

PEPE PESCHEL

ICH HELFE MIR SELBST

Bluthochdruck

Blutdruck zuverlässig senken

Richtig bewegen, ernähren und Stress abbauen

Das raten
die Top-
Experten

humboldt

PEPE PESCHEL

Ich helfe mir selbst – Bluthochdruck

Blutdruck zuverlässig senken
Richtig bewegen, ernähren und Stress abbauen

Das raten
die Top-
Experten

4 VORWORT

7 DEINE RIESENPUMPE ... SORGT FÜR DICH

8 Grundlagen

- 8 Mit dem richtigen Druck gesund
- 13 Wie aus Blutdruck Hochdruck wird
- 21 Kontrolle ist besser
- 27 Ausblick: Neue Forschung
- 28 **Individuelle Medikation**
- 28 Die neue medikamentöse Behandlung
- 32 Wirkstoffe in Blutdruckmedikamenten

37 DEIN KÖRPER ... IST GENIAL

38 Experteninterview Körper und Druck

- 38 „Ab 30 sollte jeder seinen Blutdruck kennen“
- 41 „Bewegung ist so wirksam wie eine Tablette“
- 47 **Fit und aktiv**

- 47 Mit Bewegung viel bewegen
- 56 So gut tut Dranbleiben
- 58 Gut geeignete Sportarten

61 **Clever ernähren**

- 61 Blutdruckschlau aufgetischt!
- 66 Ein Schuss Zucker fürs Blut
- 69 Pflanzlich und vielseitig punkten
- 76 Gesund gut gewürzt
- 79 Die besten Fettquellen
- 85 Vitalstoffe, die es in sich haben
- 90 Das Richtige trinken

99 **DEINE NATUR ... SCHENKT GEFÄSSENERGIE**

100 **Experteninterview Natur und Druck**

100 „Wassermanwendungen schaffen einen Ausgleich“

104 „Vitalstoffe wie Magnesium und Vitamin D sind nicht zu unterschätzen“

111 **DEINE PSYCHE ... HAT WIRKUNG**

112 **Experteninterview Seele und Druck**

112 „Emotionaler Druck und Blutdruckerhöhung lassen sich nicht trennen“

114 „Wer zu viel dafür tun muss, geliebt zu werden, lebt gefährlich“

124 **Stress ganzheitlich abbauen**

124 Belastungen über Bord werfen

131 Ändern, was sich verändern lässt

135 Übungen für jeden Tag

147 **SERVICE**

147 **Interessante Adressen und Links**

148 **Bücher zum Weiterlesen**

149 **Literaturverzeichnis**

151 **Register**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Deutschland ist durchschnittlich jeder dritte Erwachsene, ab 50 Jahren sogar etwa jeder zweite, von Bluthochdruck – Hypertonie – betroffen. Er ist der Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wird Bluthochdruck nicht behandelt, kann er zu zahlreichen tödlichen Folgeerkrankungen führen: Allen voran zur Herzinsuffizienz, der Herzschwäche, gefolgt von Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen. Bluthochdruck ist dabei nicht nur von genetischen Faktoren abhängig, sondern eine Vielzahl der Risikofaktoren sind beeinflussbar, liegen also in der Hand jedes Einzelnen. Diese Tatsache war der entscheidende Impuls für mich, diesen Ratgeber zu schreiben. Nicht überraschend spielt allen voran dein Lebensstil – also Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum oder Ähnliches – eine große Rolle. Etwas, das bei der Betrachtung von Haltung und Verhalten jedoch oft zu kurz kommt, ist die Frage nach der Gesundheit deines Gefühlslebens.

In meinem Gespräch mit dem Arzt, Psychologen und Psychotherapeuten Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert, Leiter der Arbeitsgruppe für Psychoneuroimmunologie des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM), das du ab Seite 112 findest, wurde zum Beispiel deutlich, dass die bisherige Herangehensweise unserer Medizin oft immer noch zu körperorientiert ist. Bei heute verfügbaren zweifelsohne hervorragenden Therapieregimen und guten bis sehr guten Ergebnissen, die herkömmliche Behandlungen erzielen können, lässt sie häufig eine Ebene vermissen, die für nachhaltige Erfolge und langfristige Gesundheit steht – die Ebene deiner Emotionen. Denn emotionaler Druck und Erkrankungen wie Bluthochdruck lassen sich nicht voneinander trennen.

In der Hektik unserer Leistungsgesellschaft spüren wir uns tatsächlich oft nicht mehr – sind von uns selbst abgetrennt. Wir funktionieren. Okay, aber das war es auch schon. Nicht selten, um es anderen Menschen oder Umständen recht zu machen. Hand aufs Herz: Lebst du wirklich dein Leben oder wirst du eher gelebt? Und bist womöglich sogar davon überzeugt, dass es so sein muss? Dann lade ich dich herzlich ein, mit diesem Ratgeber intensiv auf dich zu schauen. Dich wahrzunehmen und zu erleben. Um hier und da die Begrenzung üblich genormter Denkschubladen der Gesellschaft und teils auch der Medizin zu überwinden beziehungsweise um dein Seelenleben – dein bewusst SEIN – zu erweitern. Es ist mein Anliegen und meine feste Überzeugung, dass wir nur ganzheitlich gesunden können. Dazu müssen wir uns wieder spüren! Herausfinden, was uns guttut. Achtsamkeit kann dir dabei helfen. Sie ist eine Selbstfürsorge, die dir in diesem Ratgeber begegnen wird.

Mach mit! Lass die krank machenden Energiefresser in deinem Leben los. Ruckele nicht länger durch äußere Einflüsse blockiert mit angezogener Handbremse durchs Leben. Nimm deinem Leben seinen Druck – nicht nur körperlich, sondern vor allem auch seelisch-geistig. Mein Wunschrezept für dich: Mische einen Teller voll wertvoller Impulse mit einer Handvoll bewegter Motivation und genieße davon täglich einen riesigen Löffel mehr ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden – gewürzt mit einer großen Prise purer Lebensfreude.



A handwritten signature in black ink that reads "Pepe Peschel". The signature is stylized and includes a flourish at the end.

Pepe Peschel



DEINE RIESENPUMPE... SORGT FÜR DICH

Oft begleitet uns Bluthochdruck wie ein Chamäleon unbemerkt über Jahre und Jahrzehnte. Eine Zeit der Dauerbelastung, in der bereits Organschäden und Organerkrankungen entstehen können. Nur wenn du die Ursachen für Bluthochdruck kennst und die Bedeutung des richtigen Drucks verstehst, kannst du in jeder Lebensphase aktiv und nachhaltig vorsorgen. Und häufig auch mit weniger Medikamenten oder einer geringeren Dosis auskommen.

*Nichts kann so sehr die Lebenskraft bewahren,
stärken oder zurückerwerben
wie die Kunst des Maßhaltens.*

Christoph Wilhelm Hufeland (Arzt, 1762 bis 1836)

Grundlagen

Mit dem richtigen Druck gesund

Ludwigsburg, Schwerin, Hanau

Städte, in denen rund 90.000 Menschen leben, gibt es viele. Ob Ludwigsburg, Schwerin oder Hanau, Witten, Tübingen oder Iserlohn. 90.000 und mehr – das entspricht auch der jährlichen Anzahl an Todesfällen in Deutschland, die vermieden werden könnten, wenn alle Menschen mit Bluthochdruck optimal behandelt werden würden. Eine Zahl, die nachdenklich macht. Tatsächlich geht laut Deutscher Hochdruckliga e.V. (DHL) rund die Hälfte aller Herzinfarkte und Schlaganfälle auf das Konto von Bluthochdruck. Frühzeitig vorsorgen kannst du, wenn du ein Bewusstsein für den eigenen Druck entwickelst – deinen Blutdruck kennst. Schon regelmäßige Messungen können Leben retten.

