

Bluthochdruckexperte
Dr. med. Moritz Binder



Dein **Blut- h♥ch- druck.** Dein **Plan.**

Blutdruck
senken in
30 Tagen

Was dir hilft und was
du tun kannst

humboldt

Hoher Blutdruck?

Die wissenschaftlich belegten Methoden in diesem Buch wirken so stark wie Medikamente

Leider reagieren wir beim Bluthochdruck meist spät, nämlich oft erst dann, wenn wir einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden und mit Blaulicht in der Notaufnahme landen. Die Behandlung mit Medikamenten senkt dann zuverlässig die Werte, behebt aber keine Ursachen. Ein einzelnes Blutdruckmedikament senkt den oberen (systolischen) Blutdruckwert im Schnitt um etwa 9 mmHg – viele leicht umsetzbare Veränderungen im Alltag wirken in derselben Größenordnung. Beispiele gefällig?

- Gezieltes Training der Atemmuskulatur: -12 mmHg
- Isometrisches Krafttraining mit kurzen Halteübungen: -10 mmHg
- Regelmäßiges Ausdauertraining: -10 mmHg
- Ernährungsumstellung mit Fokus auf Ballaststoffe: -11 mmHg
- Mineralstoffversorgung optimieren: -11 mmHg
- 8 kg weniger auf der Waage bei Übergewicht: -8 mmHg
- Nahrungsergänzung mit Pflanzenstoffen wie Hibiskus oder Roter Bete: -5 bis -12 mmHg

Wenn du diese Möglichkeiten nutzt, gewinnst du doppelt: unmittelbar mehr Lebensqualität und langfristig ein deutlich gesenktes Krankheitsrisiko. Dieses Buch bereitet diese Optionen systematisch auf und hilft dir, einen Weg zu finden, der perfekt zu dir passt.

Dr. med. Moritz Binder

Dein Bluthoch- druck. Dein Plan

Was dir hilft und was
du tun kannst

Blutdruck
senken in
30 Tagen



INHALT

Ein Vorwort, das sich zu lesen lohnt 6

**BLUTHOCHDRUCK –
ALLES, WAS DU WISSEN MUSST** 17

Wunderwerk Herz-Kreislauf-System 18

Das Herz – ein stiller Dauerläufer 18

Wie der Körper den Blutdruck steuert 23

Bluthochdruck und seine Ursachen 28

Welche Rolle Gene wirklich spielen 28

Gefäßwände unter Beschuss 30

Stiller Killer Bluthochdruck 35

Ab wann ist der Blutdruck zu hoch? 40

Blutdruck messen wie ein Profi 48

So funktioniert die Blutdruckmessung 48

Was bei der Selbstmessung zählt 50

Blutdruck im Sprechzimmer 54

Was Wearables leisten und was (noch) nicht 56

Orientierung nach der Diagnose 58

Wie aus der Diagnose eine Perspektive entsteht 58

Job, Kinder, Alltag – und jetzt auch noch Sport? 60

Priorisiere pfiffig 61

Spiel das Long Game 62

Die Seele ernst nehmen 63

Was will mir mein Körper sagen? 65

Du und dein Arzt – ein gutes Team 67

Den richtigen Arzt finden 69

Die richtigen Medikamente wählen 70

Wenn Bluthochdruck nicht allein kommt 81

Blutdruck senken ohne Medikamente 86

Ausdauertraining – mehr Power als jedes Medikament 86

Schlaf – potente Wirkung ganz ohne Rezept 89

Gewichtsreduktion – dein Herz und dich entlasten 92

Atemtrainer – kleine Tools mit großem Effekt 95

Rauchstopp – die beste Entscheidung 97

Ernährung – ohne Dogma genießen 98

Alkohol – der schöngetrunkene Risikofaktor 102

Isometrisches Training – Kraft steigern auf dem
Bürostuhl 103

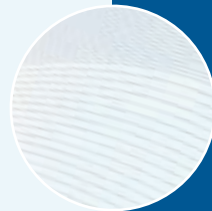
Mineralstoffe – Wechselspieler im Blutdruck 104

Luftfilter – saubere Luft, weniger Druck 105

Sauna – Schwitzen im Sitzen 106

Atmung – sofort wirksam 107

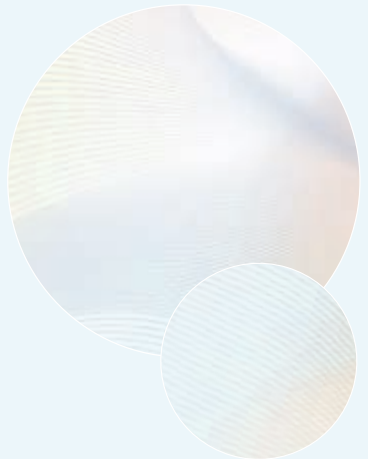
Nahrungsergänzung – sanfte Helfer 108



MIT DEM 30-TAGE-PLAN ZU EINEM GESUNDEN BLUTDRUCK 113

- Tag 1: Ins Tun kommen**
So setzt du den 30-Tage-Plan für dich um 114
- Tag 2: Das große Bild im Blick**
Was ist dein „Wofür“? 115
- Tag 3: Messen wie ein Profi**
Klare Werte, kluge Schritte 117
- Tag 4: In Bewegung kommen**
20 Minuten, die alles verändern können 118
- Tag 5: Teamwork**
Gemeinsam geht's leichter 120
- Tag 6: Wunderwaffe Schlaf**
Gute Nacht, guter Blutdruck 121
- Tag 7: Salz auf der Spur**
Entdecke versteckte Fallen im Alltag 123
- Tag 8: Bunte Teller, stabile Werte**
Ballaststoffe als Blutdruckbooster 125
- Tag 9: Mineralpower fürs Herz**
Magnesium, Kalium und Kalzium clever nutzen 127
- Tag 10: Atemtraining**
No-Brainer in der Blutdrucktherapie 129
- Tag 11: Laborwerte**
Ein Kompass für die Zukunft 131
- Tag 12: Heute ist Proteintag**
Eiweiß als Joker deiner Ernährung 133
- Tag 13: Die Seele mitnehmen**
Wer sich heilt, hat Recht 135
- Tag 14: Isometrisches Training**
Dein 10-Minuten-Training, das wirkt 137
- Tag 15: Halbzeitcheck**
Was hat sich verändert? 139

