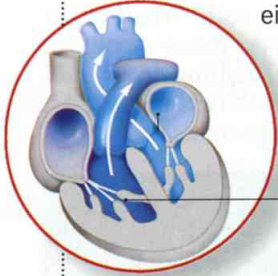


Was wird gemessen?

Der Blutdruck wird mit zwei Zahlen angegeben: dem *systolischen* und dem *diastolischen* Wert. Die Angaben können je nach Tageszeit und Belastung schwanken. Gefahr droht erst, wenn der Druck dauerhaft erhöht ist. Das ist ab 140 zu 90 der Fall. Ab 160 zu 100 spricht man von einem mittelschweren, ab 180 zu 110 von einem schweren Bluthochdruck.



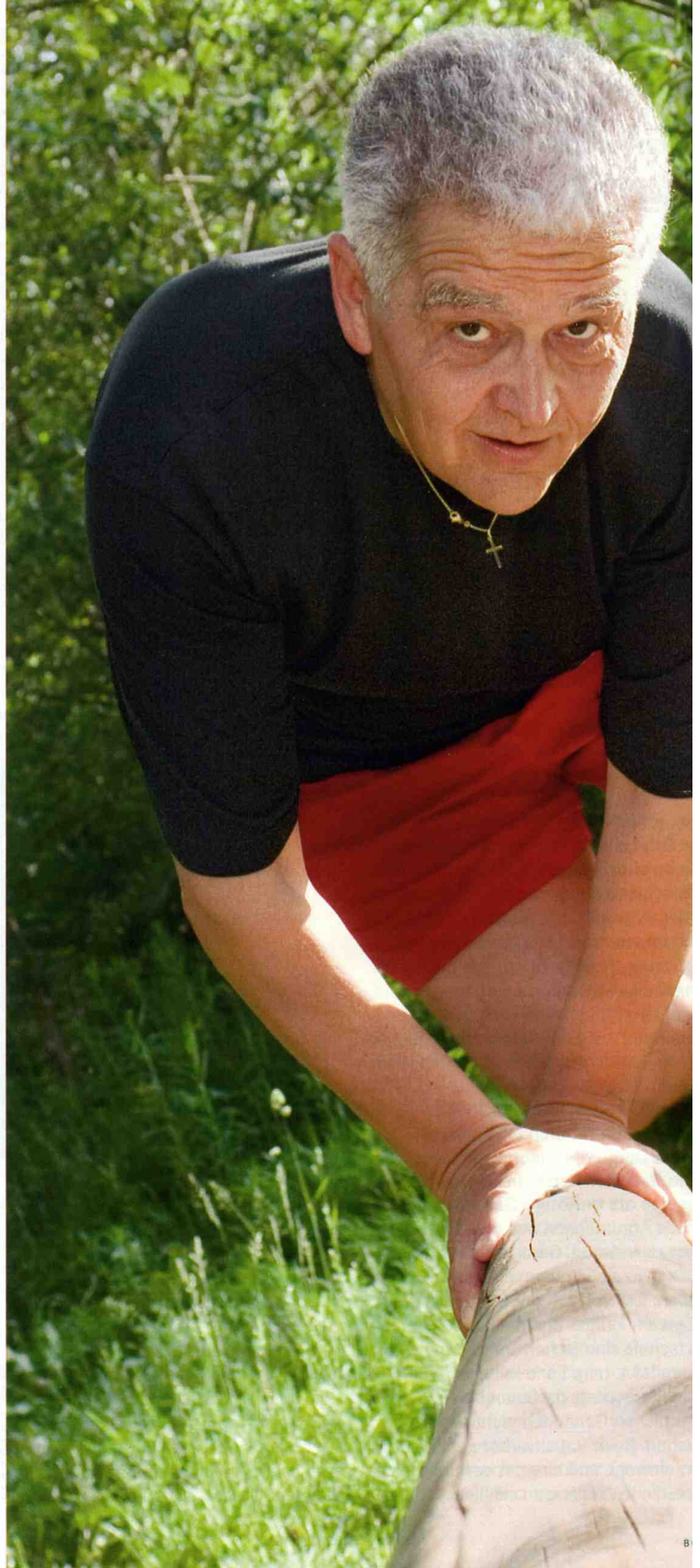
Herzkammern

Systolischer Blutdruck

Der obere Wert entspricht dem Druck beim Zusammenziehen des Herzens – also der Auswurfphase. Das Blut verlässt die Kammern des Pumporgans und wird in den Kreislauf gepresst. Dabei ist der Blutdruck in den Gefäßen am höchsten.

