

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Bluthochdruck verstehen	23
Teil II: Die medizinischen Folgen kennenlernen	23
Teil III: Die Behandlung von Bluthochdruck	23
Teil IV: Besondere Bevölkerungsgruppen mit Bluthochdruck	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
 Teil I	
Bluthochdruck verstehen	25
Kapitel 1	
<i>Sieh mit hohem Blutdruck vertraut machen</i>	27
Das Herz-Kreislauf-System verstehen	27
Wie Blutdruckmessen funktioniert	28
Risikofaktoren für einen Bluthochdruck einschätzen	29
Die Folgen des erhöhten Blutdrucks	29
Bluthochdruck behandeln	30
Kinder, Schwangere und Senioren	31
Informiert bleiben	31
 Kapitel 2	
Bluthochdruck erkennen	33
Sich auf das Wesentliche konzentrieren	33
Den Blutdruck korrekt messen	35
Ungenaues Blutdruckmessen vermeiden	37
Probleme mit der Ausrüstung vermeiden	37
Die perfekte Messsituation und richtiges Ablesen	38
Die Zahlen deuten können	38

Kann der Blutdruck zu niedrig sein?	39
Unterschiede beim Blutdruckmessen feststellen	40
Den Blutdruck zu Hause messen	40
24-Stunden-Blutdruckmessung	41
Die Diagnose sichern	42
Die Anamnese	42
Die körperliche Untersuchung	43
Blutuntersuchung	43

Kapitel 3

Das eigene Risiko ermitteln

45

Risiken, die Sie nicht beeinflussen können	45
Die Verteilung der Hypertonie in der Welt	46
Der Beitrag der Gene	46
Die Rolle des Geschlechts	48
Alter und Blutdruck	49
Risikofaktoren, die man selbst beeinflussen kann	50
Mit einer Prise Salz	50
Immer locker bleiben	51
Bewegung und Gewichtskontrolle	52
Rauchen und Alkohol	54

Kapitel 4

Sekundären Bluthochdruck verstehen

55

Die sekundäre Hypertonie im Keim ersticken	56
Sekundäre Hypertonie und die Nieren	56
Nierengewebschäden entdecken	57
Verengte Nierenarterien	59
Tumoren, die blutdrucksteigernde Hormone produzieren	60
Einen Adrenalin produzierenden Tumor finden	61
Einen Aldosteron produzierenden Tumor entdecken	63
Das Cushing-Syndrom	66
Ein Cushing-Syndrom diagnostizieren	66
Das Cushing-Syndrom behandeln	67
Genetische Ursachen des Bluthochdrucks	68
Andere Ursachen für sekundären Bluthochdruck	69
Koarktation der Aorta	69
Zu wenig oder zu viel Schilddrüsenhormone	70
Akromegalie	70
Schlafapnoe	71
Gehirntumoren	71
Verbrennungen	72

Teil II**Die medizinischen Folgen kennenlernen****73****Kapitel 5****Das Herz – die Pumpe im Körper****75**

Die starke Pumpe in uns	76
Die Versorgung des Herzens mit Nährstoffen	76
Arteriosklerose verstehen	76
Umgang mit einer stabilen Angina pectoris	77
Behandlung eines akuten Herzinfarkts	82
Die Entwicklung einer Herzschwäche	84
Die Anzeichen erkennen	84
Woran der Arzt eine Herzinsuffizienz erkennt	85
Die Behandlung der Herzinsuffizienz	86
Risikofaktoren vermindern	87
Erhöhte Blutfettwerte	87
Rauchen	87
Den Blutzucker optimal einstellen	88
Mangel an Bewegung	88

Kapitel 6**Die Nieren schützen****89**

Die Nieren anschauen	89
Die Niere als Filter	90
Die anderen Funktionen der Niere	93
Die Zerstörung der Nieren	94
Mit malignem Bluthochdruck umgehen	95
Mit dem terminalen Nierenversagen umgehen	96
Die lebensrettende Dialyse	98
Die Nierentransplantation	101

Kapitel 7**Das Gehirn vor Bluthochdruck schützen****105**

Die Ursachen des Schlaganfalls verstehen	106
Atherosklerose	106
Gehirnembolie	107
Gehirnblutung	108
Die Rolle des Bluthochdrucks beim Schlaganfall	108
Ungünstige Bedingungen	108
Nicht zu beeinflussende Risikofaktoren	109
Beeinflussbare Risikofaktoren	109
Die Vorboten des Schlaganfalls erkennen	110