- Tag 16: Fünf-Minuten-Soforthilfe**
Gelassenheit einatmen, Druck ausatmen 141
- Tag 17: Mehr als Blutdruck**
Was dir heilig ist, trägt dich 142
- Tag 18: Medikamente managen**
So wirken deine Tabletten für dich 145
- Tag 19: Rettungsanker bei Blutdruckspitzen**
Vorbereitet sein, cool bleiben 146
- Tag 20: Optimal vorbereitet zum Arzt**
Damit dein nächster Termin ein Volltreffer wird 148
- Tag 21: Endlich Wunschgewicht**
Mach's dir leicht, werde leichter 150
- Tag 22: Schwitzen erlaubt**
Sauna für entspannte Gefäße 152
- Tag 23: Dein größtes Laster**
... lass es weiterziehen 154
- Tag 24: Pillen oder Pulver?**
Dein Kompass durch den Nahrungsergänzungs-
dschungel 155
- Tag 25: Vom Kochen und Kauen**
Was dich wirklich nährt 157
- Tag 26: Glückspilz-Modus**
Deine Entscheidung, dein Weg 159
- Tag 27: Ausdauertraining als Gewohnheit**
Mehr Bewegung, mehr Wirkung 161
- Tag 28: Punktlandung**
Dein persönlicher Blutdruck-Hack 162
- Tag 29: Heute wird gefeiert**
Ernte, was du gesät hast 164
- Tag 30: Das Fundament steht**
Dein Weg geht weiter 165



EIN VORWORT, DAS SICH ZU LESEN LOHNT

Mit diesem Buch bekommst du deinen Bluthochdruck in den Griff – und das wird mehr in deinem Leben verändern, als du in diesem Moment ahnst.

Zunächst werde ich dir aber noch etwas von mir erzählen. Erstens, damit du siehst, wie du möglichst lange von der Akutmedizin unabhängig bleibst. Zweitens, damit du merkst: Ich meine es ernst. Denn ich werde dir nur solche Angebote machen, die wissenschaftlich fundiert sind und von denen ich auch aus meiner Erfahrung weiß, dass sie funktionieren. Ich habe eine Approbation und medizinische Expertise, aber am Ende sitzen wir alle im gleichen Boot. Während der letzten Jahre bin ich Tausenden Menschen mit Bluthochdruck begegnet – manchen nur für wenige Minuten in der Notaufnahme, anderen im Rahmen einer längerfristigen Begleitung, und ich garantiere dir: Unsere Herausforderungen im gelebten Leben sind immer gleich und unabhängig von dem, was wir auf unsere Visitenkarte schreiben oder was unser Bankkonto hergibt.

Also, hier kommt meine persönliche Geschichte zum Thema Blutdruck – genauer gesagt, dem Bluthochdruck –, ohne die es dieses Buch vermutlich nicht gegeben hätte. Ich wünsche dir, dass sie dich ermutigt und dir zeigt, wie sehr es lohnt, sich auf den Weg zu machen.

Zwischen Selbstbetrug und Schlaganfall

Bitte begleite mich zurück in die ersten Jahre meines Medizinstudiums. Die waren bei mir geprägt von langen Stunden in der Bibliothek, zu wenig Schlaf und zu viel Stress. Zu dieser Zeit ernährte ich mich primär von Kaffee und Nudeln – Essen war nicht mehr als ein lästiger Zeitfresser und musste in wenigen Minuten erledigt werden. Dass ich den lieben langen Tag auf meinem Hintern saß und der Weg mit dem Rad in die Uni praktisch die einzige Bewegung war, störte mich nicht weiter, denn als ehemaliger Leistungssportler bildete ich mir ein, ich müsse in sportlicher Hinsicht niemandem mehr etwas beweisen.

Rückblickend log ich mich selbst an, und ein ehrlicher Blick in den Spiegel hätte mich schnell von meiner Illusion geheilt. Ich wog über 20 kg mehr als heute, sah müde aus und war es auch. Mein Gesundheitszustand war nicht akut besorgniserregend, aber dümpelte irgendwo im unteren Mittelmaß vor sich hin: Ich lag häufig wegen Infekten flach, litt an leichten asthmatischen Beschwerden und Knieproblemen, die so stark waren, dass ich nachts vor Schmerzen wach wurde. Das alles nahm ich mit einer gewissen Gleichgültigkeit zur Kenntnis, obwohl ein Teil in mir ahnte, dass ich prädestiniert war, früher, als mir lieb war, die Seite zu wechseln – vom angehenden Arzt ins Patientenbett.