Diastolischer Blutdruck

Hat das Blut die Herzkammern verlassen, entspannen sich diese, um sich erneut füllen zu können. In dieser Phase sinkt der Blutdruck in den Gefäßen auf ein Minimum, da kein Blut vom Herzen nachgepumpt wird. Diesen niedrigen Druck nennen Mediziner diastolischen Wert.



Blutdruck unter Kontrolle

Herz und Kreislauf Millionen Deutsche haben Bluthochdruck. Viele wissen nichts davon. Unbehandelt führt er zu schweren Erkrankungen

Mit Blutdruck hatte Peter Viktorin schon immer zu tun. Der 64-jährige Münchner ist Apotheker. Regelmäßig lassen sich Kunden bei ihm den Blutdruck messen, hinten links in seiner Offizin, an einem kleinen Tisch. „Falls mir die Werte nicht gefallen, schicke ich den Betroffenen zum Arzt“, erzählt der gebürtige Ungar.

Eine gute Empfehlung. Der Heilberufler weiß, wie tückisch Bluthochdruck ist. Man spürt ihn zunächst nicht, fühlt sich gesund. Doch im Inneren der Arterien bahnt sich Ungemach an. Ohne Behandlung kann die Störung zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen, zum Beispiel Schlaganfall, Herzinfarkt oder schweren Nierenschäden. Viktorin klärt deswegen nicht nur Betroffene auf, sondern sorgt auch selbst vor. Jede Woche Sport! Nicht viel, aber doch ausreichend. Mal läuft er den Trimm-dich-Pfad im Perlacher Forst, mal macht er Konditionsgymnastik. Auch Nordic Walking und Schwimmen im Olympiabad stehen auf dem Programm. Ein Gesundheitsberater, der seiner Kundschaft vorlebt, wie man es richtig macht.

24-Stunden-Messung brachte Klarheit

Seine Blutdruckprobleme verhindern konnte er dadurch nicht. Es begann im vergangenen Jahr: Auf einmal maß Peter Viktorin bei sich erhöhte Werte. Den Rat an seine Kunden befolgte er nun selbst und suchte medizinische Hilfe auf. Eine 24-Stunden-Messung bestätigte den Befund: Vor allem der niedrigere Wert – diastolischer Blutdruck genannt – lag an der ➤

Jede Woche Sport: Peter Viktorin geht seinen Bluthochdruck mit Bewegung und Medikamenten an

„Laut neuesten Zahlen leiden etwa 20 bis 30 Millionen Deutsche unter Bluthochdruck“

Professor Rainer Düsing,
Kardiologe und stellvertretender
Vorsitzender der
Deutschen Hochdruckliga



Grenze. „Ich war richtig sauer auf meinen Körper“, schildert der Apotheker, der doch eigentlich alles getan hatte, um fit und gesund zu bleiben. Jetzt gehörte auch er zu den etwa 20 bis 30 Millionen Bundesbürgern, die an Bluthochdruck leiden. Die Zahl ist deswegen so ungenau, weil viele Betroffene nichts von ihrer Krankheit wissen.

Hilfe meist möglich

Warum die Werte bei Peter Viktorin auf einmal in die Höhe gingen, weiß sein Arzt, der Internist Dr. Thomas Korte, nicht genau. Das ist kein Einzelfall. „Bei rund 90 Prozent der Betroffenen handelt es sich um einen essentiellen Bluthochdruck“, berichtet der Kardiologe. Das bedeutet, dass Mediziner keine Fehlfunktion im Körper als Ursache ausmachen können.

Das heißt aber nicht, dass es keine Therapie für die Krankheit gibt. „Den meisten Patienten können wir helfen“, sagt Korte. Eine ganze Reihe von Medikamenten steht mittlerweile zur Verfü-

gung – die meisten rufen kaum Nebenwirkungen hervor. Viktorin nimmt ein Kombinationspräparat aus einem Rezeptorblocker und einem Diuretikum. Seine Werte sind erst einmal wieder im grünen Bereich.

Doch auch er bekam von seinem Arzt Thomas Korte einen Rat, der nicht leicht umzusetzen sein wird: „Ich bin etwas übergewichtig und soll fünf Kilogramm abbauen“, sagt Peter Viktorin. Ein zu hohes Gewicht ist bei vielen Betroffenen ein Problem. Fast schon gemein, dass das Abnehmen so viel bringt, wo es doch für viele so schwer zu schaffen ist. Bei Viktorin zum Beispiel könnten fünf Kilogramm weniger seine Blutdruckwerte in den Normalbereich senken.