Den Funktionsverlust einer Gehirnhälfte zuordnen	111
Untersuchungen, um den Ort der Schädigung festzustellen	113
Die Behandlung des Schlaganfalls	113
Rehabilitation nach Schlaganfall	114
Nach dem Schlaganfall	114
Rehabilitation	115
Wer führt die Rehabilitation durch?	116
Hilfe finden nach dem Schlaganfall	116
Bluthochdruck beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Gehirns	117

Teil III

Die Behandlung von Bluthochdruck 119

Kapitel 8

Der erfolgreiche Behandlungsplan 121

Das Ziel der Behandlung	121
Den Lebensstil ändern	125
Den Lebensstil positiv verändern	125
Eine positive Einstellung	127

Kapitel 9

Ernährung und Bluthochdruck 129

Reduzieren Sie Ihren Blutdruck mit DASH	129
Die DASH-Diät	130
Die Überprüfung der DASH-Diät	130
Das DASH-Programm	132
Salzreduzierte DASH-Kost	135
Mit dem Gewicht geht auch der Blutdruck zurück	136
Ihr Gewicht	136
Das Taille-Hüft-Verhältnis	137
Ihr täglicher Kalorienbedarf	137
Andere Diäten	139
Lassen Sie sich helfen	141

Kapitel 10

Salz und Bluthochdruck 143

Der Zusammenhang zwischen Salz und Bluthochdruck	143
Stellen Sie fest, ob Sie salzempfindlich sind	144
Der Zusammenhang zwischen Salz und Bluthochdruck im Test	145
So können Sie Ihren Salzkonsum reduzieren	147
Salzreduzierte Lebensmittel	147
Vermeiden Sie salzreiche Lebensmittel	148
So können Sie Ihre Salzaufnahme reduzieren	148

Kapitel 11**Das sollten Sie meiden: Tabak, Alkohol und Kaffee 151**

Das Spiel mit dem Feuer	152
Ein riesiges Problem	152
Immer mit einem Fuß im Grab	153
Passivrauchen	154
Kau- und Schnupftabak	154
Alles gewinnen und nichts verlieren	155
Endlich aus alten Gewohnheiten ausbrechen	156
Hier finden Sie Informationen und Unterstützung	158
Alkohol und Bluthochdruck	159
Die Folgen von Alkoholismus	159
Wer trinkt wie viel?	161
Weitere Konsequenzen des Alkoholkonsums	161
Gewinnen Sie Ihr Leben zurück	162
Die Anonymen Alkoholiker	165
Hier können Sie Hilfe finden	166
Im Kaffeerausch	166
Wie viel ist zu viel?	167
Koffein und seine Folgen für die Gesundheit	167
Die Vorteile des Kaffeeverzichts	168
Kein Kaffee, keine Schokolade und keine »Energydrinks«	168
Pro und kontra Koffein	169

Kapitel 12**Mit Sport und Bewegung zu niedrigerem Blutdruck 171**

Ihr Herz profitiert vom Sport genauso wie der Rest Ihres Körpers	172
Bevor Sie loslegen	172
Ihr Leistungsstand	172
Die Sportarten	173
Die richtige Ausrüstung	175
Wie viel ist »genug«?	176
Sport und Abnehmen	177
Krafttraining	178
Andere Wege zur Blutdrucksenkung	180
Yoga	180
Meditation	181
Autogenes Training	182
Hypnose	182
Biofeedback	183

Kapitel 13
Wenn die Umstellung der Gewohnheiten nicht reicht: Medikamente 185

Typische Eigenschaften der Medikamente	186
Wie wirksam ist ein Medikament?	186
Blutdrucksenkende Medikamente im Vergleich	186
Die verschiedenen Substanzklassen	187
Diuretika	187
Thiazide	188
Schleifendiuretika	191
Kalium sparende Diuretika	192
Kombination von Diuretika	193
Betablocker	194
ACE-Hemmer	197
Sartane	199
Kalziumantagonisten	201
Weitere Mittel	203
Alpha-Rezeptorenblocker	203
Methyldopa	204
Clonidin, Moxonidin und Urapidil	204
Vasodilatoren	205
Das richtige Medikament auswählen	206
Die Behandlung des unkomplizierten Bluthochdrucks	206
Die Behandlung des komplizierten Bluthochdrucks	207
Wenn das Mittel der ersten Wahl versagt	208
Nebenwirkungen erkennen	209
Handelsnamen	211

Teil IV
Besondere Bevölkerungsgruppen mit Bluthochdruck 219
Kapitel 14
Senioren 221

Ermittlung der kognitiven Fähigkeiten	221
Messung des Blutdrucks	222
Essenzieller Bluthochdruck	222
Sekundärer Bluthochdruck	223
Andere Ursachen für erhöhten Blutdruck bei Senioren	224
Verbesserte Ernährung für besseren Blutdruck	224
Essen nach der DASH-Diät	225
Den Salzkonsum reduzieren	225
Lebensgewohnheiten für einen besseren Blutdruck ändern	226