Etwas stutzig machte mich in dieser Zeit das Blutdruckmessgerät meiner Oma. Jedes Mal, wenn ich es während eines Besuchs testete, um ihr zu demonstrieren, dass ich als Medizinstudent im Grundstudium zwar noch wenig Ahnung von richtiger Medizin hatte, aber immerhin den Knopf eines automatischen Blutdruckmessgeräts bedienen konnte, zeigte es systolische Werte zwischen 140 und 145 mmHg an. Zu hoch! Das konnte nicht sein – ich war ja gerade einmal Anfang 20! Außerdem musste ich mich wohl während der Messung zu viel bewegt und dadurch die Werte verfälscht haben. Das Gerät sah auch schon in die Jahre gekommen aus und war garantiert falsch kalibriert. Und selbst wenn: So schlimm konnte ein bisschen Bluthochdruck schon nicht sein, oder?

Mit diesen und ähnlichen Gedanken tröstete ich mich und war heilfroh, als ich von meiner Hausärztin hören durfte, was ich hören wollte. Eine Langzeitblutdruckmessung bestätigte zwar die leicht erhöhten Werte, aber die gutherzige Kollegin riet mir sinngemäß: „Keine Sorgen, Herr Binder, Sie sind noch so jung, da sind ein paar Punkte zu viel beim Blutdruck nicht weiter tragisch.“

Diese Aussage, liebe Leserin, lieber Leser, weist uns auf den größten blinden Fleck der modernen Medizin hin: Wir warten, bis es brennt – dann wird gelöscht. Lass mich das erklären. Der Herzinfarkt macht sich innerhalb von Minuten bemerkbar, aber angebahnt hat er sich über Jahrzehnte. Und trotz einer Medizin, die so leistungsfähig ist wie nie, hat sich eines nicht verändert: Herzinfarkte und Schlaganfälle stehen in der Todesstatistik unverändert auf Platz 1.

Gefühlte und tatsächliche Gefahr

Egal, wie man die Zahlen dreht und wendet, egal ob Frau oder Mann, egal in welchem Land – die meisten Menschen sterben an Schäden ihrer Blutgefäße und deren Folgen. Abgeschlagen dahinter: Krebs, Demenz oder Unfalltod. Hier klaffen gefühlte und tatsächliche Gefahr weit auseinander. Zum Beispiel haben viele Frauen weitaus größere Sorge vor einer Brustkrebserkrankung als vor einem Herzinfarkt, aber tatsächlich sterben zehnmal so viele Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie an Brustkrebs.

Der Hauptgrund dafür? Bluthochdruck. Keine andere Krankheit lädiert unsere Gefäße mehr und führt irgendwann dazu, dass der abstrakte Begriff der Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Form eines Herzinfarkts erbarmungslos mitten hinein ins echte Leben kracht. Mit kaltem Schweiß auf der Stirn und Blaulicht vor der Haustür.

Dabei könnte es ganz anders sein: 90 % der tödlichen Herzinfarkte wären vermeidbar. Ist das nicht unglaublich? Neun von zehn Betroffenen würden mit der richtigen Vorsorge zur richtigen Zeit nicht an einem Herzinfarkt sterben. Natürlich müssten wir dafür auch alle den Glimmstängel wegwerfen, schlafen wie zufriedene Babys, auf ein gesundes Gewicht achten, uns viel mehr bewegen und Cholesterinwerte frühzeitig einstellen. All das spielt eine Rolle, wenn es darum geht, Herzinfarkte und Schlaganfälle zu verhindern.

Im Detail wirst du all das im Laufe des Buches verstehen und für dich nutzen können. Aber so viel vorweg: Wir schauen viel zu kurzfristig auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein einzelner hoher Blutdruckwert ist absolut irrelevant, aber wenn dauerhaft auch „nur“ 20 mmHg zu viel Druck auf den Gefäßen lastet, summiert sich das über die Jahre auf zu einer echten Hypothek.

Bis ich das wirklich verstand, dauerte es bis in mein letztes Studienjahr, als ich als angehender Arzt in der Neurologie arbeitete. Dort sah ich, wie wir Schlaganfallpatienten versorgten. Mit Halbseitenlähmung und Tatütata kamen sie ins Krankenhaus, dann wurde die große Medizinmaschine aktiviert: Innerhalb von Minuten lagen die Betroffenen in Narkose und bekamen von unseren fingerfertigen Katheter-Experten das Gerinnsel aus dem Kopf gefriemelt. Gefäß zu, Stent rein, Gefäß frei – mechanistische „Karacho-Medizin“ in ihrer schönsten und wirksamsten Form.

Noch vor 30 Jahren sah die Welt ganz anders aus: Wer einen „Schlag“ erlitt, wurde ins Bett gelegt, und nach einigen Wochen wurde geprüft, was noch ging: Mundwinkel und Arm hingen schlaff in der Gegend rum? Pech gehabt. Schlucken und Sprechen war passé? Na ja, wenigstens das mit dem Essen ließ sich einigermaßen über eine Magensonde regeln. Seitdem haben sich Überlebenschancen und die Zahl der Erkrankten ohne bleibende Schäden mehr als verdoppelt. Einfach geil!

Ehrlich gesagt bin ich mir gar nicht sicher, ob ich so ein Wort in einem medizinischen Ratgeber benutzen darf – ich mache es einfach trotzdem, denn in meinen Augen ist der Witz an diesem Buch, dass es dir hilft, deinen Bluthochdruck zu verstehen und dich handlungsfähig macht. Und dafür braucht es manchmal Klartext und nicht so viele Fachbegriffe, bei denen ich mir klüger vorkomme, als ich in Wahrheit bin und du nur die Hälfte kapierst.