Aber auch andere nichtmedikamentöse Maßnahmen helfen erstaunlich gut – und können bei leichtem Bluthochdruck die Einnahme von Arzneimitteln ganz ersetzen. Leider sind Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, weniger Alkohol und Zigarettenverzicht keine Maßnahmen, die Men-

schen leicht fallen. Es geht jedoch nicht anders. Selbst mit bester Medikation können die Betroffenen ihre Werte auf Dauer nur dann normalisieren, wenn sie auch ihre Lebensumstände anpassen. „Wenn ich meine Patienten über die lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen von Bluthochdruck aufkläre, werden sie in der Regel wach“, erzählt Thomas Korte aus der Praxis. Sie auf Dauer zu motivieren fällt aber auch ihm schwer.

Bewegung bei Wind und Wetter

Dem Bonner Robert Feld bleibt allerdings nichts anderes übrig, als den Rat seines Arztes zu befolgen – auch an diesem regnerischen Maitag, der viel zu kalt ist für die Jahreszeit. Keinen Hund würde man bei der Witterung vor die Tür setzen. Aber Timmi will trotzdem raus. Also geht Robert Feld auch heute mit seinem Airedale-Terrier Gassi. Und das ist gut so. Für den 57-jährigen Unternehmer sind die täglichen Spaziergänge mit dem Vierbeiner einer der Gründe, warum seine Werte sich weitgehend im normalen Bereich bewegen.

Seit seinem 15. Lebensjahr kämpft Feld mit Bluthochdruck. Bei seiner Musterung maßen Ärzte einen Druck von 220 zu 120 (Werte ab 140 zu 90 gelten heute als überhöht). Damals wusste noch keiner den Grund dafür. Feld war sportlich, ein Leistungsschwimmer. Man wollte ihm eine Niere entfernen. Feld weigerte sich. Kurze Zeit später übernahm er die Gas- und Wasserinstallationsfirma seines verstorbenen Vaters. Mit 21 machte er die Meisterprüfung.

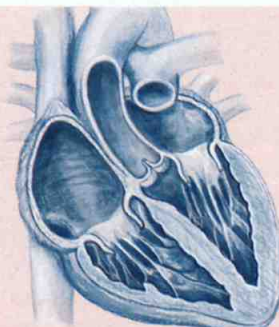
Der Unternehmer führte fortan ein stressiges Leben. Der Blutdruck blieb hoch, denn die von den Ärzten empfohlenen Betablocker nahm er nicht, weil er diese für Potenzprobleme ver-

Wo Gefahr droht

Ein unbehandelter Bluthochdruck kann dem Körper an mehreren Stellen Schaden zufügen – mit teilweise lebensbedrohlichen Folgen

Herz

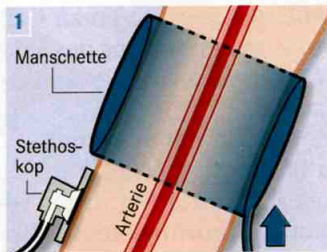
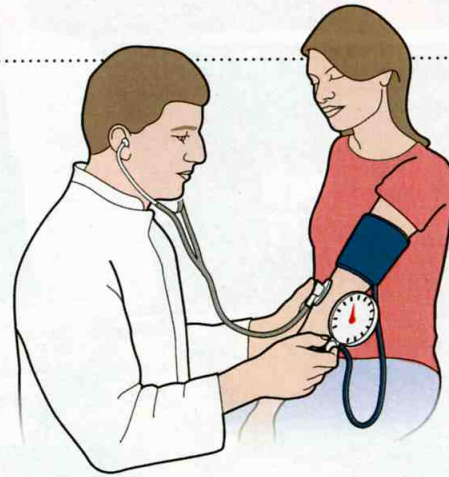
Bei andauerndem Bluthochdruck muss die linke Herzkammer gegen einen erhöhten Druck in der Körperhautschlagader anpumpen. Das bewältigt das Herz durch Verdickung von Muskel-



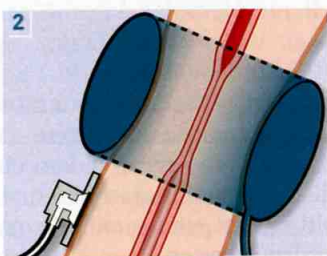
fasern sowie durch Bildung von Bindegewebe zwischen den Muskelfasern. Das macht die Muskeln steifer. Auf Dauer entwickelt sich eine **Herzschwäche**. Der Hochdruck verursacht auch

So wird der Blutdruck bestimmt

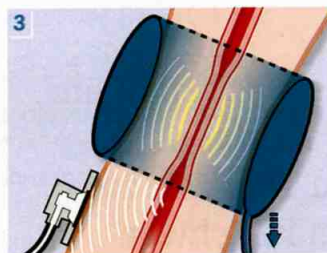
Es werden die Geräusche in einer Arterie gemessen, die das durchfließende Blut aufgrund des Pulstaktes verursacht. Das kann manuell durch den Arzt oder mit Hilfe von Messautomaten erfolgen.



