



In

3

# Schritten zur besseren Gesundheit

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Menschen  
mit Bluthochdruck und alle an Gesundheit Interessierten

Gefördert durch:

**Ministerium für Innovation,  
Wissenschaft und Forschung  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



## **Blutdruck optimal - In drei Schritten zur besseren Gesundheit**

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Menschen mit Bluthochdruck  
und alle an Gesundheit Interessierten

Praktische Tipps und Informationen rund um das Thema Ernährung,  
Stressvermeidung und Bewegung

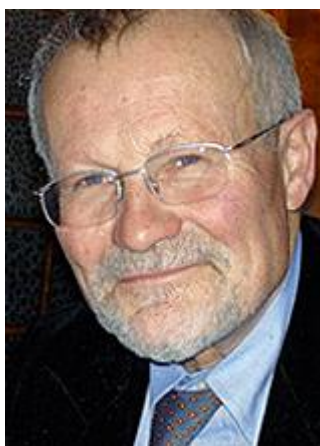
*„Wer auch immer der Vater einer Krankheit war,  
die Ernährung war mit Sicherheit die Mutter“  
(Chinesisches Sprichwort)*

## Die Autoren



**Yevgen Khaskelman**

Leiter des wissenschaftlichen und organisatorischen Teils des Projekts, Diplom der Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention an der Deutschen Sporthochschule Köln.



**Dr. Helmut Förster**

Medizinberater im Versorgungsmanagement der BKK; ehemaliger Chefarzt (Internist, Gastroenterologe, Diabetologe) im Philippustift Essen.



**Ulrike Fischer**

Ausgebildete Ernährungsberaterin mit langjähriger Berufserfahrung.



**Christina Thomas**

Zertifizierte Entspannungstherapeutin und Stressbewältigungstrainerin.

Für ihre aktive Mitarbeit danken wir Kristina Schmidt, Roland Lange, Olga Rach und Bianca Willsch.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>Was ist Blutdruck? Was ist Bluthochdruck?</b> .....	<b>7</b>
<b>Betroffene Bereiche und damit verbundene Folgen des Bluthochdrucks</b> .....	<b>9</b>
<b>Schritt 1: So ernähre ich mich optimal</b> .....	<b>11</b>
<b>Wie hängen Blutdruck und Ernährung zusammen?</b> .....	<b>11</b>
Kochsalz und Bluthochdruck .....	12
Alkohol und Bluthochdruck.....	13
Wasser.....	13
Proteine (Eiweiß).....	15
Kohlenhydrate .....	18
Fette.....	21
<b>Gesundes Herz</b> .....	<b>25</b>
<b>Gewichtsreduktion</b> .....	<b>26</b>
<b>Gesunde Ernährung auf einen Blick</b> .....	<b>29</b>
<b>Schritt 2: So vermeide ich Stress</b> .....	<b>30</b>
<b>Wie hängen Stress und Gesundheit zusammen?</b> .....	<b>30</b>
<b>Wie hängen Stress und Blutdruck zusammen?</b> .....	<b>31</b>
<b>Wie kann ich Stress vermeiden, bzw. abbauen?</b> .....	<b>31</b>
Sport .....	31

Entspannungsmethoden .....	31
Stoffwechsel.....	34
Gesunder Schlaf .....	34
Stressmanagement.....	35
<b>Schritt 3: So bewege ich mich richtig.....</b>	<b>38</b>
<b>Wie hängen Gesundheit und Bewegung zusammen? .....</b>	<b>38</b>
<b>Wie wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität auf den Blutdruck aus? ....</b>	<b>39</b>
Gefäßelastizität .....	39
Salzhaushalt .....	39
Gewichtsabnahme .....	39
Stress.....	40
<b>Welche Sportarten sind für Menschen mit Bluthochdruck geeignet?.....</b>	<b>40</b>
<b>Wie finde ich das richtige Maß?.....</b>	<b>42</b>
<b>Gymnastikprogramm für Bluthochdruckpatienten und alle gesundheitsbewussten Menschen .....</b>	<b>45</b>
A. Gymnastikprogramm für Teilnehmer mit einer niedrigen Belastbarkeit oder Anfänger .....	45
B. Gymnastikprogramm für Fortgeschrittene .....	61
<b>Was kann ich sonst noch tun?.....</b>	<b>82</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>83</b>
<b>Zucker und seine Namen.....</b>	<b>83</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>87</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>88</b>

## Einleitung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und führen in den Ländern Westeuropas und Nordamerikas die Statistiken zur vorzeitigen Berentung, Arbeitsausfall und Sterblichkeit an. Fast 90 % dieser Erkrankungen werden verursacht durch Fettstoffwechselstörungen, Nikotinkonsum, Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Diese Risikofaktoren wiederum sind die Folge von Fehl- und Überernährung, von Bewegungsmangel und Stress. Es gilt also, diesen Risikofaktoren vorzubeugen und nicht erst aktiv zu werden, wenn erste Zeichen einer Erkrankung sichtbar werden.