100.000 Kilometer in meinem Körper

Es geht um eine beachtliche Höchstleistung: Immerhin 9.000 Liter Blut pumpt dein Herz tagtäglich durch deinen Körper. Durch ein Gefäßnetz von etwa 100.000 Kilometern Länge. Das entspricht einer Strecke von mehr als 60-mal München–Hamburg und zurück, zumindest wenn man über die A7 fährt. Dabei kommt man auf beachtliche rund 1.000 Stunden Autofahrt. Und jetzt stell dir vor, diesen Trip unternimmst du durch deinen Körper. Einen Transportweg entlang, über den unermüdlich alle Organe wie Lungen, Magen, Darm, Leber oder Nieren sowie andere Gewebe versorgt werden. Mit all dem, was dein Körper braucht – mit Nährstoffen, Sauerstoff und wichtigen Botenstoffen. Auf der anderen Seite müssen Stoffwechsel- und Abfallprodukte aus den Zellen entsorgt werden. Ein Kreislauf, für den dein Herz pro Minute durchschnittlich 70- bis 80-mal schlägt, unablässig, ohne jemals zu ruhen. Bei körperlicher Anstrengung oder wenn du im

wahrsten Wortsinn unter Druck oder gestresst bist, muss es freilich noch stärker pumpen. In diesen Situationen steigt auch der Druck in deinen Blutgefäßen, doch in der Regel normalisiert er sich nach der Anstrengungsphase wieder.

Kennst du deinen Druck?

Glückwunsch! Wenn du diese Frage mit Ja beantworten kannst, nimmst du deine Gesundheit bereits in die Hand. Und kannst Gesundheitsrisiken durch gegebenenfalls erhöhte Werte gemeinsam mit deinem Arzt oder Therapeuten abwenden.



Anders sieht es bei chronischem Stress aus. Ein Zustand, der in unserer auf Leistung getrimmten Gesellschaft leider oft als Norm angesehen wird. Wer ganz vorne mit dabei, erfolgreich und geliebt sein will, kann das offensichtlich nur mit buchstäblich druckvollem Einsatz erreichen – denken viele. Bei der zumeist vorherrschenden fehlenden Trennung zwischen Beruf und Freizeit ist chronisch gestresst zu sein fast schon ein Statussymbol. Ein riskanter Trend. Denn der Dauerdruck kann zu lebensbedrohlichen Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall, aber zum Beispiel auch zu Erblindung führen.



Bluthochdruck kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen – aber auch zur Erblindung.

Systole und Diastole

In Deutschland sind zwischen 20 und 30 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. Jeder Fünfte weiß nichts von seiner Erkrankung. Dabei ist sie leicht festzustellen und auch gut behandelbar, so die Hochdruckliga.

Zunächst gilt es für dich natürlich zu verstehen, was die Blutdruckwerte eigentlich aussagen. Blutdruck allgemein bezieht sich auf den Druck in deinen großen Gefäßen, wobei der Druck in den Arterien viel höher ist als in den Venen. Das Gefäßsystem kannst du dir dabei wie einen Gartenschlauch vorstellen, der mal

mehr und mal weniger elastisch ist. Bei der Blutdruck-Messung werden jeweils ein oberer und unterer Wert bestimmt. Der obere systolische Wert beschreibt den höchsten Druck in deinen Gefäßen, wenn das Herz maximal kontrahiert ist, um Blut in deine großen Arterien zu pumpen. Danach weiten sich die Herzkammern, um sich erneut mit Blut zu füllen. Während dein Herzmuskel erschlafft, fällt der Druck auf den unteren diastolischen Wert ab. Das ist der niedrigste Druck unmittelbar vor der nächsten Kontraktionsphase. Diese Pumpleistung des Herzens, wie auch der Spannungszustand (Tonus) und die Elastizität der großen Blutgefäße sowie der Strömungswiderstand in kleineren Gefäßen bestimmen deinen Blutdruck.



Riva Rocci (RR)

RR ist die Abkürzung für Blutdruck. Sie geht auf Riva Rocci zurück, einen italienischen Arzt, der im Jahr 1895 den ersten Apparat zur Blutdruckmessung entwickelt hat.



Das Einheitenzeichen mmHg steht für Millimeter Quecksilbersäule.

Leitlinien 2018: Was gibt es Neues?

Blutdruckwerte werden paarweise in mmHg angegeben, also in Millimetern auf der Quecksilbersäule als Maßeinheit. Mit den Leitlinien der European Society of Hypertension (ESH) und der European Society of Cardiology (ESC) 2018 empfiehlt die Medizin inzwischen statt absoluter Blutdruckwerte neue Zielkorridore. Der Fokus liegt in der Regel auf einem **Zielbereich unter 130 mmHg, aber über 120 mmHg systolisch sowie zwischen 70 und 80 mmHg diastolisch**. Dass ein oberer Wert von 120 nicht länger als das Maß aller Dinge gilt, erklärt sich so: Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen kann nicht nur ab hoch normalen Werten ansteigen, sondern auch, wenn dein Blutdruck zu tief abgesenkt wird. Das ist übrigens auch einer der Gründe dafür, warum bei der Einnahme blutdrucksenkender Mittel engmaschige Kontrollen

wichtig sind. Insbesondere wenn zeitgleich aktiv eine Veränderung des Lebensstils in Angriff genommen wird.

Klassifikation der Blutdruckwerte



DER BLUTDRUCK IST	SYSTOLISCH (mmHg)	DIASTOLISCH (mmHg)
normal	120 bis 129	80 bis 84
hoch normal	130 bis 139	85 bis 89
leicht erhöht (Schweregrad 1)	140 bis 159	90 bis 99
mittelschwer erhöht (Schweregrad 2)	160 bis 179	100 bis 109
stark erhöht (Schweregrad 3)	≥ 180	≥ 110

Um Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen, solltest du deine Werte mindestens einmal jährlich kontrollieren. Hochdruckpatienten, die bereits medikamentös versorgt sind, wird die tägliche Kontrolle angeraten.

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V. – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Zielkorridor 65 plus

Für die Generation 65 plus gilt ein anzustrebender Zielkorridor von systolischen Blutdruckwerten unter 130 bis 140 mmHg. Viele werden feststellen, dass diese Empfehlung rund 10 mmHg unter den alten, bis 2018 relevanten Leitlinien liegt. Für dich bedeutet das: Jeder Wert, der über 140 mmHg hinausgeht, bedarf der genaueren Abklärung, vor allem bei zusätzlichen Risikofaktoren wie Übergewicht oder hohem Tabak- und Alkoholkonsum. Wenngleich einmalig erhöhte Werte nicht unmittelbar aussagen, dass du krank bist. Es gibt viele Menschen, bei denen die Blutdruckwerte sehr schwanken. Für eine sichere Diagnose ist deswe-

gen wiederholtes Messen oder eine 24-Stunden-Blutdruck-Messung ratsam. Darüber hinaus kann der Arzt bei Verdacht einem Hochdruck mittels Ultraschall auf die Schliche kommen. Hierbei wird die Dicke der Innenschicht der Arterienwände gemessen. Diese misst eigentlich nur 0,2 Millimeter, eine Verdickung ist ein klares Warnsignal.

Das Auge als Spiegelbild

Eine gute ergänzende Untersuchung zur Früherkennung ist die Spiegelung des Augenhintergrundes durch einen Augenarzt. Das Vorgehen: Die Augen werden eingetropt, damit sich die Pupille erweitert. Durch diese Vergrößerung können jetzt der Eintrittspunkt des Sehnervs, die Makula (gelber Fleck) als Stelle des schärfsten Sehens sowie in diesem Bereich verlaufende Blutgefäße beurteilt werden. Sind diese intakt, kann Bluthochdruck ausgeschlossen werden. Denn die sehr feinen Gefäße im Auge reagieren extrem sensibel und sehr schnell auf veränderten Druck. Bei Bluthochdruck können Verengungen der Gefäße etwa zu Blu-

Sensibler Bereich:
Beim Blick auf die
Netzhaut können
Augenärzte wertvolle
Hinweise auf
Gefäßschäden
gewinnen, die auf
Bluthochdruck
zurückzuführen sind.



tungen in der Netzhaut führen. Und klar ist: Sind die Gefäße im Auge betroffen (hypertensive Retinopathie), ist es auch der gesamte Körper.

