sollte es durch schriftliche Niederschrift der Verordnung, die Verschreibung von Kombipräparaten oder das Befüllen von Tablettenbehältern für eine ganze Woche im Voraus sichergestellt werden.
- Im Idealfall ist ein Medikament zu wählen, das nur einmal pro Tag eingenommen werden muss, um die Therapie zu vereinfachen.
- Eine Ernährungsumstellung ist nur unter erschwerten Bedingungen möglich, da Senioren häufig unregelmäßig, zu wenig oder zu einseitig essen, weil im Alter der Appetit oft nachlässt.
- Die Behandlung sollte mit einer sehr geringen Dosierung begonnen und allmählich gesteigert werden.
- Die im Alter oft verringerte Nierenfunktion gestaltet die Behandlung oftmals schwierig.

Bluthochdruck in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft sind zwei Arten von Bluthochdruck zu unterscheiden. Eine normale Hypertonie tritt bei etwa jeder zehnten Schwangeren auf und lag entweder bereits vor der Schwangerschaft vor oder entsteht vor der 20. Schwangerschaftswoche.

Bei einer Entwicklung ab der 20. Woche spricht man von einer sogenannten Präeklampsie (Gestationshypertonie), die bei etwa 5 Prozent der Schwangeren auftritt. Dabei geht der Bluthochdruck mit einer verstärkten Eiweißausscheidung im Urin einher.

Was genau eine Präeklampsie auslöst, ist bisher noch nicht ausreichend geklärt. Bekannt ist aber, dass Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes, Nierenerkrankungen und ein höheres Alter der Schwangeren Risikofaktoren darstellen. Bei einer Präeklampsie verengen sich die Blutgefäße, woraus Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen und Einschränkungen bei der Sauerstoffversorgung resultieren.

Wird eine Präeklampsie über einen längeren Zeitraum hinweg nicht entdeckt, können die Blutgefäße der Plazenta Schaden nehmen, was die Versorgung des Ungeborenen mit Sauerstoff und Nährstoffen einschränkt. Ein sichtbares Anzeichen auf die Erkrankung ist deshalb ein hinter den Erwartungen zurückbleibendes Wachstum des Kindes. Ebenfalls erkennbar sind Wassereinlagerungen (Ödeme) in Verbindung mit einer plötzlichen Gewichtszunahme sowie neurologischen Symptomen.

In der Schwangerschaft kann ein Bluthochdruck zu lebensgefährlichen Komplikationen führen:

- **Eklampsie:** Die Schwangere wird bewusstlos oder erleidet einen Krampfanfall. Im schlimmsten Fall kann es zum Atemstillstand kommen – für das Kind besteht ebenso wie für die Mutter akute Lebensgefahr. Sobald der Zustand der Mutter stabilisiert werden konnte, wird gewöhnlich die Entbindung eingeleitet, sofern die 36. Schwangerschaftswoche bereits erreicht wurde. Eine Eklampsie kann nämlich nur durch eine Beendigung der Schwangerschaft wirkungsvoll bekämpft werden. Vor der 36. Schwangerschaftswoche versucht man, die Schwangerschaft vorerst aufrecht zu erhalten, sofern die Gesundheit der Mutter dies zulässt, um eine Frühgeburt zu vermeiden.
- **HELLP-Syndrom:** Auch bei dieser Komplikation ist das Leben von Mutter und Kind in Gefahr. Das Syndrom macht sich durch starke Schmerzen im rechten Oberbauch bemerkbar, die mit Übelkeit und neurologischen Symptomen einhergehen. Die Leber wird in ihrer

- Funktion gestört, wodurch sich die roten Blutkörperchen auflösen und die Blutplättchen vermindert werden. Das HELLP-Syndrom kann zu einer Ruptur der Leber, Gehirnblutungen oder zu einem Nierenversagen führen. Deshalb wird infolge der Diagnose des HELLP-Syndroms unverzüglich die Schwangerschaft durch eine Einleitung beendet, um das Leben von Mutter und Kind zu retten.



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck

Liebe Leserin, lieber Leser, **Sie selbst sind für Ihre Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.** Wichtig ist nur: **Fangen Sie an!** Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **gleich heute. Jetzt!**

Mit unseren 7 hochwirksamen 3-Minuten-Übungen gegen Ihren Bluthochdruck setzen Sie den Grundstein für Ihr Leben OHNE Bluthochdruck. Spielend einfach aber doch so effektiv: Diese 7 hochwirksamen Übungen eignen sich auch dann perfekt für Sie, wenn Sie vielleicht übergewichtig oder durch den Bluthochdruck weniger belastbar sind.

Verständliche Anleitungen, für zu Hause und unterwegs, ohne Hilfsmittel, jederzeit durchführbar ...

Lernen Sie in dieser Spezial-Ausgabe, wie Sie mit einfachen Übungen Ihrem Bluthochdruck den Kampf ansagen – ohne Geräte, lange Vorbereitung und hohe Kosten!

9,95€
4,95€



7 hochwirksame 3-Minuten-Übungen gegen Bluthochdruck

Ihr Schritt 1: Kommen Sie in Bewegung.

Ihr Schritt 2: Finden Sie den richtigen Sport für sich.

Ihr Schritt 3: Besser schlafen für mehr Lebensqualität.

Ihr Schritt 4: Mit Sport endlich abnehmen.

Ihr Schritt 5: Abnehmen durch die richtige Ernährung.

Ihr Schritt 6: Schluss mit Rückenschmerzen.

Ihr Schritt 7: So werden Sie Stress los.

Hier bestellen!

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses eBooks wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der jeweilige Text behaftet sein könnte. Der Autor gibt keine Garantie für die Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität der gegebenen Informationen. Es werden darüber hinaus keine Garantien für Ergebnisse gegeben. Die Verantwortung für die Anwendung der Tipps und Anregungen liegt allein beim Leser beziehungsweise der Leserin dieses eBooks.

Copyright:

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

bcs.marketing UG (haftungsbeschränkt)
Weberstraße 57
D-53113 Bonn
Telefon: 0228/8507445
E-Mail: mail@bcs.marketing

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Burkhard Strack
USt.-ID: DE301840502: Amtsgericht Bonn, HRB 21479
© 2019

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe bei der bcs.marketing UG.
Nachdrucke und Veröffentlichungen, auch auszugsweise,
sind nicht gestattet.

Bildnachweise

Deckblatt: biker3 / Adobe Stock
S. 5: Racle Fotodesign / Adobe Stock
S. 14: pressmaster / Adobe Stock
S. 23: Robert Kneschke / Adobe Stock
S. 38: Microgen / Adobe Stock
S. 42: Monkey Business / Adobe Stock