In den meisten Fällen von Bluthochdruck hat man die Wahl zwischen einer medikamentösen oder nichtmedikamentösen Behandlung. In einem frühen Stadium reichen jedoch oftmals schon Lebensstil verändernde Maßnahmen aus, so dass auf eine medikamentöse Therapie verzichtet werden kann. Bausteine einer nichtmedikamentösen Therapie zur Blutdrucksenkung sind eine ausgewogene vitaminreiche und kochsalzarme Ernährung, Gewichtsreduktion, Stressvermeidung bzw. Stressabbau sowie regelmäßige körperliche Bewegung.

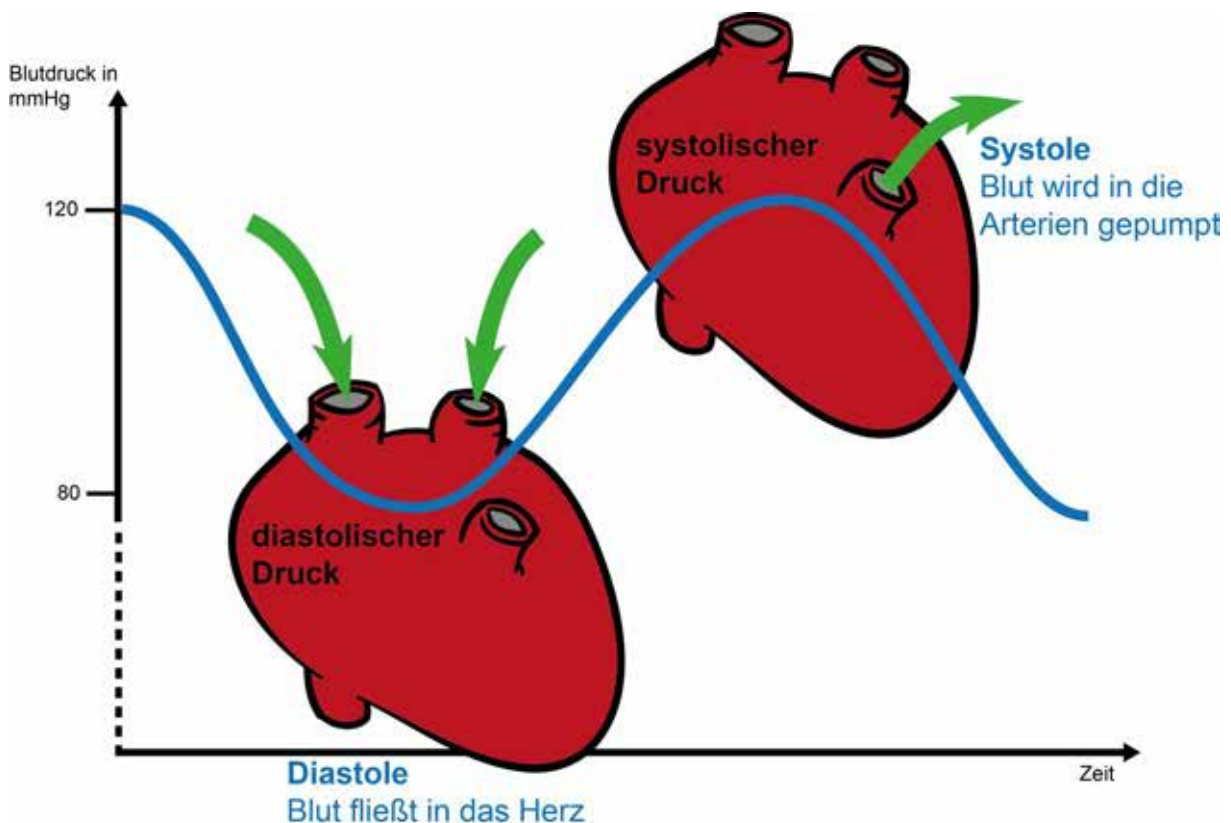
Im Folgenden finden Sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Menschen mit Bluthochdruck und alle an Gesundheit Interessierten, das Sie in drei Schritten hin zu einer besseren Gesundheit führen wird.

Das Buch ist Teil unseres Konzeptes „Blutdruck-optimal“. Lesen Sie das Buch und informieren Sie sich im Internet unter [www.blutdruck-optimal.de](http://www.blutdruck-optimal.de) !

## Was ist Blutdruck? Was ist Bluthochdruck?

Der Blutdruck ist der Druck, mit dem das Blut in den Arterien fließt.