Wie aus Blutdruck Hochdruck wird

Ein stiller Killer

Fassen wir zusammen: Besteht Bluthochdruck, liegt nicht nur eine ernste Erkrankung vor, die frühzeitig behandelt werden muss. Sie ist auch verbreiteter, als oft angenommen wird, und zwar quer durch alle Altersgruppen. Dennoch wird Bluthochdruck häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt, da er als stumme Erkrankung mitunter über Jahrzehnte keinerlei Symptome verursacht. Und selbst wenn Kopfschmerzen, Schwindel oder wiederholtes Herzklopfen auftreten, bringen das Betroffene nicht gleich mit einer Hypertonie in Verbindung.

Erhöhten Blutdruck um 10 mmHg zu senken ...

... kann das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse um 20 bis 25 Prozent reduzieren!



Während diese also mitunter unbemerkt fortschreitet, können sich dramatische Gefäßschäden entwickeln. Ablagerungen aus Entzündungszellen, Kalk und Fett können die Gefäße zunehmend einengen. Neben koronaren Herzerkrankungen, einem Herzklappen-Fehler (Mitral-Inuffizienz) oder Nierenversagen gehören auch Demenzerkrankungen zu den langfristigen Folgen. Im Klartext: Ein über Jahre unerkannter und unbehandelter Bluthochdruck ist ein stiller Killer, der deine Lebenszeit verkürzen kann. Deswegen zählt jede Blutdruck-Verbesserung!



Häufigkeit von Bluthochdruck

ANTEIL DER BETROFFENEN NACH ALTERSGRUPPEN UND GESCHLECHT

Frauen	18 bis 29 Jahre	4,2 Prozent
	30 bis 44 Jahre	9,0 Prozent
	45 bis 64 Jahre	31,6 Prozent
	≥ 65 Jahre	63,8 Prozent
Männer	18 bis 29 Jahre	4,4 Prozent
	30 bis 44 Jahre	14,5 Prozent
	45 bis 64 Jahre	38,3 Prozent
	≥ 65 Jahre	65,1 Prozent

Quelle: Neuhauser, Kuhnert und Born 2017; Robert Koch-Institut, Berlin



Falsche Ernährung und Bewegungsarmut macht Kinder nicht nur dick, sondern kann auch zu Bluthochdruck führen.

Schon 6-Jährige unter Druck

Besondere Aufmerksamkeit gilt in diesem Zusammenhang auch den derzeit mehr als 1 Million übergewichtigen und 800.000 adipösen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Sie leiden zunehmend unter Krankheiten, die in der Vergangenheit als typische Alterserscheinungen galten. Doch sind inzwischen für Alt und Jung rund 60 teilweise tödliche Folgen von Übergewicht bekannt. Wissenschaftler um Iñaki Galán von der präventionsmedizinischen Forschung an der Autonomen Universität Madrid fanden heraus: Kinder, die bereits mit vier Jahren übergewichtig sind, haben zum Beispiel ein mehr als doppelt so hohes Risiko, schon mit sechs Jahren Bluthochdruck zu entwickeln. Für fettleibige Kinder stellt sich die Situation mit einem rund dreifach erhöhten Risiko noch dramatischer dar. Diese 2019 veröffentlichten Daten machen deutlich, dass der Grundstein für Gesundheit oder Krankheit im Erwachsenenalter sehr viel früher gelegt wird, als wir denken.

Elterliche Vorsorge mit Kompetenz

Darüber hinaus verbringt ein Großteil der Kinder nur noch wenig Zeit in der Natur oder mit Freunden. Statt in Bewegung pflegen die Kids ihre sozialen Kontakte via Smartphone und Tablet vom Sofa aus. „Vor allem Kinder aus sozial schwachen Familien sind gefährdet, Übergewicht und seine Folgeerkrankungen zu entwickeln“, so Dr. med. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ), anlässlich des Kinder- und Jugendärztetages 2019. „Sie schauen mehr Fernsehen, sind vermehrt Werbung für ungesunde Lebensmittel ausgesetzt, in ihren Familien gibt es häufig zu wenig Ernährungskompetenz, also werden ungesunde Lebensmittel eingekauft, es gibt keine strukturierten Mahlzeiten etc.“ Aufklärung von Anfang an tue Not, schon in der Kita und in Schulen. So dürften dort zum Beispiel keine zuckerhaltigen Getränke erhältlich sein. Auch eine Zuckersteuer nach dem Vorbild der Franzosen fordert der BVKJ.

Primäre Hypertonie

Generell wird zwischen primärer und sekundärer Hypertonie unterschieden. Die primäre Erkrankung entsteht oft durch mehrere ineinandergreifende Faktoren, die deinen Blutdruck verändern können. Neben deinem Lebensalter und Geschlecht sind das allen voran dein Lebensstil und die Ernährungsgewohnheiten. Etwa 30 Prozent der primären Hypertonie gehen nämlich auf Übergewicht zurück (!), 15 Prozent auf übermäßigen Alkoholkonsum.

Weg mit der Kippe

Auch Rauchen stellt einen bedeutenden Risikofaktor dar. Weil Nikotin die Blutgefäße einengen kann, steigt beim Rauchen der Blutdruck vorübergehend an. Das Herz schlägt schneller. Je mehr geraucht wird, umso mehr kann das einmal ins Blut gelangte Nikotin den Blutdruck dauerhaft erhöhen. Bei Rauchern ist auch



Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum begünstigen die Entstehung von Bluthochdruck.

der Sauerstoffgehalt im Blut geringer als bei Nichtrauchern, da Kohlenmonoxid den Blutfarbstoff Hämoglobin blockiert – und damit den Transport von Sauerstoff von der Lunge zu den Organen. Stattdessen wird immer mehr Kohlenmonoxid zu den Zellen befördert. Parallel ist durch das Atemgift auch die Abgabe von vorhandenem Sauerstoff aus dem Blut an die Körpergewebe gehemmt. Das Risiko einer Arterienverkalkung, der Arteriosklerose, steigt. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch den blauen Dunst sogar um das Sechsfache erhöht.

Sekundäre Hypertonie

Eine sekundäre Hypertonie liegt in 5 bis 10 Prozent der Fälle vor. Dabei bereiten andere Erkrankungen den Boden für Bluthochdruck, zum Beispiel hormonelle Erkrankungen oder Nierenerkrankungen wie der primäre Hyperaldosteronismus (PHA), auch Conn-Syndrom genannt. PHA ist gekennzeichnet durch überaktive Zellen in der Nebenniere, die das Hormon Aldosteron produzieren. Dieses Hormon spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Salzen wie Natrium und Kalium im Blut und damit auch des Blutdrucks.

Als häufigste Ursache für sekundäre Hypertonie gilt allerdings das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS). Ein Zusammenhang, der Experten zufolge selbst in Fachkreisen immer noch unterschätzt wird. Du musst dir das so vorstellen: Wenn als Folge einer Engstellung der oberen Atemwege deine Atmung mehr als fünfmal in der Stunde jeweils länger als 10 Sekunden aussetzt, wird dein Herz dadurch enorm belastet. Der Organismus gerät in Stress. Die nächtliche Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin kann zusätzlich zum chronischen Anstieg des Blutdrucks beitragen.

Die in der Regel adipösen, also fettleibigen, Schlafapnoe-Patienten sind insgesamt einem erhöhten kardiovaskulären Risiko ausgesetzt. Resultate verschiedener Studien zeigen, dass eine



Das kardiovaskuläre Risiko bezieht sich auf Erkrankungen, die das Herz und die Gefäße betreffen.

konsequente Therapie der Atemaussetzer durch spezielle Beatmung mit Nasenmaske (CPAP, *continuous positive airway pressure*) auch zur Senkung des Blutdrucks um bis zu 10 mmHg führte, vor allem bei Betroffenen mit ausgeprägter Tagesmüdigkeit. Bei der CPAP-Beatmung wird durch geringen Überdruck das Einatmen erleichtert. Fazit der Wissenschaftler: Wird eine Schlafapnoe behandelt, hat dies auch einen positiven Effekt auf den Blutdruck, das kardiovaskuläre Risiko kann sogar erheblich gesenkt werden.

