

# Diagnose Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen die Diagnose Bluthochdruck gestellt? Machen Sie sich Sorgen bezüglich der Folgeerkrankungen Herzinfarkt und Schlaganfall? Kommen Sie aus einer Bluthochdruckfamilie, oder vertragen Sie die vom Arzt verordneten Medikamente gegen Bluthochdruck schlecht? Vielleicht wollen Sie sich aber einfach nur informieren und vorsorgen. In allen Fällen wird Ihnen dieses Buch wichtige Impulse für einen entspannten, eigenverantwortlichen und genussvollen Umgang mit dem Thema geben.

## **Volkskrankheit**

In den letzten Jahrzehnten ist Bluthochdruck zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Etwa 40 Prozent der Erwachsenen und mehr als 80 Prozent der über Fünfundsechzigjährigen sind inzwischen mehr oder weniger davon betroffen. Bei Naturvölkern dagegen existiert Bluthochdruck dagegen praktisch nicht, erst bei einem westlich geprägten Lebensstil kommt es dann auch bei diesen Menschen zu Bluthochdruck und anderen Zivilisationskrankheiten. Das ist ein deutlicher Hinweis dafür, dass Bluthochdruck vor allem eine Folge des Lebensstils ist. Übergewicht und eine ungünstige Ernährung mit zu viel tierischem Eiweiß, tierischem Fett, Salz und zu wenig Obst und Gemüse, aber auch vermehrter Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und vor allem Dauerstress sind dafür verantwortlich. Meistens spielen diese Faktoren zusammen, deshalb ist Bluthochdruck weniger eine eigenständige Krankheit im herkömmlichen Sinne, sondern eher ein Zeichen, ja ein Hilfeschrei für eine Überforderung und dadurch bedingte Fehlregulation unseres Körpers.

## **Silent killer**

Bluthochdruck verursacht zu Beginn in aller Regel keine Beschwerden – er ist ein wahrer „stiller Killer“. Deshalb sind Patienten oft überrascht und verunsichert, wenn sie die Diagnose Bluthochdruck erhalten. Regelmäßige Blutdruckkontrolle sind also immens wichtig. Bei Menschen über 40 Jahren heißt das konkret: Lassen Sie sich mindestens einmal pro Jahr beim Hausarzt den Blutdruck messen. Risikopatienten wird dieses Vorgehen bereits in jüngeren Jahren empfohlen.

Wer an sich gesund ist und nicht zum Hausarzt muss, sollte zumindest immer mal wieder in der Apotheke den Blutdruck messen lassen, auch so kann es einen Hinweis auf einen bisher unentdeckten Bluthochdruck geben. Je früher ein Bluthochdruck oder die Tendenz dazu entdeckt wird, desto besser und vollständiger lassen sich die Folgen für Herz und andere Organe vermeiden.

**Fakten!**

Infos rund um Bluthochdruck bietet die Herzstiftung kostenfrei telefonisch unter 0049 (0)69 95 51 28 400, per Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder auf der Homepage unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

## **Mit Kneipp gegen hohen Blutdruck**

Die wohl wichtigste Maßnahme, um den Blutdruck nachhaltig zu senken, ist der Lebensstil. Studien haben gezeigt, dass täglich eine halbe Stunde Bewegung den Druck um 5 mmHg senken kann, pro Kilo Gewichtsreduktion kann man mit einem um 1 mmHg niedrigeren Blutdruck rechnen. Wer auf Alkohol verzichtet, kann etwa 5 mmHg Drucksenkung erzielen. Eine Blutdrucksenkung von bis zu 17 mmHg, systolisch die sich durch eine gesunde an die Darmflora angepasste Ernährungsweise möglicherweise erreichen lässt, ist hier besonders beachtlich.

Auch die Bewegung ist hervorragend dazu geeignet, den Bluthochdruck zu senken. Nicht nur Ausdauersportarten sind wirksam, auch klassisches Fitnessstudiotraining mit Gewichten, hochintensives Intervalltraining oder Übungen, bei denen Muskeln unter Spannung gehalten werden, die Gelenke aber nicht bewegt werden, wie der klassische Wandsitz haben beachtliche Effekte.

# Grundrezept Salzarme Brötchen

Für 8 Stück

10 g frische Hefe  
500 g Dinkel- oder  
Weizenvollkornmehl  
½ TL Salz

- 300 ml zimmerwarmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin vollständig auflösen. Mehl und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Minuten gründlich verkneten, bis sich die Masse vom Schüsselrand löst. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank für 10 Stunden (über Nacht) gehen lassen.
- Am nächsten Tag den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 möglichst gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen und mit etwas Abstand auf einem mit Mehl bestäubten, dickeren Küchentuch auslegen. Das Tuch zwischen den Brötchen hochziehen, sodass die Brötchen eng beieinander liegen, sich aber nicht berühren. Ein zweites Küchentuch darüberlegen und 1 Stunde gehen lassen.
- Den Backofen 15 Minuten vor dem Ende der Gehzeit auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei eine feuerfeste Schale auf dem Ofenboden mit vorheizen. Wasser in einem Wasserkocher aufkochen.

## TIPP

*Sie können zunächst die Brötchen auch mit einer Mischung aus Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550 und Vollkornmehl backen und sich dann langsam an einen höheren Vollkornanteil herantasten.*

- Brötchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Abstand verteilen und längs mit einem 1 cm tiefen Schnitt versehen, Blech in den Ofen geben, 100 ml kochendes Wasser in die feuerfeste Schale gießen und sofort die Ofentür schließen (Vorsicht, es kann spritzen!). 10 Minuten backen, dann die Ofentür öffnen, feuerfeste Schale entfernen, weitere 5–8 Minuten knusprig braun backen. Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



# Feines Shakshuka

Für 2 Portionen

1 kleine rote Zwiebel  
1 rote Paprika  
1/4 Bund glatte Petersilie  
1 EL Olivenöl  
1 TL Harissapaste  
1 Dose Tomatenstücke  
(400 g)  
2 Eier

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen und putzen, dann in  $\frac{1}{2}$  cm große Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken (gern auch mit den Stängeln).
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 1 Minute bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Paprikastücke hinzugeben und Harissapaste hinzugeben und 2 Minuten mitrösten, dann mit Tomatenstücken ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen.
- Mit einem Esslöffel zwei Mulden in die Tomatensauce drücken und je 1 Ei hineingleiten lassen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 6–8 Minuten je nach gewünschter Konsistenz des Eigelbs stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

## TIPP

*Rösten Sie je  $\frac{1}{2}$  TL Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett, bis die Gewürze fein duften. Anschließend im Mörser fein zerstoßen und die Tomatensauce damit abschmecken. Auch mit Paprikapulver und Chiliflocken können Sie das Shakshuka noch verfeinern.*

