

## Die Autoren



**Professor Dr. med. Martin Middeke** ist Leiter des Hypertonie-zentrums München ([www.hypertoniezentrum.de](http://www.hypertoniezentrum.de)). Das Hypertoniezentrum ist von der Europäischen Fachgesellschaft ausgezeichnet als Hypertension Excellence Center of the European Society of Hypertension (ESH). Prof. Middeke ist seit über 30 Jahren in der Hypertonieforschung tätig. Derzeitige Forschungsschwerpunkte sind die Chronopathologie und Chronotherapie der Hypertonie, Telemedizin bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Prävention. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Lehrbücher und Patientenratgeber.



**Professor Dr. Klaus Völker** ist Professor für Sportmedizin und Direktor des Instituts für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster. Er ist Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft »Sport pro Gesundheit« des LSB Nordrhein-Westfalens sowie Mitglied in nationalen und internationalen Organisationen der Sportmedizin. Seine Forschung und Publikationen beschäftigen sich mit dem Beitrag von Bewegung und Sport in der Prävention, Therapie und Rehabilitation von Zivilisationserkrankungen.



**Frau Dr. oec. troph. Claudia Laupert-Deick** studierte und promovierte im Fachbereich Ernährungswissenschaften an der Universität in Bonn. In ihrer Tätigkeit als Ernährungstherapeutin betreut sie seit 18 Jahren Patienten in interdisziplinären Teams mit Ärzten, Psychologen und Sporttherapeuten. Sie bildet Ernährungswissenschaftler und Ärzte im Rahmen von Hypertonieseminaren und Vorträgen weiter. Seit 1996 hat Frau Dr. Laupert-Deick als Dozentin, Referentin und freie Autorin zahlreiche Projekte und Vorträge im Bereich der Ernährung von Patienten mit Herz- und Kreislaufkrankungen begleitet.

Prof. Dr. Martin Middeke  
Prof. Dr. Klaus Völker  
Dr. Claudia Laupert-Deick

# Bluthochdruck senken ohne Medikamente

Ihr Blutdruck-runter-Programm  
Risikofaktoren erkennen und ausschalten





## 8 Ursachen und Folgen

Bluthochdruck können Sie erben und/oder durch eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und Übergewicht oder zu viel Stress bekommen. Je höher Ihr Blutdruck ist, umso größer ist auch das Risiko, an einer schwerwiegenden Folgeerkrankung zu leiden. Mehr dazu ab S. 10.



## 60 Handeln

Sie können viel dazu beitragen, Ihre Blutdruckwerte zu verbessern. Erfahren Sie ab S. 62, welche Therapie am besten zu Ihnen passt. Welche Medikamente gibt es, und wann sind sie nötig? Wählen Sie aus einer Vielzahl von alternativen Maßnahmen.

### 7 Liebe Leserin, lieber Leser

### 9 Ursachen und Folgen von Bluthochdruck

- 10 Risikofaktor Bluthochdruck
- 11 Bluthochdruck bleibt oft unerkannt
- 12 Weitere Risiken für Herz und Kreislauf
- 14 Wenn der Blutdruck zum Bluthochdruck wird
- 18 Blutdruckregulation im Tagesverlauf
- 21 Was den Blutdruck beeinflusst
- 24 Ursachen des Bluthochdrucks
- 24 Primäre oder essenzielle Hypertonie
- 25 Risikofaktor Übergewicht
- 28 Zu viel Salz ist schädlich!
- 29 Genussmittel – nur in Maßen!

- 31 Vitamine und Blutdruck
- 32 Psychosoziale Faktoren und Stress
- 36 Gibt es eine Hochdruck-Persönlichkeit?
- 37 Soziales Umfeld und Hypertonie
- 38 Umwelt und Hypertonie
- 39 Sekundäre Hypertonie
- 42 Medikamente
- 43 Folgen und Begleiterkrankungen des hohen Blutdrucks
- 43 Folgeerkrankungen
- 45 Begleiterkrankungen
- 49 Was hat Schnarchen mit hohem Blutdruck zu tun?
- 50 Schwangerschaft und Sexualität
- 51 Welche Bedeutung hat ein niedriger Blutdruck?



## Bewegung

Regelmäßige körperliche Betätigung hilft Ihnen enorm, Ihren Blutdruck zu senken. Lesen Sie (ab S. 98), was das Allheilmittel Sport bewirkt, wählen Sie die für Sie passende Aktivität aus und genießen Sie die positiven Nebenwirkungen.