Der Blutdruck schwankt ständig. Indem das Herz sich zusammenzieht, presst es das Blut in die Arterien und bewirkt einen Oberwert des Blutdruckes (**systolischer Blutdruck**). Ein niedrigerer **diastolischer Wert** gibt den Druck zwischen den Herzschlägen an, wenn das Herz nach dem Pumpvorgang erschlafft und sich nun wieder mit Blut zu füllen beginnt.



Bei einem gesunden Menschen gibt es im Laufe des Tages deutliche Blutdruckschwankungen, weil Herz und Blutgefäße ihre Tätigkeiten dem jeweils vorhandenen Bedarf des Körpers an Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen anpassen müssen. Aus diesem Grund gehört es zu der wichtigen Aufgabe des Körpers, den Blutdruck in entsprechenden Phasen zu erhöhen. Das wird z.B. bei Schmerz oder körperlicher Anstrengung beobachtet, andererseits sinkt der Blutdruck üblicherweise im Schlaf ab.



Ein **ständig erhöhter Blutdruck (Bluthochdruck oder Hypertonie)** ist im Gegensatz dazu ein Warnzeichen und kann gefährliche Folgen haben.

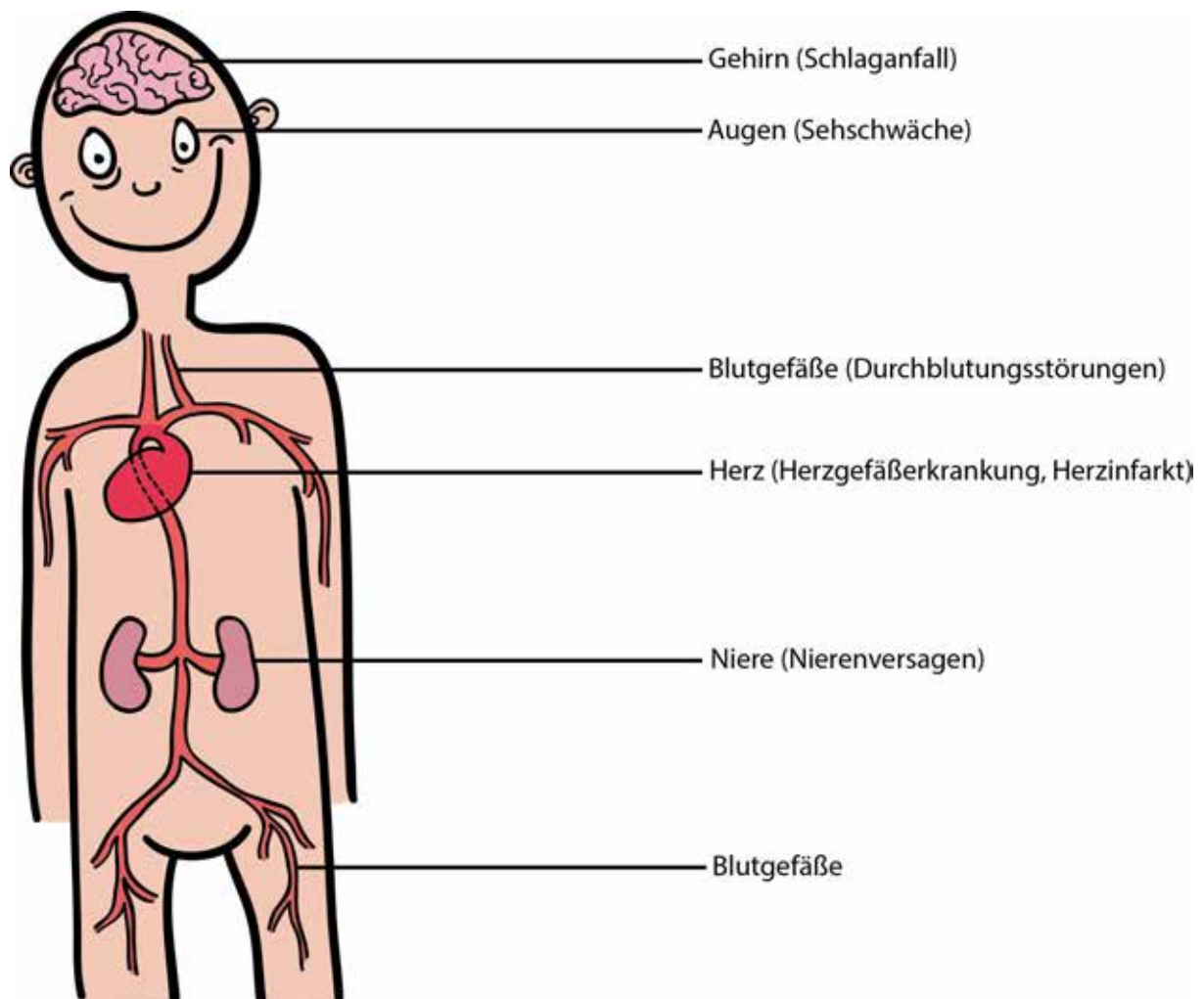
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und weitere internationale Fachkreise haben Blutdruck-Richtwerte festgelegt, bei deren Überschreitung ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen vorliegt.