Wenn der Körper die Rechnung schreibt

Während meiner Zeit in der neurologischen Abteilung sah ich, dass es viele Wege gibt, wie man sich über Jahrzehnte in den Schlaganfall manövrieren kann. Oft spielt das Schicksal

einem auch lausige Karten in die Hand, aber trotzdem erkannte ich in den Lebensgeschichten vieler Menschen Parallelen, die ich auf dem besten Weg war, ebenfalls zu erfüllen: Stress, Hamsterrad, eigene Bedürfnisse hintanstellen und dafür gute Gründe finden. Bei meinen Patienten war es der zu tilgende Hauskredit oder die nächste Beförderung, bei mir mein Ehrgeiz auf gute Noten oder der Vergleich mit Studienfreunden. Oft konnte man auch offensichtlich ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen oder Cola und Chips als Grundnahrungsmittel die Schuld in die Schuhe schieben. Aber nicht selten war es eine leise Spielart des Raubbaus an der eigenen Gesundheit durch zu wenig Schlaf und zu wenig Freude, über den die Menschen sich mit einem jährlichen Alibi-Aktiv-Urlaub hinwegtrösteten. Und irgendwann machte es dann peng. Schlaganfall. Völlig „unerwartet“.

Das meine ich weniger zynisch, als es vielleicht klingt. Ich war einfach überfordert von dem Umstand, dass wir es nicht besser machten, obwohl wir es besser wussten. Wir können gut beschreiben, wie der Schlaganfall sich über Jahrzehnte anbahnt und wie wir ihn hinauszögern oder ganz vermeiden könnten. Aber genau das tun wir nicht. Seitdem bin ich aus Tausenden Patientenbegegnungen mit dem Gedanken gekommen: „Mist, wir sind einfach zu spät!“ Das hat mir schlaflose Nächte bereitet. Und das ist nicht einfach so dahingesagt, es hat mich wirklich umgetrieben.

Damals war ein wesentlicher Grund für diese persönliche Betroffenheit, dass das Spannungsfeld, welches ich im Außen erlebte, natürlich etwas mit mir selbst zu tun hatte. In den Schlaganfallpatienten, die vor mir im Bett lagen, sah ich mich. Ich konnte die Stimme in mir nicht mehr verleugnen, die mir schonungslos klarmachte, dass ich etwas ändern musste, wenn ich nicht früher, als mir lieb war, selbst

krank werden wollte. In absolutem Risiko oder Jahreszahlen gesprochen, war der Schlaganfall in meinem Leben graue Theorie, vielleicht 40 Jahre weit weg. Und vielleicht ist er auch für dich nur ein abstraktes Konzept in ferner Zukunft. Aber warum solltest du das riskieren?

Die Lostrommel des Lebens

Bitte mach ein Gedankenexperiment mit mir: Stell dir eine Trommel mit 100 Losen vor. Auf den meisten steht „Leben“, aber manche sind mit „Ende“ bedruckt – und wenn du ein solches ziehst, dann musst du auf den Friedhof umziehen.

Die Lostrommel steht für das 10-Jahres-Sterberisiko. Stell dir vor: Alle zehn Jahre greifst du zehn der 100 Lose aus dieser Trommel: zehn Lose, stellvertretend für die nächsten zehn Lebensjahre und das Risiko, in dieser Zeit zu sterben. Die Anzahl der Lose, die du ziehst, bleibt gleich. Was sich verändert, ist also der Anteil der „Ende“-Lose in der Trommel. Denn die werden im Laufe des Lebens immer mehr: Während ein 30-jähriger Mensch in der westlichen Welt zwar durch Unfälle oder schicksalhafte Erkrankungen aus dem Leben gerissen werden kann, liegt seine Chance, den 40. Geburtstag zu erleben, dennoch bei beruhigenden 99 %. Die 10-Jahres-Überlebenswahrscheinlichkeit für einen 60-Jährigen beträgt im Schnitt etwa 90 %, für einen 80-Jährigen noch etwa 45 %, und bei einem 100-Jährigen sinkt sie auf nahezu null. Klar, oder wie viele 110-Jährige kennst du persönlich?

Wie verändert Bluthochdruck die Verteilung der Lose? Für einen durchschnittlichen 60-Jährigen finden sich etwa zehn verhängnisvolle Lose in der Trommel und 90 gute Lose – entsprechend der 90-prozentigen Überlebenswahrscheinlichkeit für die nächsten zehn Jahre. Nehmen wir nun einen ausgeprägten Bluthochdruck mit in die Rech-

nung, liegen doppelt so viele „Ende“-Lose in der Trommel, nämlich 20. Derselbe Mensch, im gleichen Alter, mit denselben Lebensumständen, aber ohne Bluthochdruck? Der steht natürlich besser da als der Durchschnitt: nur circa sechs Lose. Auf den Punkt gebracht: Bluthochdruck halbiert die Chance, einen Geburtstag in zehn Jahren zu erleben.

Bluthochdruck wirkt erst einmal trocken – er hat einfach nicht die Anziehungskraft eines Superfood-Trends. Doch wenn du bis hierhin gelesen hast, weißt du, was ich zu Beginn meinte: Gute Blutdruckwerte verändern mehr, als du bisher ahntest. Nimm den Bluthochdruck zum Anlass, den ersten Schritt zu gehen. Nicht für deinen Arzt, sondern nur für dich.

Denn für dich habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist entstanden aus meiner persönlichen Geschichte, der Erfahrung tausender Patientenbegegnungen im Krankenhaus und der präventivmedizinischen Begleitung von Klientinnen und Klienten, denn ja, man kann Bluthochdruck strategisch vermeiden und in vielen Fällen Medikamente reduzieren, falls er schon da ist.

Was dich in diesem Buch erwartet

So, genug blumige Vorrede, jetzt geht's ans Eingemachte: Kapitel für Kapitel zeige ich dir, was dich erwartet und wie du dieses Wissen für dich nutzen kannst. Mein Buch ist in zwei Teile aufgeteilt: Im ersten Teil erfährst du alles, was du über Bluthochdruck wissen solltest, im zweiten Teil gehen wir mit deinem 30-Tage-Plan von der Theorie in die Praxis.