## Ernährung

Sie wollten schon immer wissen, welchen Beitrag das Speckröllchen an Ihrer Hüfte zum Bluthochdruck leistet? Und was es bringt, auf Salz und Fett zu verzichten? – Viel! Erfahren Sie mehr darüber und stöbern Sie in leckeren Rezepten ab S. 146.

### 52 Blutdruckmessung

- 53 Messung beim Arzt und in der Apotheke
- 54 Den Blutdruck selbst messen
- 56 Blutdruckspitzen: hypertensive Krise oder Notfall?

### 61 Handeln

#### 62 Individuelle Therapieentscheidung

- 62 Medikamentöse oder nicht medikamentöse Therapie
- 64 So beginnen Sie selbst, Ihren Blutdruck zu senken

#### 67 Medikamentöse Behandlung

- 67 Blutdrucksenkende Medikamente
- 73 Pflanzliche Alternativen

### 74 Die richtige Ernährung

- 74 So sorgen Sie für eine gesunde Ernährung
- 75 Grundlagen einer blutdrucksenkenden Ernährung
- 78 Vorsicht mit radikalen Abnehm-Diäten!
- 79 Kochsalz
- 84 Mineralstoffe und Spurenelemente
- 86 Stressbewältigung
- 86 Wie können wir besser mit Stress umgehen?
- 89 Entspannung kann man lernen
- 92 Biofeedback
- 94 Kleine Hilfen für den Alltag
- 94 Wie kommt man vom Rauchen los?

- 97 **Bewegung**
- 98 **Ihr Erfolgsprogramm: Bewegung und Sport**
- 98 Bewegung: ein wirksames Medikament
- 100 Wie Bewegung den Bluthochdruck beeinflusst
- 102 Wirkmechanismen von Sport und Bewegung
- 107 Welche Aktivitäten und Sportarten sind geeignet?
- 112 **Das richtige Maß finden**
- 112 Das eigene Richtmaß bestimmen
- 116 Was geschieht bei körperlicher Aktivität?
- 119 Ausdauerbeanspruchung ist ideal
- 128 Keine Angst vorm Fitnessstudio
- 129 Spielt beim Spiel der Blutdruck eine Rolle?
- 133 Kann man durch Bewegung und Sport Stress abbauen?
- 134 Klettert in den Bergen auch der Blutdruck in die Höhe?
- 135 Wie stark reizt das Reizklima am Meer?
- 136 Wie kalt darf das Wasser beim Schwimmen sein?
- 136 Sauna und hoher Blutdruck
- 139 Alpiner Skilauf und Bluthochdruck
- 140 Welcher Sport für unsportliche Hypertoniker?
- 141 Wie viel ist genug? – Hilfsmittel beim Training
- 145 **Ernährung**
- 146 **Ernährungstherapie bei Bluthochdruck**
- 146 Die Grundlagen der »DASH-Ernährung«
- 147 Was jeder Hypertoniker über das Essen wissen sollte

## SPECIAL

- 40 Bestimmen Sie Ihr Hypertonie-Risiko!
- 46 Ihre Herz-Kreislauf-Checkliste
- 58 So messe ich meinen Blutdruck selbst
- 80 Wie kann ich mein Essverhalten selbst überprüfen?
- 90 Entspannen Sie sich mit progressiver Muskelrelaxation
- 126 Tipps und Anregungen zum Fitnesstraining
- 150 Nutzen Sie die Vielfalt frischer Kräuter und Gewürze
- 162 Menüvorschlag für einen Tag
- 174 Fressfallen am Abend vermeiden
- 148 Ernährungsgrundsätze für Hypertoniker
- 160 Was kommt auf den Tisch?
- 164 **Ernährungstipps für Hypertoniker mit Übergewicht**
- 164 Ohne Crash-Diäten zum Wohlfühlgewicht
- 167 10 Schritte auf dem Weg zum Wunschgewicht
- 186 **Ernährungstipps für Hypertoniker mit metabolischem Syndrom**
- 186 Wann liegt ein metabolisches Syndrom vor?
- 188 Die Rolle der Kohlenhydrate
- 192 Der glykämische Index
- 192 Diabetes mellitus
- 195 Fettstoffwechselstörungen
- 199 **Rezepte**
- 211 **Register**