Metabolisches Syndrom

Das metabolische Syndrom steht ebenfalls in engem Zusammenhang mit Bluthochdruck. Ein wesentliches Merkmal ist eine umfangreiche Körpermitte. Bei Frauen ist das ein Bauchumfang von mehr als 80, bei Männern von mehr als 94 Zentimetern. Besonders riskant wird es bei Frauen ab 88, bei Männern ab 102 Zentimetern Umfang. Weitere Parameter sind:

- erhöhte Blutfett- beziehungsweise Triglyzeridwerte (150 mg/dl)
- niedriges „gutes“ HDL-Cholesterin (Frauen < 50 mg/dl, Männer < 40 mg/dl)
- erhöhte Nüchtern glukose (> 100 mg/dl) beziehungsweise ein bereits diagnostizierter Diabetes mellitus vom Typ 2
- erhöhte Blutdruckwerte beziehungsweise eine bereits behandelte Hypertonie

Treffen zusätzlich zum erhöhten Bauchumfang zwei dieser vier Risikofaktoren zu, lautet die Diagnose: metabolisches Syndrom. Zu den Ursachen gehören vor allem eine unausgewogene Ernährung mit überwiegend schnell verfügbaren Kohlenhydraten und Heißhungerattacken, mangelnde körperliche Aktivität, chronischer Stress, aber auch Depressivität oder anhaltender Ärger.

Etwa 25 Prozent aller Deutschen sind vom metabolischen Syndrom betroffen, am häufigsten ab der siebten Lebensdekade.

Den Lebensstil zu ändern – also durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung das Körpergewicht zu reduzieren und die Blutzucker- und Blutfettwerte zu verbessern – ist der Hauptansatzpunkt einer jeden Behandlung.



Medikamente, deren Einnahme den Blutdruck erhöhen kann

- Schmerzmittel aus der Gruppe nicht-steroidaler Antirheumatika (NSAR) (z. B. Diclofenac)
- Antidepressiva
- Appetitzügler
- Orale Kontrazeptiva (Pille)
- Kortison
- Rheumamittel (z. B. Cyclosporin A, Tacrolimus, Leflunomid)
- Erythropoetin (EPO, fördert die Bildung roter Blutkörperchen)
- Sympathomimetika (z. B. abschwellende Nasentropfen)

Bluthochdruck ist abhängig von ...

... beeinflussbaren Risikofaktoren:

- Übergewicht und Bewegungsarmut
- Rauchen
- Hoher Alkoholkonsum
- Hohe Kochsalzzufuhr
- Chronischer Stress

... nicht beeinflussbaren Risikofaktoren:

- Alter
- Geschlecht
- Familiengeschichte mit Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen

... Vorerkrankungen:

- Metabolisches Syndrom
- Diabetes mellitus
- Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS)
- Hormonelle Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenüberfunktion)
- Nierenerkrankungen
- Chronische Schmerzzustände



Die Top 10 Tipps für eine gesunde und artgerechte Ernährung findest du ab Seite 61.

Gefäßsteifigkeit

Ein gesunder Lebensstil ist alles in allem gleichbedeutend mit der Hege und Pflege deiner Gefäße. In der Regel bekommen wir beim Start ins Leben elastische und weiche Blutgefäße mit. Sie sind dazu in der Lage, sich bei einer nähernden Pulswelle zu weiten, um sich kurz darauf wieder zusammenzuziehen. Eine Dehnbarkeit, die quasi jede Druckänderung mitmacht. Vorausgesetzt wir sind und bleiben aktiv. Anderenfalls können sich die Gefäße im Verlaufe eines Lebens zunehmend versteifen. Diese Gefäßsteifigkeit kann dazu führen, dass langfristig nur der obere Blutdruckwert erhöht ist (isolierte systolische Hypertonie).

Einerseits passt dieses Phänomen in das statistische Bild, wonach Männer und Frauen vor allem 65 plus von Bluthochdruck betroffen sind (Seite 14). Andererseits zeigen Studien, dass diejenigen, die sich regelmäßig bewegen, in jeder Lebensdekade von vergleichsweise elastischeren Gefäßen profitieren. Bereits in den 1990er-Jahren fand der amerikanische Arzt Dean Ornish zum Beispiel Hinweise darauf, dass verengte Blutgefäße unter anderem durch regelmäßiges Ausdauertraining wieder weiter und durchlässiger wurden (um ca. fünf Prozent). Ein Grund mehr, zu jeder Zeit aktiv und motiviert das Leben zu feiern. Zumal unsere „Zeit“ nach dem Zeitbegriff Albert Einsteins in erster Linie eine Illusion ist, die auch nicht linear verläuft. Solltest du also gerade denken: „Für mich ist das alles schon zu spät“, dann stelle diesen Gedanken sofort ab: Schluss mit dieser Begrenzung!

Beim Mann an Testosteronmangel denken

Insbesondere Männer ab 40 Jahren beziehungsweise ab dem Beginn der männlichen Wechseljahre (Andropause), wenn die Hormonspiegel sinken, sollten die Auswirkungen eines Testosteronmangels im Blick haben. So wird ein Testosteronmangel aktuellen Studien zufolge mit Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Anlässlich einer bundesweiten Untersuchung mit 20.000 Män-

nen zeigte sich, dass 41 Prozent der Teilnehmer mit Testosteronmangel einen Bluthochdruck, mehr als 68 Prozent auch Diabetes hatten.

„Darüber hinaus könnte ein Testosteronmangel in allen Altersklassen Ursache für Erkrankungen sein, welche oft unter dem Oberbegriff des metabolischen Syndroms zusammengefasst, aber meist nur symptomatisch behandelt werden“, heißt es in einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG). Da Testosteron nicht nur das wichtigste Sexualhormon des Mannes sei, sondern auch in den Muskel-, Fett-, Knochen- sowie Zuckerstoffwechsel eingreife, sollte bei entsprechenden Symptomen, wie etwa Übergewicht, die Bestimmung des Testosteronwertes zur ärztlichen Diagnostik dazugehören, fordern die Fachleute.

Übrigens gehen in Ländern wie Italien oder Frankreich die Männer ebenso selbstverständlich zum Männerarzt wie die Frauen zum Frauenarzt. Hierzulande befinden wir uns zumindest am Beginn einer Trendwende für mehr Bewusstsein – nicht nur für die Gesundheit der Frau, sondern auch für jene des Mannes in den unterschiedlichen Lebensphasen.

„Das liegt bei uns in der Familie ...“

Gerät die gesundheitliche Situation in Schieflage, berufen sich viele entweder darauf, „dass es im Alter einfach so ist“. Oder es heißt: „Das war in unserer Familie schon immer so.“ Mach dir bitte bewusst, dass weder das eine noch das andere korrekt ist. Solches Schubladendenken ist zu wenig differenziert und – mit Verlaub – eine zu einseitige Betrachtung. Erinnerung dich an dieser Stelle zum Beispiel noch einmal daran, dass es etwa durch die Heilkraft der Bewegung jederzeit möglich sein kann, die Gefäße positiv zu beeinflussen. Sinngemäß lässt sich vieles, was deinen Lebensstil betrifft, relativ einfach umsetzen – vorausgesetzt du kommst aus der Bequemzone der Ausreden heraus. Ganz ehrlich



Die Testosteronwerte verbessern kannst du zum Beispiel, wenn du einen zu großen Bauchumfang von mehr als 94 Zentimetern reduzierst.

und Hand aufs Herz: Steckst du gerade in einer solchen Bequemzone fest? Bist du beispielsweise dazu in der Lage, dich regelmäßig zu bewegen, tust es aber nicht?