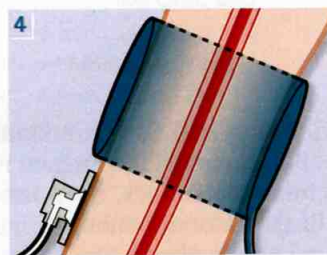
1 Der Arzt legt eine **Manschette** um den Oberarm und bläst sie mit Luft auf. Mit dem **Stethoskop** kann er die **Pulstöne** des fließenden Blutes im Gefäß abhören. Den Druck in der Manschette misst ein Zeigerinstrument.



2 Die Manschette wird so lange aufgepumpt, bis das Gefäß vollständig **zusammengedrückt** ist und **kein Blut mehr fließt**. Das ist der Fall, wenn der Arzt keine **Pulstöne** mehr mit seinem Stethoskop hört.



3 Nun wird langsam die Luft abgelassen. Wenn der Luftdruck den Blutdruck in der Arterie unterschreitet, fließt **stoßartig** wieder das erste Blut, hörbar als kurzes Geräusch im Stethoskop. Die Anzeige auf dem Manometer entspricht dem **systolischen Wert**.



4 Der Druck in der Manschette sinkt weiter. Nach einiger Zeit werden die **Pulstöne** schwächer, bis sie irgendwann nicht mehr hörbar sind. Der Druck beim letzten gehörten Ton entspricht dem **diastolischen Wert**.

Oszillometrische Methode

Kommt bei vollautomatischen elektronischen Blutdruckmessgeräten zum Einsatz. Hier registriert ein **Drucksensor** den Blutfluss. Ein Computer errechnet aus den Daten die Blutdruckwerte. Das Auf- und Abpumpen der Manschette erledigt ein Gebläse mit Motor.

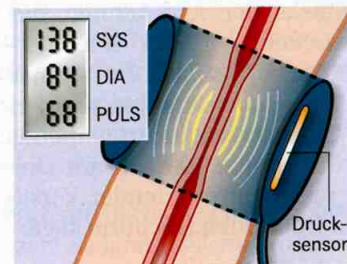
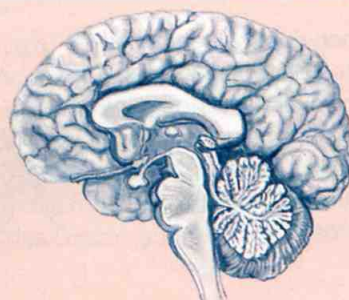


Foto: W&B/N. Michalke. Illustrationen: W&B/M. Ibelherr (2)/J. Neisel (6)

Arteriosklerose in den Herzkranzgefäßen. Dadurch entstehen Engstellen, der Blutstrom wird behindert. Folge: **Angina Pectoris**, der Herzmuskel erhält nicht genug Sauerstoff. Eine der schwer-

wiegendsten Komplikationen des Bluthochdrucks ist der **Herzinfarkt**. Er tritt auf, wenn sich ein Herzkranzgefäß an einer verengten Stelle verschließt. Meist führt ein Blutgerinnsel dazu.



Gehirn

Bei bis zu 90 Prozent aller **Schlaganfälle** spielt Bluthochdruck als Risikofaktor die entscheidende Rolle. Gerade die Arterien des Gehirns erleiden durch den erhöhten Druck



Möglichst gesund ernähren: Robert Feld ist ein Freund der „Mittelmeerküche“

antwortlich machte. Auch rauchte Robert Feld viel, und ein Glas Wein wies er selten zurück.