- Zunächst wirst du im Kapitel „Wunderwerk Herz-Kreislauf-System“ all die Dinge lernen, die mich als Medizinstudent in der Anatomievorlesung schon vom Hocker gehauen haben.
- Aufschlussreich ist es dann, im Kapitel „Bluthochdruck und seine Ursachen“ die Mechanismen hinter der Blutdruckentstehung zu erfahren, um die Behandlungsmöglichkeiten weiter hinten nicht blind glauben zu müssen, sondern zu wissen, warum sie funktionieren.
- Eine korrekt durchgeführte Blutdruckmessung ist entscheidend, deswegen erfährst du im Kapitel „Blutdruck messen wie ein Profi“ die spannende Entwicklungsgeschichte und relevante Aspekte zur Messung, sodass du am Ende vielleicht sogar besser Bescheid weißt als dein Arzt.
- In „Orientierung nach der Diagnose“ erforschen wir pragmatisch, wie du einen guten Umgang mit der Diagnose findest.
- Im Kapitel „Job, Kinder, Alltag – und jetzt auch noch Sport?“ möchte ich dir Mut machen, dass sich meine Lebensstilimpulse leichter umsetzen lassen, als du denkst.
- Im Kapitel „Du und dein Arzt – ein gutes Team“ erfährst du, wie du für dich das Bestmögliche aus den konventionellen Therapien herausholst.
- In „Blutdruck senken ohne Medikamente“ erläutere ich, was du tun kannst, um dich unabhängiger von der Medizin zu machen.
- Damit die Inhalte aus diesem Buch einen für dich stimmigen Platz im echten Leben finden, begleite ich dich am Ende mit einem 30-Tage-Plan. So wird dein Blutdruck langfristig und mit Leichtigkeit im grünen Bereich liegen und du wirst die Anzahl unerwünschter Lose in deiner Trommel massiv reduzieren. Denn das ist alles, was am Ende zählt.

Du wirst auch noch erfahren, wie ich es geschafft habe, die schlechten Lose aus meiner Trommel nach und nach loszuwerden, bis ich sie heute mehr als halbiert habe. Und wenn du auf dem Weg dorthin beim Lesen nur halb so viel Freude hast wie ich beim Schreiben, wird es am Ende eine runde Sache.

Dieses Buch ist eine Einladung zu einem Gespräch zwischen zwei Menschen. Du schenkst mir einen gewissen Vertrauensvorschuss und Zeit. Und ich garantiere dir dafür, dass ich dir eine konkrete Anleitung mit Wissen und Werkzeugen in die Hand gebe. So wirst du deinen eigenen Weg finden – mit den Möglichkeiten der Medizin und ganz vielen Maßnahmen, für die du keinen Arzt brauchst.

Dein

A handwritten signature in blue ink, reading "Moritz Binder". The script is fluid and cursive, with the first name "Moritz" and the last name "Binder" clearly distinguishable.

MIT DEM 30-TAGE-PLAN ZU EINEM GESUNDEN BLUTDRUCK

Du hast es bis hierhin geschafft – herzlichen Glückwunsch! Mittlerweile weißt du mehr über Bluthochdruck als die meisten Medizinstudierenden. Du hast einen Blick in die Möglichkeiten der modernen Medizin geworfen und gleichzeitig erkannt, dass du dich zu einem gewissen Grad von ihr unabhängig machen kannst – in Bezug auf die Blutdruckeinstellung, vor allem aber, indem du den Folgen langfristig erhöhten Blutdrucks aus dem Weg gehst. Am Ende zählt, dass dein Blutdruck im Alltag dort ist, wo du ihn haben möchtest. Deswegen entfalten wir dieses Potenzial jetzt im echten Leben. In den nächsten 30 Tagen wirst du die Theorie aus dem Buch in deine Küche bringen, in dein Schlafzimmer, in deine Bewegungsroutinen und deine Pausen.

TAG 1: INS TUN KOMMEN

So setzt du den 30-Tage-Plan für dich um

Wenn du dich auf diesen Plan einlässt, verspreche ich dir: Dein Blutdruck wird sinken. Ich habe es immer wieder erlebt, und ich weiß, dass es keine andere Möglichkeit gibt, als eine messbare Veränderung zu sehen.

Dieser Plan ist ein Startschuss und eine Einladung, dich auf den Weg zu machen. Denn mit der Gesundheit ist es wie mit der Ehe: Sie ist kein Hauptwort, sondern ein Tunwort. Es bleibt ein lebenslanger Prozess, aber genau das macht ihn auch spannender, als uns einzubilden, wir wüssten ein für allemal, wie der Hase läuft.

Ich weiß, dass dein Leben einzigartig ist. Es gibt keinen Standardplan, der zu dir passt wie eine Einheitsgröße. Ein 30-Tage-Plan kann nur ein Gerüst sein – aber eines, das flexibel genug ist, damit du es mit deinem Alltag verweben kannst. Stell dir vor, du säßest in meiner Praxis. Wir würden über deine Werte, deine Routinen, deine Ziele sprechen und gemeinsam einen Plan entwerfen, auf den du dich richtig freust! Über dieses Buch treffen wir uns leider nicht persönlich, aber immerhin haben wir hier jeden Tag ein paar gemeinsame Minuten.