Und was die Gene betrifft: Freilich, wir haben eine gewisse Veranlagung. Wenn es um Bluthochdruck geht, sind offenbar Hunderte verschiedene Genvarianten beteiligt, wie Wissenschaftler bislang herausfinden konnten. Doch auch wenn Bluthochdruck oft polygenetisch ist, wie du in meinem Gespräch mit Prof. Dr. med. Peter Trenkwalder ab Seite 38 nachlesen kannst, bleibt das entscheidende Zünglein an der Waage – na? Rate mal. Genau, dein Lebensstil! Wenn zum Beispiel schon deine Eltern Bluthochdruck hatten, trägst du mit deinen Ernährungsgewohnheiten, deiner Bewegung und deinem Stress- sowie Schlafmanagement wesentlich dazu bei, ob beziehungsweise wann du einen Hochdruck entwickelst. Ob mit 30, 40, 50 oder 65 Jahren oder erst sehr viel später.

Kontrolle ist besser

Ist „hoch normal“ nicht gut genug?

Das A und O sind die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks und die richtige Messung. Denn bereits im hoch normalen Bereich – jenseits eines systolischen Werts von 130 mmHg und unter 140 mmHg – beginnen für dein Herz die Probleme. Das zeigen 2019 veröffentlichte Ergebnisse einer Substudie der Hochdruck-Langzeituntersuchung PAMELA. Prof. Cesare Cuspidi vom Forschungszentrum des wissenschaftlichen Instituts Auxologico Italiano schlussfolgert: „Werte, die im Grenzbereich von hoch normal zu einem Hochdruck Grad 1 liegen, betreffen nicht nur den großen Teil der Allgemeinbevölkerung. Es sollten in diesen Fällen auch deutlich mehr präventive Maßnahmen erfolgen.“ In seinen Untersuchungen hatte der Wissenschaftler bei fast 20 Prozent der Probanden mit einem unbehandelten Bluthochdruck eine

Linksherz-Hypertrophie gefunden: die krankhafte Gewebeergrößerung der linken Herzkammer. Andere Ursachen wie einen Herzklappenfehler hatte er zuvor ausgeschlossen. Auch knapp 7 Prozent der Teilnehmer mit hoch normalen Werten zeigten diese Herzveränderung. Und wer zu Studienbeginn einen hoch normalen Blutdruck ohne Herzmuskel-Veränderung hatte, entwickelte diese in den folgenden 10 Jahren mit einer Wahrscheinlichkeit von rund 25 Prozent.



Risiko Linksherz-Hypertrophie (LVH)

Die krankhafte Gewebeergrößerung der linken Herzkammer stellt einen bedeutenden unabhängigen Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen dar beziehungsweise für Ereignisse wie Herzschwäche, Vorhofflimmern, Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod.

Messgeräte mit Prüfsiegel

Die Deutsche Hochdruckliga bestätigt, dass sich nur durch regelmäßige Messungen das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen wie die LVH senken lässt. Leider liefern viele der im Handel erhältlichen Messgeräte nur unzuverlässige Werte. Selbst Geräte,

Die Deutsche Hochdruckliga prüft Blutdruckmessgeräte durch unabhängige Prüfinstitute und verleiht ein Prüfsiegel für Messgenauigkeit.



die das Medizinproduktegesetz einhalten, gewährleisten keine verlässliche Messgenauigkeit. Die Qualität der Geräte, mit denen du zu Hause deine Werte im Auge behalten solltest, hängt entscheidend von der eingebauten Druckblase, von den hinterlegten Berechnungsformeln sowie von der verwendeten Manschette ab. Eine Liste mit Geräten, die von der Hochdruckliga geprüft wurden und das von der Gesellschaft verliehene Prüfsiegel für Messgenauigkeit tragen, findest du im Internet unter hochdruckliga.de/messgeraete-mit-pruefsiegel.html.

Dein Messerfolg in 5 Schritten

1. Zur Ruhe kommen

Bevor du die Blutdruck-Messung durchführst, solltest du dich hinsetzen und 5 Minuten entspannen. Also auch nicht telefonieren, keine WhatsApp verschicken oder Online-Videos schauen. Alle Medien haben Pause! Zudem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden, wie auch das Trinken von koffeinhaltigem Kaffee oder Schwarztee.

2. Manschette auf Herzhöhe

Setze dich entspannt auf einen Stuhl und lehne dich an. Die Füße stehen auf dem Boden. Lege die Manschette des Blutdruckgeräts so an, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenksmanschetten legst du zur Lagerung ein Kissen auf den Tisch.

3. Dreimal im Minutentakt

Es wird empfohlen, jeweils dreimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Der Mittelwert des zweiten und dritten Wertes ist ausschlaggebend, bei unregelmäßigen Herzschlägen (Arrhythmien oder Vorhofflimmern) der Mittelwert aus allen drei gemessenen Werten.

4. Werte dokumentieren

Gemessene Blutdruckwerte sollten stets dokumentiert werden, du kannst sie zum Beispiel in einem Blutdruck-Pass oder digital (Excel-Tabelle, Blutdruck-App) festhalten. So kannst du sie bei Bedarf jederzeit an deinen Arzt schicken. Moderne Blutdruck-Messgeräte verfügen über Schnittstellen zur Übertragung an eine Smartphone-App. Bei der Speicherung in einer App werden deine Vitaldaten allerdings häufig auf einem zentralen Server des Herstellers, nicht aber auf deinem Smartphone direkt gespeichert. Informiere dich am besten bei deinem App-Anbieter darüber, ob die Messdaten auch im Smartphone gespeichert werden. Generell sollten deine Daten in Deutschland gespeichert werden, um ein hohes Datenschutzniveau zu gewährleisten. Auch darüber sollte dich dein App-Anbieter informieren.

5. Immer zur gleichen Zeit

Um die Werte vergleichbar zu machen, sollten Menschen mit Bluthochdruck täglich immer zur gleichen Tageszeit messen (bei Neueinstellungen und Therapieänderungen auch mehrmals täglich). Wer blutdrucksenkende Mittel einnimmt, sollte zum Beispiel morgens vor der Tabletteneinnahme messen. Schwangere mit Bluthochdruck sollten mindestens morgens und abends messen sowie ein Blutdruck-Profil durchführen lassen.

Quelle: nach Deutsche Hochdruckliga e.V. / kenn-deinen-druck.de



Blutdruck-Messgerät auf Rezept

Bei der Erstdiagnose von Bluthochdruck übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Anschaffung eines Messgerätes.

Viele Messgeräte pumpen sich nach Anlegen der Manschette und Betätigung der Starttaste automatisch maximal auf und messen

erst in der Ablassphase. Manche empfinden den sich dabei aufbauenden Druck als sehr unangenehm. Abhilfe kannst du mit einem Gerät schaffen, bei dem sich durch nochmaliges Drücken der Starttaste der Aufpumpvorgang manuell beenden lässt. Oder du besorgst dir ein Gerät, das nicht erst beim Ablassen, sondern bereits beim Aufpumpvorgang den Blutdruck misst, dadurch ist der sich aufbauende Druck meist geringer.

Messung beim Arzt und Selbstmessung

Misst dein Arzt bei dir in Ruhe wiederholt Werte von

140/90 mmHg oder höher, handelt es sich um Bluthochdruck. Für die Selbstmessung zu Hause gilt: Deine Werte sollten nicht regelmäßig bei **135/85 mmHg oder höher** liegen.

Wichtig: Das gilt auch, wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist.



Vorsicht vor Fehlerquellen

Bei Geräten mit Oberarmmanschetten muss die Manschette dem Umfang deines Oberarms entsprechen. Sie sollte auch nicht mehr als zwei Drittel deines Oberarms in der Breite abdecken. Weitere wichtige Aspekte sind:

- Leg die Manschette nicht zu locker oder zu fest an.
- Zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge darf die Manschette nicht zu stramm sein: Ein Finger sollte leicht unter die verschlossene Manschette passen.
- Der aufblasbare Teil sollte an der Oberarminnenseite, der Verschluss außen liegen.
- Lass den Schlauch nach unten zur Hand zeigen.
- Vermeide Blutstau am Oberarm durch einen hochgeschobenen Ärmel.
- Miss niemals über einem dickeren Pullover, einer Bluse oder einem Jackett.