Es kam das Unvermeidliche: Zusammenbruch mit 25 Jahren. „Eines Morgens ging es mir sehr schlecht. Ein Notarzt lieferte mich mit Verdacht auf Herzinfarkt direkt in einer Intensivstation ab“, erinnert sich Feld. Er überlebte den Notfall. In den folgenden Tagen lernte er den Arzt kennen, der fortan entscheidend über seine Gesundheit wachen sollte: Dr. Rainer Düsing, damals noch Assistenzarzt am Bonner Universitätsklinikum, heute Professor für innere Medizin am Uniklinikum und stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

Bei vielen sind die Gene schuld

Schon damals forschte Düsing über den Bluthochdruck. Seinen Patienten Robert Feld bezog er in die Studien ein. Bald stand fest, dass neben der Lebensweise auch dessen Gene die Krankheit verursachen. Etwa 40 Prozent der Betroffenen haben eine erbliche Veranlagung dafür. Eine Vielzahl von Genen

führt bei ihnen zu dem Leiden – vermutlich in wechselnden Kombinationen und verbunden mit Risikofaktoren wie Übergewicht. Einige der Gene haben Forscher bereits ausgemacht, doch wie sie zu Bluthochdruck führen, bleibt noch unklar.

Trotz des Unwissens über die Ursachen können Ärzte den Bluthochdruck



„Bluthochdruckpatienten auf Dauer zu einer geeigneten Therapie zu motivieren ist schwer“

Dr. Thomas Korte,
Kardiologe, München

mittlerweile gut behandeln. Es gibt eine große Auswahl an geeigneten Medikamenten. Vorrangig fünf Arzneistoffgruppen kommen heute zum Einsatz:

■ **Diuretika** steigern die Salz- und Wasserausscheidung durch die Nieren und

entspannen indirekt auch die Gefäßmuskulatur.

■ **Betablocker** reduzieren den Einfluss von Stresshormonen auf das Herz und die Gefäße.

■ **Kalzium-Antagonisten** erweitern die Gefäße durch Entspannung der glatten Gefäßmuskulatur.

■ **ACE-Hemmer** führen zu Gefäßerweiterung und Entlastung des Herzens.

■ **AT-1-Antagonisten** wirken wie ACE-Hemmer.

Betablocker und Diuretika sind in der Behandlung schon länger etabliert, moderne Kalzium-Antagonisten, ACE-Hemmer und Angiotensin-Blocker gehören zu den neueren Stoffen. In der Entwicklung befinden sich so genannte Renin-Hemmer. Welche Mittel am besten wirken, diskutieren Mediziner seit Jahren intensiv. Zwei Drittel aller Patienten brauchen eine Kombination von mehreren Substanzen. Letztendlich muss ein Arzt in jedem einzelnen Fall individuell entscheiden. Die Auswahl richtet sich nicht nur nach den Blutdruckwerten, sondern hängt ab vom Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko und

von möglichen Begleiterkrankungen des Betroffenen. Eine jüngere Frau mit leichtem Hochdruck, aber ohne weitere Risikofaktoren benötigt ein anderes Mittel als ein älterer Mann, der bereits einen Herzinfarkt hinter sich hat. ➤

typische Schäden. Meist ist auch hier ein Verschluss einer Arterie mit darauf folgender Mangeldurchblutung der Nervenzellen der Auslöser. Aber auch Blutungen im Gehirn, bei

denen durch einen plötzlichen Blutdruckanstieg infolge einer Anstrengung oder Aufregung eine brüchige Arterie platzt, können einen Schlaganfall auslösen.



Gefäße

Als Folge von Bluthochdruck und Arteriosklerose kann es zu **Durchblutungsstörungen** in Becken- und Beinarterien kommen. Beschwerden spürt der Betroffene beim Laufen oder Gehen. Es tritt einseitiger Muskelschmerz auf, meist in den

Essen mit Konzept

Kalorien- und salzarme Speisen können den Blutdruck senken. Ein **Ernährungsplan** sorgt dafür, dass es auch schmeckt



Reichlich Obst: Ein Grundpfeiler des blutdruckfreundlichen DASH-Ernährungsplans

Gerade bei **übergewichtigen** Bluthochdruckpatienten geht es darum, Kilos zu reduzieren und dann das Gewicht zu halten. Welche positiven Folgen das auf den Blutdruck hat, zeigte die DASH-Studie („Dietary Approaches to Stop Hypertension“, Diät-Konzepte zur Blutdrucksenkung). Mediziner in den USA untersuchten 459 Erwachsene, gut ein Drittel von ihnen mit Bluthochdruck. Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen aufgeteilt: ungesunde Ernährung, mäßig gesunde (mit reichlich Obst und Gemüse) und Essen nach dem DASH-Plan (siehe rechts). Das Ergebnis: Mehr Obst und Gemüse lässt den Blutdruck sinken. Noch effektiver war allerdings die DASH-Diät, vor allem bei den Patienten mit Bluthochdruck. Schon nach zwei Wochen fielen bei ihnen die Werte – der systolische

um 11 mmHg und der diastolische um 5 mmHg.