In dieser Zeit werden wir beide auch ein bisschen verhandeln dürfen, denn wenn du Medikamente reduzieren möchtest, funktioniert das leider nicht nach dem Motto „Wasch mich, aber mach mich nicht nass!“. Du musst mir hier nichts glauben – ich stelle dir ausschließlich Möglichkeiten vor, die in Studien einen relevanten Unterschied bewirkt haben –, aber du musst sie testen, um herauszufinden, ob du sie langfristig in dein Leben integrieren möch-

test. Also: Krempel die Ärmel hoch, sei neugierig und lies einen Monat lang jeden Tag ein neues Kapitel, auch dann, wenn du zwischendurch denkst: „Ach, das betrifft mich nicht so sehr.“ In der Summe wirst du dir so ein Fundament bauen, das wirkt.

Darum bitte ich dich heute an Tag 1: Entscheide, wann in deinem Tagesablauf der beste Moment ist, um dir Zeit für das jeweilige Tageskapitel zu gönnen. Mach daraus ein festes Ritual. Denn wenn du nach einiger Zeit die ersten Erfolge auf dem Messgerät siehst und dich auch noch fokussierter und energiegeladener fühlst, wird es dir umso leichterfallen, dranzubleiben.

TAG 2: DAS GROSSE BILD IM BLICK

Was ist dein „Wofür“?

Viele Menschen starten voller Elan, wenn es darum geht, ihre Gesundheit zu verbessern – vor allem, wenn es vorher einen persönlichen Dämpfer wie eine Bluthochdruckdiagnose oder sogar einen Herzinfarkt gab. Sie laufen los wie bei einem 400-Meter-Rennen. Aber dann merken sie, dass sie in einem Marathon gelandet sind, und fragen sich nach ein paar Kilometern: „Wofür mache ich das eigentlich?“

Besser ist es, wenn wir uns diese Frage vor dem Startschuss stellen. Mich interessiert weniger dein „Warum“. Das ist wie ein Rückspiegel – es zeigt dir, was hinter dir liegt, es erklärt und rechtfertigt. Ein „Wofür“ dagegen deutet nach vorn, erzeugt konkrete Bilder und inspiriert unser Handeln. Deswegen möchte ich viel lieber wissen: Was willst du

eigentlich? Bei welchem Bild deiner Zukunft bekommst du Kribbeln in den Fingerspitzen? Du willst gesund bleiben? Na klar, oder hast du schon einmal jemanden getroffen, der das nicht möchte? Aber was bedeutet das genau für dich? Was willst du in welchem Alter unter welchen Umständen tun können?

Dein Wofür kann ganz unterschiedlich aussehen. Vielleicht stehst du voll im Saft, gehst jeden Samstag Tennis spielen und hast vor, das auch mit 80 noch zu tun. Oder du sagst: „Ich will für den Rest meines Lebens im offenen Meer schwimmen können.“ Vielleicht willst du später deine Enkel auf den Schultern tragen, ohne dass deren Mutter mit Schnappatmung und ausgebreiteten Armen hinter dir herrennt. Selbst wenn es eher abstrakte Szenarien sind wie beispielsweise morgens aufzuwachen mit dem Gefühl: „Mein Körper trägt mich, und ich kann tun, was ich will“, versuche, möglichst konkret zu sein. Je präziser du formulierst und je stärker du es auf dein Leben münzt, desto besser.

Also: Heute bist du dein eigener Coach. Wie kommst du deinem Wofür auf die Spur? Nimm dir ein Blatt Papier und fang an zu schreiben. Denk nicht zu viel nach, aussortieren kannst du später. Sei ehrlich mit dir und spüre, was dich wirklich berührt. Leg den Zettel anschließend in dein Portemonnaie oder kleb ihn an den Kühlschrank. Lies ihn, wenn dich der Alltagstrubel einholt oder du den Mut verlierst. Dein Wofür ist dein Joker.

TAG 3: MESSEN WIE EIN PROFI

Klare Werte, kluge Schritte

Stell dir vor, du fährst Auto und der Tacho ist kaputt. Du trittst aufs Gas, wechselst die Gänge, aber du weißt nicht, wie schnell du fährst. Klar, ein grobes Gefühl bekommst du, aber das reicht nicht. So ähnlich ist es mit deinem Blutdruck, wenn du keine verlässlichen Werte hast. Ohne eindeutige Zahlen bist du im Blindflug unterwegs, und das ist nicht nur riskant, sondern verhindert auch, dass du erkennst, ob deine Maßnahmen wirken. Nur das Messen schafft Fakten. Mit dieser soliden Datenbasis kannst du zusammen mit deinem Arzt die Therapie optimal einstellen und selbst erkennen, wie Ernährung, Bewegung oder Stress auf dich wirken. Zahlen geben dir Klarheit und Kontrolle. Deshalb gilt heute: Ein ordentliches Blutdruckprotokoll muss her.

Das beginnt mit dem richtigen Werkzeug. Ein zuverlässiges Oberarm-Messgerät, idealerweise von der Deutschen Hochdruckliga geprüft, ist deine Basis. Und wenn dein Gerät jahrelang in der Schublade lag, lass es beim Hausarzt prüfen, ob es noch richtig eingestellt ist.

Mindestens ebenso wichtig wie das Gerät ist die Technik, die du im Detail noch einmal im Abschnitt „Was bei der Selbstmessung zählt“ (siehe S. 50) nachlesen kannst. Die Kurzfassung: Setz dich in Ruhe hin, lehne dich an, stell die Füße parallel auf den Boden. Warte ein paar Minuten, bevor du misst. Manschette am Oberarm und auf Herzhöhe. Während der Messung gilt: stillsitzen, nicht reden.

Ein einzelner Wert ist wie ein Schnappschuss, erst eine Reihe von Messungen ergibt ein aussagekräftiges Bild. Miss eine Woche lang morgens und abends. Die Werte schreibst du auf oder speicherst sie in der App deines

Geräts. Diese Daten helfen dir und deinem Arzt, die richtige Medikamentendosis zu finden oder festzustellen, dass die Lebensstiländerung in den nächsten Wochen schon reicht.