Schaffe dir ein Messgerät an, mit dem du gut zurechtkommst. Das Blutdruckmessen soll nicht unangenehm sein.

DEIN KÖRPER... IST GENIAL

Ob vorsorglich oder bei bestehendem Hochdruck: Die wichtigsten Faktoren, um die Selbstregulation deines Körpers zu unterstützen, sind körperliche Aktivität und Normalgewicht. Das gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Dein dynamischer Einsatz kann dabei sogar die Effektivität einer Blutdruck-Tablette erreichen. Wichtig ist, dass du konsequent dran bleibst und die Umstellung deines Lebensstils dauerhaft erfolgt.

*Da flehen die Menschen
die Götter an um Gesundheit
und wissen nicht,
dass sie die Macht darüber selbst besitzen.*

Demokrit (griechischer Philosoph, 460 bis 370 v. Chr.)

Experteninterview Körper und Druck



Prof. Dr. med.
Peter Trenkwalder

Interview mit Prof. Dr. med. Peter Trenkwalder

- Internist, Kardiologe
- Stellv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. (DHL)
- Hypertension Specialist der Europäischen Hypertoniegesellschaft (ESH)
- Fachgutachter der Bayerischen Landes-Ärztammer für Innere Medizin
- Chefarzt der Medizinischen Klinik am Klinikum Starnberg

„Ab 30 sollte jeder seinen Blutdruck kennen“

Wie definieren Sie Bluthochdruck?

Liegt der Blutdruck eines Patienten zum Beispiel zwischen 130/85 mmHg und 139/89 mmHg, so gilt das als hoch normal. Das heißt, er ist zwar ein wenig zu hoch, aber liegt noch im Normalbereich. Erst ab einem Wert um 140/90 mmHg sprechen wir von Hypertonie. Nach dieser Definition haben wir in Deutschland aktuell 32 Prozent Hypertoniker im Alter von 18 bis 85 Jahren. Nach der Bluthochdruck-Definition der amerikanischen Guidelines, die bereits ab einem systolischen Wert ab 130 von Hochdruck sprechen, hätten wir allerdings 45 Prozent Betroffene. Aus meiner Sicht kann an so einer Definition etwas nicht stimmen, wenn man damit die Hälfte der Bevölkerung zu Kranken „abstempelt“.

Unterschätzen wir das Risikopotenzial?

Hypertonie ist keine Krankheit, bei der wir von heute auf morgen tot umfallen, natürlich jedoch ein langfristiger Risikofaktor für

etwa Arteriosklerose, Gefäßrupturen, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Schlaganfall, Demenz oder Nierenversagen. Heute sind aber immerhin 51 Prozent der Bluthochdruckpatienten gut eingestellt, im Jahr 2000 waren das nur 23 Prozent ...

Aber es gibt damit auch immer noch 49 Prozent, die nicht ausreichend gut eingestellt sind.

Das stimmt. Viele Menschen laufen mit eindeutig zu hohen Werten herum. Drei Faktoren spielen meines Erachtens dabei eine Rolle: das Interesse und die Mitarbeit des Patienten – die Compliance –, ökonomische Aspekte bei der Behandlung und auch die Motivation oder fehlende Motivation unsererseits als Ärzte. Das muss man ganz klar so sagen.

Hm, auf der Patientenseite ist es schon einmal Tatsache, dass mehr Frauen als Männer zur Vorsorge gehen.

So ist auch das Bild bei Bluthochdruck. Wir müssen vor allem Männer in den mittleren Lebensjahren zwischen 25 und 60 für eine individuelle Therapie motivieren. In der Regel sehen Männer ihren Hausarzt höchstens einmal im Jahr, wenn überhaupt, weil sie sich einen grippalen Infekt oder Ähnliches zugezogen haben. Dann wird aber nicht automatisch auch der Blutdruck gemessen. Mein Anliegen ist unterm Strich, dass jeder – ob Mann oder Frau – ab 30 Jahren seinen Blutdruck kennen sollte. Nur so können wir langfristig die Situation wirklich verbessern.

Sie meinen, damit der richtige Patient die richtige Behandlungsempfehlung und das richtige Medikament zur richtigen Zeit bekommt ...

Und das ist nach den neuen Leitlinien heute eine individuell höher oder niedriger dosierte Kombinationstherapie als Fixkombination. Das bedeutet zwei oder drei Wirkstoffe in einer Tablette. Fixkombinationen sind vergleichsweise etwas teurer als entspre-



„Viele Menschen laufen mit eindeutig zu hohen Werten herum.“

chende Generika in Form mehrerer Einzelpräparate. An dieser Stellschraube beginnt das Problem für den niedergelassenen Arzt, der mit Verschreiben der Fixkombination als bessere Therapieoption oft Gefahr läuft, sein Budget zu überschreiten. Das ist das ökonomische Kriterium, warum wir nicht ausreichend gut eingestellte Patienten haben.

Heißt das, wir geben uns mit einer durchschnittlichen Behandlung zufrieden?

In gewisser Hinsicht schon. Der Patient muss informiert und motiviert sein, notwendige Medikamente auch regelmäßig einzunehmen. Unsere Gesundheitspolitik muss die besten Medikamente aber auch erstatten. Und auch die Ärzte müssen tätig werden. Viel zu oft wird akzeptiert, dass jemand mit einem Blutdruck von beispielsweise 150 zu 90 mmHg herumläuft. Der Patient hat keine Beschwerden, also bekommt er zunächst keine weitere Behandlung. So gibt es durchaus eine gewisse Untätigkeit, für die beide Seiten – Patienten und Ärzte – gleichermaßen sensibilisiert werden müssen. Und jeder Patient sollte individuell behandelt werden, damit sein Blutdruck den individuellen Zielkorridor auch erreichen kann. Der liegt in der Regel für ansonsten gesunde Erwachsene über 120, aber unter 130 mmHg. Natürlich ist 150 zu 90 mmHg besser als 180 zu 100 mmHg, aber eben noch lange nicht gut genug.

Könnte künftig beispielsweise die Telemedizin zumindest einen Teil dieser Probleme lösen?

In Zukunft verspreche ich mir durchaus, gerade bei chronischen Krankheiten wie Hypertonie, Fortschritte durch die Telemedizin. Allerdings ist auch hier die Mitarbeit des Einzelnen Voraussetzung für den Behandlungserfolg. Es wird immer jene geben, die sich akribisch darum kümmern, ihre Daten zu Hause zu erfassen und an ihren Arzt zu übermitteln. Andere tun es auch bei bester



„Die Mitarbeit des Einzelnen ist Voraussetzung für den Behandlungserfolg.“

technischer Voraussetzung nicht. Wie alle Modelle auf freiwilliger Basis nimmt also auch die Telemedizin bereits im Vorfeld eine Selektion vor. Auf der anderen Seite müssen auch die Ärzte in den Praxen und Kliniken zeitlich sowie budgetär in der Lage sein, empfangene Patientendaten auswerten und bearbeiten zu können. Es bleibt also in den nächsten Jahren noch einiges zu tun.

„Bewegung ist so wirksam wie eine Tablette“

Das gilt sicherlich auch mit Blick auf den Lebensstil. Und den hat ja jeder von uns selbst in der Hand. Bei wem sind Allgemeinmaßnahmen besonders erfolgversprechend?

Wenn jemand sozusagen auf der Kippe steht, sich eigentlich gesund fühlt, aber etwas erhöhten Blutdruck hat. Kernfragen sind: Bewegt sich dieser Patient zu wenig, ist er übergewichtig, wie ernährt er sich? Jemand, der berufsbedingt etwa auf Fast Food oder auf Kantinen angewiesen ist, nimmt zwangsläufig zu viel Fett und Kohlenhydrate auf und auch zu viel Kochsalz. Auch Entspannung beziehungsweise Stressabbau ist wichtig. All diese Lebensstil-Interventionen können bei leicht erhöhtem Blutdruck dazu beitragen, dass wieder normale Werte erreicht werden.