In einer **darauf aufbauenden** Untersuchung testeten Ärzte den Einfluss von Kochsalz in der Nahrung auf den Blutdruck. Wieder wurden mehr als 400 Teilnehmer in Gruppen aufgeteilt, die sich entweder normal oder nach dem DASH-Plan ernährten. Zusätzlich variierten die Mediziner die Menge an Kochsalz in den Mahlzeiten. In allen Gruppen fiel der Blutdruck bei den Personen, die weniger Kochsalz verzehrten. Am deutlichsten trat der Effekt bei den DASH-Essern auf, die am wenigsten Salz zu sich nahmen (1500 Milligramm am Tag).

Um mit so wenig Salz trotzdem Geschmack in das Essen zu bekommen, helfen andere Gewürze und – je nach Saison – frische Kräuter. Knoblauch

wirkt zudem vorteilhaft auf die Blutfettwerte. Übrigens: Wer von diesem Effekt profitieren will, aber den Geruch der Knolle nicht mag, kann mit Knoblauchpräparaten nachhelfen.

Der DASH-Ernährungsplan

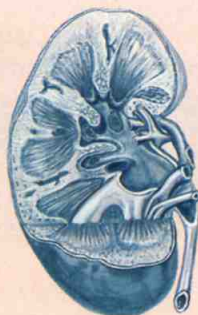
■ Grundlage für den in der DASH-Studie verwendeten Ernährungsplan ist eine **gemischte, vollwertige, fettmodifizierte Kost**. „Fettmodifiziert“ bedeutet: weniger Fleisch und tierisches Fett, mehr Fisch und pflanzliches Fett. Im Wesentlichen entspricht diese Kost dem, was in Europa als **Mittelmeerkost** bezeichnet wird. Die Grundlage bilden **viel Obst und Gemüse**. Sie enthalten besonders viele sättigende, komplexe Kohlenhydrate und sollten den Großteil der täglichen Nahrung ausmachen. Kohlenhydrate in Getreideprodukten (zum Beispiel Brot, Reis, Nudeln) sollten aus Vollkorn stammen.

■ Milchprodukte gehören ebenfalls zum DASH-Plan, allerdings nur, wenn sie fettarm sind. **Fettarme Milch** kann sogar direkt blutdrucksenkend wirken. Das Öl in der Nahrung sollte aus pflanzlichen Quellen stammen, da diese kein Cholesterin enthalten. Beispiele: **Oliven-, Erdnuss oder Rapsöl**. Insgesamt darf der Fettanteil der Nahrung nicht höher sein als 30 Prozent.

■ **Proteine** (Eiweiß) sollten 15 bis 20 Prozent unserer täglichen Nahrung ausmachen. Das entspricht etwa 200 bis 250 Gramm Fleisch oder Fisch am Tag. Günstig auf das Herz und die Gefäße wirken sich Omega-3-Fettsäuren aus, die in **Seefischen** wie zum Beispiel Lachs, Heilbutt oder Makrele enthalten sind. Omega-3-Fettsäuren als Fischöl oder aus Schwarznessel (Perilla) gibt es in der Apotheke.

Fotos: W&B/T. Pflaum/S. Katzer; Image Source. Illustrationen: W&B/M. Ibelherr

Waden oder in tiefer liegenden Bereichen der Beine. Reicht Gehtraining nicht aus, kann mit Ballonkatheter, Implantation einer Gefäßstütze oder eines Bypasses und mit Medikamenten therapiert werden. Einfacher: Risikofaktoren minimieren.



Nieren

Die Auswirkungen von Bluthochdruck auf die Nieren sind besonders schwerwiegend. Nicht nur löst die Engstellung in den Gefäßen eine Minderdurchblutung des Organs aus, was die

Funktion zunehmend beeinträchtigt. Da hier auch ein Botenstoff zur Blutdruckerhöhung gebildet wird, gerät bei einer Störung die ganze Steuerung des Systems aus dem Lot. Die Folge: Der Druck in den Arterien steigt



Ausdauer trainieren: Im Sommer auch durch Schwimmen im Badensee

Möglichst viel bewegen

Die effektivste Medizin ist **Sport**. Damit sie wirken kann, gilt: regelmäßig belasten, aber nicht überlasten

„Wenn Bewegung in Form einer Pille verabreicht werden könnte, wäre es das meistverschriebene Medikament der Welt.“ Der Satz stammt von dem US-amerikanischen Altersforscher Robert Butler und verdeutlicht die Rolle der körperlichen Aktivität für die Gesundheit: Sie ist überwältigend. Natürlich auch für den Blutdruck. Dutzende von Untersuchungen belegen das. So zeigten die Daten der „Honolulu Heart Survey“-Studie zum

Beispiel, dass regelmäßiges Gehen den oberen Blutdruckwert der Teilnehmer um 12 bis 15 mmHg senkte. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lässt sich durch viel Bewegung reduzieren. Es fällt deutlich, verglichen mit Menschen, die sich wenig bewegen. Wer einmal pro Woche Sport treibt, verringert sein Risiko, an Typ-1-Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken, um 25 Prozent, bei häufigerem Training um ein Drittel bis die Hälfte.