Medikamente gegen hohen Blutdruck	227
Therapie der ersten Wahl: Thiaziddiuretika	228
Alternative: Betablocker	228
Weitere Alternativen	228
Gefährliche Blutdruckabfälle vermeiden	229

Kapitel 15

Bluthochdruck bei Kindern **231**

Die korrekte Messung des Blutdrucks	232
Ultraschall Doppler	232
Die richtige Manschettengröße	232
Die richtige Technik	232
Die Ergebnisse der Messung interpretieren	233
Normale Blutdruckwerte im Kindesalter	233
Wenn man ungewöhnliche Werte findet	233
Die Ursachen von Bluthochdruck bei Kindern	234
Familiäre Faktoren	234
Das Gewicht als Risikofaktor	235
Bluthochdruck als Folge anderer Erkrankungen	235
Die Ursache des Bluthochdrucks finden	235
Wichtige Punkte in der Vorgeschichte	236
Die körperliche Untersuchung	236
Blutuntersuchungen, die hilfreich sein können	237
Den Anfang machen: Änderungen der Lebensweise	237
Umgang mit extremer körperlicher Anstrengung	238
Der Einsatz von Medikamenten	239

Kapitel 16

Frauen und Bluthochdruck **241**

Die normale Reaktion des Blutdrucks auf die Schwangerschaft	241
Die Ursachen für Hypertonie in der Schwangerschaft	242
Chronische Hypertonie	242
Präeklampsie	243
Präeklampsie bei chronischem Hypertonus	248
Die Schwangerschaftshypertonie	248
Bluthochdruck und Stillen	248
Die Einnahme von Hormonen bei Hypertonie	249
Hormone für die Schwangerschaftsverhütung	249
Hormontherapie in den Wechseljahren	250

Teil V**Der Top-Ten-Teil****251****Kapitel 17****Zehn einfache Wege, den Blutdruck zu senken****253**

Die Diagnose sichern	253
Unterscheidung zwischen essenziellem und sekundärem Bluthochdruck	254
Nicht rauchen und wenig Alkohol	255
Mit dem Rauchen aufhören	255
Weniger Alkohol trinken	256
Weniger Salz im Essen	256
Die DASH-Diät	257
Weniger Kalorien für weniger Gewicht	258
Bewegen Sie sich	259
Ergänzende Entspannungsmethoden	261
Yoga	261
Meditation	262
Hypnose	262
Autogenes Training	262
Biofeedback	262
Medikamente zur Senkung des Blutdrucks	262
Blutdrucksteigernde Medikamente vermeiden	264

Kapitel 18**Zehn Märchen über Hypertonie****265**

Wer sich mit seinem Blutdruck gut fühlt, braucht keine Medikamente	265
Nur ein erhöhter diastolischer Blutdruck muss behandelt werden	266
Ein erhöhter Blutdruck kann nicht ausreichend unter Kontrolle gebracht werden	266
Die Behandlung ist schlimmer als die Erkrankung	267
Nur nervöse und ängstliche Menschen müssen behandelt werden	268
Mit einer Hypertonie darf man keinen Sport treiben	269
Bei Senioren muss der Hypertonus nicht mehr behandelt werden	269
Bluthochdruck schränkt das gesamte Leben ein	270
Nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sollten Antihypertensiva abgesetzt werden	271
Bluthochdruck bei Frauen ist nicht so gefährlich	271

Kapitel 19**Zehn neue Entdeckungen zum Bluthochdruck****273**

Schlechter Schlaf erhöht den Blutdruck	273
Die Messung des Blutdrucks	274
Feste Wirkstoffkombinationen verwenden	274

Therapietreue	275
Bluthochdruck und Alzheimer	276
Leberwerte als Risikofaktor	276
Die Rolle des Kochsalzes beim Bluthochdruck	276
Bewegung gegen Bluthochdruck	277
Behandlung der Schlafapnoe	277
Einsamkeit macht krank	278
Kaffee – ja oder nein?	279

Kapitel 20

Zehn Stellen, bei denen Sie weitere Informationen erhalten **281**

Leitlinien für Patienten	282
Tests und Berechnungen	282
Die Hochdruckliga	282
Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe	283
Informationen über die Niere	284
Rund um die Ernährung	284
Bluthochdruck bei Senioren	285
Den richtigen Arzt finden	285
Das Grüne Kreuz	286
Die Medizinbibliothek	286

Stichwortverzeichnis **289**