Dein Forschungsauftrag für heute: Richte dir deinen Messplatz ein, prüfe dein Gerät und starte deine Messwoche. Stell dir den Wecker, leg Zettel und Stift oder die App bereit und mach das Messen zur Routine. Dein Herz wird es dir danken und du wirst merken: Kontrolle fühlt sich richtig gut an.

TAG 4: IN BEWEGUNG KOMMEN

20 Minuten, die alles verändern können

Bewegung hat vielleicht das größte Gesundheitspotenzial überhaupt. Nicht nur für deinen Blutdruck, sondern für fast alles, was dir langfristig wichtig ist: dein Herz, dein Gehirn, sogar deine Stimmung. Dabei ist völlig egal, wo du aktuell stehst. Vielleicht bist du schon regelmäßig unterwegs und hast früher sogar ambitioniert Sport getrieben, vielleicht ist es absolutes Neuland. Dein Weg beginnt dort, wo du gerade bist – und das ist genau richtig.

Warum Training für deinen Blutdruck so wichtig ist, lässt sich einfach erklären: Deine Blutgefäße weiten sich, dein Herz arbeitet ökonomischer, und dein Kreislauf wird stabiler. So wichtig wie der Effekt auf deinen Blutdruck ist auch, dass du eine Positivspirale in Gang setzt, die du schon

heute Abend spüren wirst, wenn du mit einem wohligen Gefühl ins Bett fällst.

Heute geht es um deinen nächsten Schritt. Und der darf leicht sein. Ein Spaziergang von 20 Minuten, locker im eigenen Tempo, reicht. Falls du diese Basis schon hast, darf es natürlich auch mehr sein. Die entscheidende Frage lautet: Was kannst du heute tun, damit du in drei Monaten mit mehr Freude dabei bist? Schwitzen auf dem Ergometer im stickigen Fitnessstudio ist dir ein Gräuel? Dann lass es bitteschön sein, selbst wenn du dich in der Vergangenheit immer wieder dazu durchgerungen hast. Wenn du es heute nicht mit Freude machst, wirst du es irgendwann gar nicht mehr tun, und dann kannst du auch direkt mit etwas anfangen, das für dich funktioniert.

Es gibt unzählige Spielarten des Ausdauersports, die leicht, lustvoll und neugierig machen. Frag dich: Was hat dir früher Spaß gemacht? Vielleicht war es Tanzen oder Wandern mit Freunden. Oder gibt es etwas, das du schon immer einmal ausprobieren wolltest? Yoga, Aquafitness, Nordic Walking? Alles zählt, solange du ins Schwitzen kommst. Nimm dir einen Moment und denk darüber nach, was in dein Leben passt. Damit dieser Start mehr ist als ein netter Gedanke, braucht es Verbindlichkeit. Mach einen konkreten Plan: Du willst morgen früh joggen gehen? Leg die Sportklamotten und Laufschuhe neben das Bett. Schwimmen nach der Arbeit? Dann pack die Schwimmsachen jetzt schon ins Auto und schreib es dir als Termin in den Kalender. Plane konkret deinen nächsten Schritt und leg fest, wann du ihn wie umsetzt. Geh gerne langsam, aber geh jetzt los.

TAG 5: TEAMWORK

Gemeinsam geht's leichter

Die meisten großen Veränderungen im Leben schaffen wir nicht im Alleingang. Das Radfahrenlernen in der Kindergartenzeit, die Abschlussprüfung nach der Ausbildung, selbst Kinder großziehen – immer waren Menschen an unserer Seite. Warum also sollte es anders sein, wenn wir unsere Gesundheit verbessern? Auch hier gilt: Mit einem Sparringspartner an deiner Seite wird der Weg leichter und die Chance steigt, dass du ohne Umwege an dein Ziel kommst.

Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, das sind alles Dinge, die dort stattfinden, wo wir mit anderen zusammenleben. Wenn du dich mit Menschen umgibst, die ihren Lebensfrust auf Politiker projizieren und lieber Gründe finden, warum es „sowieso nicht klappt“, statt selbst Verantwortung zu übernehmen, ist es schwer, eine andere Richtung einzuschlagen. Wenn du dagegen einen Kumpel findest, der mit dir gemeinsam loszieht, oder wenn deine Partnerin Lust hat, zusammen etwas zu verändern, ist das doppelt wertvoll.

Vielleicht spürst du auch, dass du dir an bestimmten Stellen professionelle Unterstützung wünschst. Einen Trainer in einer Laufgruppe, der dir eine gelenkschonende Technik zeigt. Eine Psychotherapeutin, die dir hilft, seelischen Ballast loszuwerden. Oder einen Kurs in einem Adipositas-Zentrum, in dem du merkst: Ich bin nicht allein, andere kämpfen mit denselben Hürden. Diese Begleitung gibt dir Struktur, Feedback und manchmal auch den nötigen Schubs. Es lohnt sich auch, bei deiner Krankenkasse nachzufragen, denn viele vermitteln solche Angebote und bezuschussen die Kosten.

Jetzt ist der Moment, herauszufinden: Wer könnte dein Sparringspartner sein? Mit wem kannst du dich gegenseitig aufbauen und euch an Fortschritten freuen? Vielleicht reicht es schon, einer Freundin zu sagen: „Ich probiere am Donnerstag Yoga – kommst du mit?“ Oder du verabredest dich mit deinem Partner: „Lass uns die Stunde vor dem Fernseher gegen einen Spaziergang tauschen.“ Also: Hol dir jemanden ins Boot oder melde dich bei einem Gruppenprogramm an. Heute!