Leider gibt es die Bewegungspille nicht. Den inneren Schweinehund muss jeder selbst überwinden. Folgende kleine Rechnung von Dr. Robert Benson von der Harvard Medical School in Boston (USA) hilft dabei: „Sie schenken Ihrem Körper etwa 30 Minuten Aktivität am Tag, er gibt Ihnen dafür 24 Stunden mehr Gesundheit.“ Ein fairer Handel.

Am besten ist es, zu Beginn körperliche Bewegung in den Alltag einzubauen. Also Treppen hochsteigen statt mit dem Aufzug fahren. Oder statt des Autos lieber das Fahrrad benutzen. Wichtig ist es, seinen Körper häufiger kleineren Belastungen auszusetzen. Das gilt sowohl zur Vorbeugung als auch für Menschen, die bereits unter einem hohen Blutdruck leiden. Letztere sollten Kraftsportarten wie Klettern oder Tauchen meiden. Empfehlenswert sind dagegen Ausdauersportarten – also rasches Gehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen.

Grundsätzlich gilt für Bluthochdruckpatienten: erst den Arzt konsultieren, dann loslegen. Nur ein Mediziner ist in der Lage, den Nutzen einer Sportart korrekt zu beurteilen. Denn auch wenn Bewegung eigentlich immer gut ist: Eine Überlastung nützt keinem – selbst Gesunden nicht.

„Ich schaue mir deswegen meine Patienten in allen ihren Details an“, sagt Düsing.

Aber auch für ihn zählt bei der Abwägung von Therapien: wo immer möglich nichtmedikamentös behandeln. Natürlich würden seine Patienten lieber einfach eine Pille schlucken, um

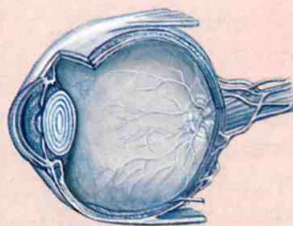
den Blutdruck zu regulieren, weiß Düsing. Bei schweren Fällen oder in Notsituationen bleibt dem Arzt auch nichts anderes übrig. Aber für alle anderen gilt: erst ohne Medikation. „Maßnahmen wie Bewegung oder Gewichtsreduktion sind einzeln bereits sehr wirksam, in Kombination addie-

ren sich aber die positiven Effekte“, sagt Düsing. Nur wenn sie nicht ausreichen, um die Blutdruckwerte zu senken, sollten Medikamente hinzukommen. Diese stellen allerdings keinen Ersatz für eine Anpassung der Lebensumstände dar. Beides muss parallel erfolgen – meist ein Leben lang.

weiter. Ohne Therapie kommt es schließlich zum **Nierenversagen** mit einer schleichenden Selbstvergiftung des Körpers. Die Anzeichen dafür sind leider nicht leicht zu erkennen.

Auge

Ein schlecht eingestellter oder unbehandelter Bluthochdruck führt im Lauf der Zeit zu **Netzhautveränderungen**, die das Sehvermögen reduzieren können. Ein Arzt ist in der Lage,



von den Netzhautarterien Rückschlüsse auf den Schweregrad eines Bluthochdrucks zu ziehen, denn diese Arterien geben den Zustand der Blutbahnen im gesamten Körper wieder.

Ähnlich wie sein Kollege Thomas Korte in München sieht Düsing das Problem in der Umsetzung. „Sie scheitert meist dramatisch“, bedauert der Kardiologe. „Oft bleibt es bei Lippenbekenntnissen der Betroffenen, etwas an ihrem Lebensstil zu ändern.“

Seinen langjährigen Patienten Robert Feld – mit dem er mittlerweile per du ist – zählt er zu den Ausnahmen. Bei Feld trägt ein Mix aus geeigneten Medikamenten einen wichtigen Teil dazu bei, dass sich seine Blutdruckwerte in akzeptablen Bereichen bewegen. Aber darauf allein setzt der Unternehmer nicht. „Zwei- bis dreimal die Woche schwimme ich 1000 Meter im Hallenbad“, erzählt der Bonner. Sein Hund hält ihn einmal am Tag für eine Stunde auf Trab. Er raucht schon lange nicht mehr. Und seit Jahren verzichtet er auf Bratwurst und Pommes frites – und das als Rheinländer!