Und wenn jemand schon Medikamente einnimmt – kann der über den Lebensstil wieder davon wegkommen oder zumindest eine Reduktion der Dosis erzielen?

Der Lebensstil ist immer wichtig, auch bei mittelschwerem und schwerem Bluthochdruck mit Werten um 180 mmHg. Ich erkläre es meinen Patienten so, dass sie über ihren Lebensstil eine Tablette einsparen können – vor allem durch Bewegung. Auch eine relativ einfache Umstellung der Ernährung hat Einfluss. Erstaunlich wirksam ist ein Speiseplan, der viel Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Obst vorsieht. Fisch und helles Fleisch hin und



„Oft ist bei Menschen mit erhöhtem Blutdruck der Kohlenhydratanteil einfach deutlich zu hoch.“

wieder. Oft ist bei Menschen mit erhöhtem Blutdruck der Kohlenhydratanteil einfach deutlich zu hoch.

*Wobei die meisten Patienten je nach Situation erst einmal Hilfe-
stellung beziehungsweise fundiertes Wissen benötigen, wie sie sich
ausgewogener ernähren können. Und das Verständnis, warum die
Zubereitung mit Pflanzenfett mit einem hohen Anteil an ungesättig-
tigten Fettsäuren, wie zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl, gesund-
heitsfördernd ist und so weiter.*

Bei der Ernährung ist die Qualität entscheidend. Wenn die stimmt, führt das auch zu einem höheren Kaliumanteil und einer besseren Versorgung mit weiteren wichtigen Vitalstoffen. Davon profitieren unterm Strich natürlich auch die Blutfette. Das sind alles nur wenige Beispiele. Aber so oder so zeigt die Realität, dass es vielen an Motivation mangelt, überhaupt selbst aktiv werden zu wollen.

Ist uns unsere Gesundheit zu wenig wert?

Ich denke, es hat viel damit zu tun, dass wir leider in einer sehr stressigen Zeit leben. Das Alltagspensum lässt vielen Menschen kaum Freizeit, und da fällt oft so etwas wie die regelmäßige körperliche Bewegung hinten runter. Untersuchungen in Österreich haben gezeigt, dass von den Patienten, die mit einer Lebensstil-Veränderung durchstarten, nach einem Jahr in der Regel nur noch 10 Prozent dabei sind. Bei 90 Prozent schleichen sich innerhalb von zwölf Monaten die alten, eher gesundheitsschädigenden Gewohnheiten wieder ein. Oft stressbedingt.

Vielleicht wollen wir auch hinsichtlich unserer Gesundheit und Fitness zu schnell zu viel. Alles auf einmal umkrempeln zu wollen – die Ernährung, das Bewegungsprogramm, das Stress- und Schlafmanagement – führt zwangsläufig zu noch mehr Stress. Man könnte einen Weg der kleinen Schritte vereinbaren ...

Genau das ist es. Ich habe zum Beispiel für mich selbst einen vorsorglichen Weg der kleinen Schritte gefunden. Ich arbeite hier bei uns an der Klinik in drei unterschiedlichen Gebäuden. Für meine tägliche Bewegung verzichte ich auf den Aufzug und komme so am Tag auf etwa 20 Stockwerke, die ich rauf und runter laufe. Natürlich kostet es mehr Kraft, als im Lift die Etagen rauf und runter zu schweben. Aber wenn man sich einmal umgewöhnt hat, sind es Kleinigkeiten, mit denen man bereits viel erreichen kann. Das kann auch das Fahrrad statt dem Auto für kleinere Einkäufe sein und so weiter.

Würden Sie sagen, dass Bewegung die wichtigste Stellschraube beim Lebensstil ist?

Ich würde immer mit körperlicher Aktivität beginnen beziehungsweise damit, diese wieder in den Alltag einfließen zu lassen, ja. Wir wissen heute, dass sogar jemand, der mäßig übergewichtig ist mit einem Body-Mass-Index beispielsweise zwischen 26 und 28, dafür aber körperlich fit und von guter Ausdauer, eine viel bessere Prognose auch für seinen Blutdruck hat als jemand, der zwar normalgewichtig ist, aber eben untrainiert.

Wie deutlich fällt die Blutdruck-Senkung durch Bewegung aus?

Wer sich drei- bis fünfmal in der Woche 30 bis 45 Minuten bewegt – sodass der Puls deutlich über 120 liegt –, der wird auch einen Effekt auf den Blutdruck sehen. Zunächst wird durch die körperliche Aktivität der Blutdruck kurzfristig gesteigert. Den niedrigsten Blutdruck messen Sie dann, wenn Sie gerade mit dem Sport fertig sind. Und je regelmäßiger Sie Sport machen, desto



„Ich würde immer mit körperlicher Aktivität beginnen.“

mehr wird langfristig durch das körperliche Training der Blutdruck in Ruhe, aber auch unter Belastung gesenkt. Weil die Vagotonie gefördert wird. Das bedeutet eine Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts insgesamt zugunsten des Parasympathikus und des Vagusnerven, der als unser Erholungsnerv bekannt ist und großen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Auch im Schlaf, beispielsweise durch Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems und eine Absenkung der Herzfrequenz. Neben dieser sinnvollen Anpassung des Herzens ist Bewegung aber auch einer Gewichtsreduktion zuträglich. Ein weiterer positiver Effekt ist wohl auch dem Schwitzen beim Sport zuzuschreiben. Alles in allem kann das nach meiner Erfahrung innerhalb von vier bis sechs Wochen 10 mmHg systolisch und fünf mmHg diastolisch ausmachen – das entspricht wie gesagt durchschnittlich einer Tablette.

Wobei die Art der Bewegung noch zu definieren ist. Ein normaler Spaziergang gehört nicht dazu – oder?

Optimal ist regelmäßiger Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen und vor allem Nordic Walking, weil durch den Stockeinsatz der ganze Körper in Bewegung kommt. Auch die Kombination mit einem milden Kraft-, also Fitnesstraining ist gut. Es gibt darüber hinaus durchaus positive Ausnahmen, die zeigen, dass Bewegung auch ohne ins Schwitzen zu kommen etwas bringen kann. Ich habe eine rüstige Patientin mit über 80 Jahren, die täglich mit ihrem Hund eine Stunde zügig spazieren geht. Und die hält sich auf diese Weise fit. Man muss also nicht unbedingt joggen. Wer bislang eher nicht oder nur wenig aktiv war, sollte moderat starten. Mit der Zeit darf es dann etwas herausfordernder sein. So, dass man aus der Puste kommt.

Viele, die sich nicht aufraffen, berufen sich auf schlechte Gene. Ist da etwas dran oder ist das eine willkommene Flucht in Ausreden?

Monogenetische Formen der Hypertonie, die durch eine singuläre Mutation nur eines Gens erklärbar sind, sind sehr selten. Darüber hinaus ist Hochdruck aber durchaus als polygenetisch einzustufen. Das heißt, etwa zwei Drittel haben tatsächlich auch eine genetische Komponente, die zumeist durch eine Vielzahl an Erbfaktoren bestimmt wird. Letztlich können wir die Frage, wie viele Gene hier eine Rolle spielen, noch gar nicht beantworten. Klar ist: Wenn Sie einen jungen Menschen nehmen, bei dem beide Elternteile Hypertoniker sind, beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass dieser Mensch ebenfalls im Laufe seines Lebens einen Hochdruck entwickelt, etwa 70 Prozent.

Das muss aber nicht zwingend passieren?

