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
Sich mit hohem Blutdruck vertraut machen 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
Nierengewebsschäden 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
Vasodilatatoren 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
Ultraschalldoppler 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