Die Kilos kamen immer wieder

Aber das Essen bleibt sein Laster – wie bei so vielen Bluthochdruckpatienten. Auch wenn in der Küche von Robert Feld vor allem gesunde Zutaten zum Einsatz kommen – er ist ein bekennender Freund der Mittelmeerküche –, auch wenn er schon „alle Diäten ausprobiert hat, die es gibt“: Er ist übergewichtig. Nach jedem Fasten kamen die Kilos wieder. „Wenn ich einen stressigen Tag hatte, kann ich abends einem leckeren Käse einfach nicht widerstehen“, sagt der Bonner.

Der Gefahr durch sein Übergewicht ist sich Robert Feld bewusst. Aufgeben hat er noch lange nicht. Sein Vater starb mit 46 an Diabetes. Dieses Alter liegt beim Sohn schon einige Jahre zurück. „Aber ich weiß, dass meine Lebenserwartung immer weiter sinkt, wenn ich mit meinem Gewicht nicht runtergehe.“

Laster aufgeben

Die **Lebensführung** trägt einen wesentlichen Teil zur Entwicklung von Bluthochdruck bei



Garantiert schädlich:
Hochprozentiges und Tabakrauch treiben den Blutdruck in die Höhe

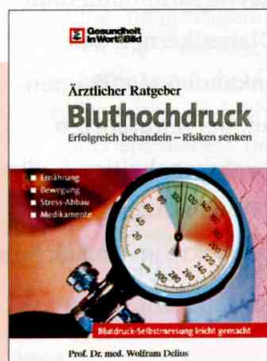
Rauchen Lange Zeit war der Zusammenhang zwischen Rauchen und Blutdruck unklar. Eine Studie zeigte nun: In den fünf Minuten nach dem ersten Zug schnellte der Blutdruck im Durchschnitt um 20 mmHg in die Höhe. Bis der Wert sich wieder normalisiert, dauert es rund 30 Minuten. Das bedeutet, ein Mensch mit normalem Blutdruck, der zehn Zigaretten am Tag raucht, erreicht zehnmal die kritische Grenze zum Hochdruck. Verursacher dieses „Teilzeit-Bluthochdrucks“ ist der Zigarettenrauch. Er führt zur Verengung der Blutgefäße.

Alkoholkonsum Untersuchungen belegen eindeutig: Starker Konsum von Bier, Wein oder Schnaps ist Gift für den Blutdruck. Außerdem steigen die Blutfettwerte, und der Alkohol durchkreuzt möglicherweise die

Wirkung von Medikamenten, die ein Patient zur Blutdrucksenkung einnimmt. Alkoholika enthalten zudem viele Kalorien. Exzessives Trinken – zum Beispiel drei bis vier Gläser Bier am Tag – verursacht sieben Prozent aller Bluthochdruckleiden.

Stress Als Antwort auf eine stressgeladene Situation fährt der Körper unter anderem den Blutdruck hoch. Solange das im normalen Maß geschieht, stellt diese Reaktion kein gesundheitliches Problem dar. Wenn jedoch Stress den Alltag bestimmt, kann er auch dauerhaft den Kreislauf belasten. Leichter als Stressfaktoren zu beseitigen fällt es meist, ihnen mit geeigneten Entspannungsverfahren zu begegnen – zum Beispiel mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung oder Yoga.

Fotos: Getty Images/taxi/J. Häusler; Image Source. Illustration: W&B/M. Ibelherr



Buchtipps

Im **Ärztlichen Ratgeber Bluthochdruck** erfahren Sie alles über vermeidbare Risikofaktoren, problemlose Selbstmessung sowie wirksame und verträgliche Medikamente.

Mit großer Nährwert- und Kochsalz-Tabelle. Das Inhaltsverzeichnis und Leseproben finden Sie im Internet unter www.aerztliche-ratgeber.de. Das Buch ist für 17,80 Euro nur über Ihre Apotheke zu

beziehen oder per Fax: 0 89/7 44 33 208, Telefon: 0 89/7 44 33 270, E-Mail: buchbestellung@wortundbildverlag.de oder per Post beim Wort & Bild Verlag, Postfach 12 54, 82033 Deisenhofen.