Hier kommt wieder der Lebensstil ins Spiel. Wenn ein Kind zum Beispiel schon mit 15 Jahren übergewichtig ist und keinen Sport betreibt und mit 25 Jahren bei einem Body-Mass-Index von 35 angekommen ist, dann wird dieser Mensch seinen Hochdruck womöglich schon mit 30 Jahren entwickeln. Ist er dagegen schlank, bewegt sich viel und pflegt einen insgesamt gesunden Lebensstil, wird sich der Hochdruck vielleicht erst mit 60 oder 65 Jahren oder später entwickeln. Durch den Lebensstil können die Gefäße auch bei einer Veranlagung zu Bluthochdruck enorm viel krankheitsfreie Zeit gewinnen. Und das zahlt sich im Alter natürlich aus.

Bleibt wohl nur ein Fazit: Raus aus der Komfortzone.

Wir befinden uns wahrhaftig in einer absoluten Komfortzone. Die Lebenserwartung im Jahr 1900 lag bei 60 Jahren. Inzwischen sind wir bei Ende 70 bei den Männern und bei den Frauen bei Mitte 80 Jahren. Wir können sehr viel über den Lebensstil beeinflussen und diese Tatsache sollten wir auch nutzen. Es ist beim



„Durch den Lebensstil können die Gefäße auch bei einer Veranlagung zu Bluthochdruck enorm viel krankheitsfreie Zeit gewinnen.“

Bluthochdruck nicht anders als beim Diabetes vom Typ 2. Wenn Sie normales Körpergewicht haben und halten, dann werden Sie Ihren Diabetes lange hinauszögern können. Sobald Sie übergewichtig sind, werden Sie ihn um 10 bis 15 Jahre vorziehen. Leider sehen wir heute ja bereits 18-Jährige mit einem Diabetes vom Typ 2. Vor allem wenn der BMI über 30 geht – in den Bereich der Adipositas –, ist das Risiko sehr groß. Auch für Bluthochdruck.

Die entscheidende Frage, die wir uns also alle stellen sollten, ist demzufolge, wie wir 80, 85 Jahre und älter werden wollen – gesund, ohne Schlaganfall und Herzinfarkt ...

Und dann muss ich auch etwas dafür tun. Allgemeinmaßnahmen, allen voran ausreichend Bewegung im Alltag, sind die beste Prävention überhaupt, einen Bluthochdruck zu vermeiden.

Vielen Dank, Herr Prof. Trenkwalder, für das hintergründige und motivierende Gespräch.

(Das Interview führte Pepe Peschel. Es wurde redaktionell bearbeitet und gekürzt.)

Register

- „2 in 1“-Strategie 30
- „3 in 1“-Strategie 31
- „Formel 3000“ 52
- „Formel 7000“ 53
- ACE-Hemmer 32
- Achtsamkeit 132
- Alkohol 96
- Angiotensin-Rezeptorblocker (Sartane) 32
- Anti-Stress-Übungen 135

- Ballaststoffe 71
- Bauchfett 48
- Bauchumfang 17
- Betablocker 34
- Bewegung 47
 - „5-mal 30 Minuten“ 50
 - Berufsalltag 51
 - Schritte zählen 51
- Blut 8
- Blutdruck 65 plus 11
- Blutdruckwerte,
 - Klassifikation 11
- Bluthochdruck, bei
 - Kindern 14
 - Entstehung 13
 - Gene 20
 - Grundlagen 8
 - Häufigkeit 14
 - Kontrolle 21
 - Leitlinien 2018 10
 - Vorerkrankungen 18
- Blutspende, blutdrucksenkend 30
- Body-Mass-Index (BMI) 48

- Cholesterin 80

- Darmmikrobiom 62
- DASH-Konzept 69

- Ernährung, blutdruckgesund 61
 - pflanzlich 69
- Eustress und Distress 128
- Experteninterview Körper und Druck 38
- Experteninterview Natur und Druck 100
- Experteninterview Seele und Druck 112

- Fette, gesunde 79
- Flüssigkeitsverlust 91
- Forschung, aktuelle 27
- Fruktose 67

- Gefäße, gesunde 19
- Gefäßschäden 13
- Gehen, täglich 50

- Kalziumkanal-Blocker 32
- Kombinationspräparate 28
- Kräuter 77

- Medikamente, blutdrucksteigernd 18
 - Wirkstoffe 32
- Medikamentöse Behandlung 28
 - Neuerungen 29
- Messen, Fehlerquellen 25
 - richtig 23
- Messgeräte, Prüfsiegel 22
- Metabolisches Syndrom 17 mmHg, Definition 10

- Natur, Heilkraft 140
- Nordic Walking 59

- Omega-3-Fettsäuren 81

- Primäre Hypertonie 15
- Probiotika 64
- Psychotherapie,
 - Methoden 123

- Rauchen, Risikofaktor 15
- Risikofaktoren, beeinflussbar 18
 - nicht beeinflussbar 18
- Rituale 145
- Riva Rocci (RR) 10

- Salz 75
- Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) 16
- Schlaf-Wach-Rhythmus 143
- Schrittzähler 53
- Schwangerschaft 26
- Sekundäre Hypertonie 16
- Spiegelung Augenhintergrund 12
- Sportarten 58
- Stress abbauen 124
- Stresssystem 119
- Systole und Diastole 9

- Tanzen 60
- Testosteronmangel 19
- Thiaziddiuretika 33
- Trainingstipps für Läufer 54
- Trinken, gesund 90

- Vitalstoffe 85

- Yoga 139

- Zucker 65

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-047-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-048-7 (PDF)

ISBN 978-3-86910-049-4 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: shutterstock/Jack Frog

adobe.stock.com: Viacheslav Iakobchuk: 6/7; Анна Купревич: 34; Sergey Nivens: 36/37; Farknot Architect: 98/99; kite_rin: 110/111; LightScribe: 12; Elnur: 26; BW PROject: 52; LIGHTFIELD STUDIOS: 60; matka_Wariatka: 85; amazing studio: 96; lkoimages: 137; andreaobzerova: 142; zinkeyvych: 145

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH und Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Dies – mit Blick auf die ständigen Entwicklungen, neuen Forschungen und Erkenntnisse, denen die Medizin wie jede andere Wissenschaft fortlaufend unterworfen ist – gemäß dem Wissensstand bei Fertigstellung des Buches. Dennoch ist jede Leserin und jeder Leser für das eigene Tun und Lassen in Zusammenhang mit den hier vorgestellten Inhalten selbst verantwortlich. Weder die Verfasserin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Gedanken, persönlichen Meinungen, Studien, Behandlungen, Medikamenten, Nahrungsergänzungen, jeglichen Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Garantie übernehmen. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten sowie interviewter Fachexperten für sämtliche Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinesfalls Ersatz für eine persönliche kompetente medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Bluthochdruck ganzheitlich senken

Oft begleitet uns Bluthochdruck über Jahre unbemerkt – eine Zeit der Dauerbelastung, in der bereits Organschäden entstehen können. Dabei kann jeder Einzelne viel dafür tun, aktiv und nachhaltig vorzusorgen. Denn Bluthochdruck hängt nicht nur von genetischen Faktoren ab. Auch Bewegung, Ernährung, Rauchen oder Stress spielen eine große Rolle.

Für ihren Ratgeber hat Pepe Peschel mit drei Top-Experten gesprochen und einen ganzheitlichen Ansatz für die Behandlung von Bluthochdruck gefunden. Leicht verständlich zeigt sie, welche sofort umsetzbaren Selbsthilfetipps und praktischen Übungen es gibt, um beispielsweise den Alltag achtsam zu bewältigen, Stress zu reduzieren oder die Atmung zu verbessern. Dazu liefert sie konkrete Tipps zur gesunden Ernährung, zu Naturarzneien, ganzheitsmedizinischen Therapien oder für mehr Selbstfürsorge.

Top-Experten an Bord:

- Prof. Dr. med. Peter Trenkwalder, Kardiologe und stellv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga
- Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert, Psychologe und Leiter der Arbeitsgruppe für Psychoneuroimmunologie des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM)
- Dr. Dr. med. Winfried Miller, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-047-0



9 783869 100470

19,99 EUR (D)

Alle anerkannten blutdrucksenkenden Maßnahmen in einem Ratgeber.