TAG 6: WUNDERWAFFE SCHLAF

Gute Nacht, guter Blutdruck

Schlaf ist kein Luxus, sondern einer der wichtigsten Hebel für deine Gesundheit. Er macht alles besser, wenn er richtig sitzt. Aus diesem Grund rate ich meinen Patienten, die nicht wissen, wo sie anfangen sollen: Sorge zuerst dafür, dass du gut schläfst.

Weiter vorne im Buch hast du schon erfahren, was in den verschiedenen Schlafphasen passiert. Tiefschlaf ist die Reparaturwerkstatt für deinen Körper. Im REM-Schlaf werden vor allem Gefühle und Gedanken sortiert. Wenn du diese Phasen ausreichend durchläufst, sinkt nicht nur dein Blutdruck, du wirst auch klarer denken, dich besser fühlen und schneller erholen.

Doch wie kommt man dahin? Schlaf verbessert sich selten von allein. Gleichzeitig kann der Anspruch „Ich muss jetzt besser schlafen“ Stress machen und erholsame Nächte erst recht verhindern. Aber keine Sorge: Selbst eingefleischte „Schlechtschläfer“ haben es in meiner Erfahrung

immer wieder geschafft, ihren Schlaf Schritt für Schritt zu verbessern. Oft braucht es etwas Geduld, Experimentierfreude und die Bereitschaft, dich heranzutasten, bis du die Stellschrauben findest, die für dich passen.

Eine hilfreiche Unterstützung dabei kann Schlaftracking sein. Moderne Uhren oder Ringe zeichnen nicht nur die Dauer auf, sondern zeigen dir auch, wie viel Zeit du in Tief- oder REM-Schlaf verbringst. Sie zeigen dir außerdem, ob die kleinen Veränderungen, die du ausprobierst, wirklich wirken. Dein subjektives Empfinden ist wichtig, aber die objektive Rückmeldung durch ein Gerät kann zusätzlich Orientierung bieten.

Konkret heißt das: Fang heute an, eine Sache zu verändern. Stell den Wecker nicht nur fürs Aufstehen, sondern auch fürs Zubettgehen, damit du eine konstante Routine bekommst. Sorge dafür, dass dein Schlafzimmer kühl, ruhig und dunkel ist. Verbanne das Handy konsequent aus dem Schlafzimmer, wenn du es sonst nicht schaffst, es aus der Hand zu legen. Gönn dir eine halbe Stunde, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen. Kleine Rituale wie eine warme Dusche oder ein paar Dehnübungen können deinem Körper das Signal geben: Jetzt ist Schlafenszeit.

Wenn es nicht sofort klappt: kein Grund zur Panik. Wenn dein Körper über Jahrzehnte gelernt hat, schlecht zu schlafen, kannst du ihm doch wenigstens ein paar Wochen geben, um sich wieder zu erinnern, wie es besser geht. Wähle eine Stellschraube und setze sie heute Abend um. Probiere während der nächsten Tage und Wochen aus, beobachte, taste dich heran – und freu dich, wenn du bald morgens mit viel mehr Power aus dem Bett springst.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-3235-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3236-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3237-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock - amir faishol bin

Foto Autor: Moritz Binder

stock.adobe.com: VectorMine: 19, 20, 21, 23; Dee-sign: 33; TAKAO: 52

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung, Verarbeitung oder Nutzung der Inhalte in Datenbanken, KI-Systemen, maschinellen Lernverfahren oder anderen automatisierten Auswertungsformen.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: Zero Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Moritz Binder verfügt über langjährige Erfahrung in der Neurologie, Anästhesie und Inneren Medizin. Als Notarzt und Experte für Präventivmedizin verbindet er medizinische Fachkompetenz mit einem klaren Blick auf die Möglichkeiten einer gezielten Lebensstilgestaltung. Mit seinem Podcast „Gesundheitswerkstatt“ erreicht er Menschen, die ihre Gesundheit aktiv in die eigenen Hände nehmen. Sein Herzensanliegen: eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich fundierter, lebensstilbasierter Gesundheitsförderung und den Stärken der konventionellen Medizin.



Gesund leben mit Herz und Verstand: Dein 30-Tage-Plan gegen hohen Blutdruck

Schon während seines Medizinstudiums erlebte Moritz Binder am eigenen Körper, was es bedeutet, dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte zu haben. Als Arzt sah er dann, welchen hohen Preis ein Bluthochdruck fordert und wie die Medizin oft zu spät kommt. Auf Grundlage seiner persönlichen Erfahrung und tausender Patientenbegegnungen hat er Strategien entwickelt, um den Blutdruck systematisch und wissenschaftlich fundiert zurück in den grünen Bereich zu bringen. In diesem Buch gibt Moritz dir konkretes Wissen und Werkzeuge an die Hand, damit du deinen eigenen Weg zu einem gesunden Blutdruck findest – mit den Möglichkeiten der Medizin und mit wirksamen Maßnahmen, für die du keinen Arzt brauchst. Besonders wertvoll: Der 30-Tage-Plan zeigt dir Schritt für Schritt, wie du diese Veränderungen in deinen Alltag integrierst und deinen Blutdruck langfristig zuverlässig im Griff behältst.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Verständlich erklärt: von der Entstehung des Bluthochdrucks bis zur Therapie.
- Alltagsnah: praktische Strategien, wie du deinen Blutdruck positiv beeinflussen kannst.
- Sofort umsetzbar: ein 30-Tage-Plan mit klaren Impulsen, Übungen und Routinen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3235-6



9 783842 632356 22,00 EUR (D)