Kategorie	Systolischer Blutdruck (mmHg)	diastolischer Blutdruck (mmHg)
Optimal	120	80
Normal	130	85
Hochnormal	130 - 139	85 - 89
<b>Bluthochdruck</b>		
Stadium 1	140 - 159	90 - 99
Stadium 2	160 - 179	100 - 109
Stadium 3	> 180	>110

Der optimale Blutdruck bei einem Erwachsenen kann auch niedriger als 120/80 mmHg sein. Auffällig niedrige Blutdruckwerte (z.B. 90/60 mmHg), insbesondere im Zusammenhang mit Beschwerden, sollten von einem Arzt überprüft werden.

Ob es sich um einen Bluthochdruck handelt, kann durch einmalige Messung nicht festgestellt werden. In der Regel bestimmt der Hausarzt den Blutdruck an verschiedenen Tagen oder führt eine 24-Stunden-Messung durch. Hierbei sollten die Messwerte über die gesamten 24 Stunden nicht permanent über 140/90 mmHg liegen. Je höher die Werte sind, desto größere Risiken bestehen für den gesamten Organismus.

## Betroffene Bereiche und damit verbundene Folgen des Bluthochdrucks



Bei den meisten Patienten (90%) hat Bluthochdruck keine feststellbare Ursache. Ärzte bezeichnen das als essentielle oder primäre Hypertonie.

Lediglich bei 10 % der Betroffenen entsteht Bluthochdruck aufgrund von Erkrankungen bestimmter Organe (Nieren, Nebennieren, Schilddrüse). Diese Form der Hypertonie wird als sekundäre Hypertonie bezeichnet.

Einige Medikamente könnten manchmal durch ihre Nebenwirkungen Bluthochdruck erzeugen. Hierzu gehören z.B. Kontrazeptiva, Appetitzügler und nichtsteroidale Antirheumatika (Schmerzmittel, die wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung in der Rheumatherapie eingesetzt werden, wie z.B. Ibuprofen oder Diclofenac).

Um welche Form des Bluthochdrucks es sich handelt, stellt der Arzt im Gespräch und durch eine eingehende Untersuchung fest.

Bei den meisten Bluthochdruckpatienten existiert eine angeborene Veranlagung zum Bluthochdruck. Außer diesen genetischen Faktoren spielen allerdings Lebensstilfaktoren eine verstärkende und letztlich entscheidende Rolle. Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben den Einfluss der folgenden Risikofaktoren nachgewiesen:

- mangelnde Bewegung
- Stress
- Übergewicht (Adipositas)
- zu viel Kochsalz
- Alkohol
- Nikotin

In den meisten Fällen ist Übergewicht die Hauptursache für Hypertonie. Daher sollte bei einer Blutdrucktherapie in erster Linie eine Ernährungsumstellung (Diät) erfolgen, begleitet von regelmäßiger körperlicher Betätigung. Eine solche Therapie kann in manchen Fällen schon zu einer Blutdrucksenkung führen. Sollte die Bewegungs- und Ernährungstherapie jedoch nicht den gewünschten Erfolg mit sich bringen, ist es in den meisten Fällen erforderlich, zusätzlich eine medikamentöse Therapie zu beginnen.

## Schritt 1: So ernähre ich mich optimal

### Wie hängen Blutdruck und Ernährung zusammen?

Jeder zweite Patient mit Bluthochdruck ist übergewichtig. Übergewicht gilt als lebensstilbedingter Faktor Nummer 1, der am häufigsten zu einer Manifestation von Bluthochdruck führt. Selbst eine moderate Verminderung des Körpergewichts bei übergewichtigen Hochdruckpatienten kann den Blutdruck senken.

Ziel sollte es sein, das Gewicht zu reduzieren und ein Normalgewicht anzustreben. Auch sollte Wert auf den Bauchumfang gelegt werden, das so genannte Viszeraalfett. Dieses Fett sammelt sich im Bauchraum und rund um die inneren Organe herum an und hat einen direkten Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Frauen sollten einen Taillenumfang von maximal 80 cm und Männer von maximal 94 cm anstreben. Im Folgenden geben wir Ihnen wertvolle und erprobte Tipps rund um das Thema Ernährung an die Hand. Scheuen Sie sich nicht, einen Arzt und/oder eine Ernährungsberatung aufzusuchen.

