

RATGEBER FÜR BLUTHOCHDRUCKKRANKE

Sehr geehrte Patienten,

Sie haben Bluthochdruck. Zunächst sollten Sie einige Allgemeinmaßnahmen einhalten: Gewichtsnormalisierung, Gewichtsabnahme (Ziel Body-Mass-Index 20-25 kg/qm; dieser wird errechnet, indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt)

Salzarme Diät (max. 6 g Kochsalz/Tag), Speisen bei Tisch nicht zusätzlich salzen. Grundsätzlich auf Kochsalz verzichten und dafür andere Gewürze pflanzlicher Herkunft verwenden. Frische oder tiefgefrorene Nahrungsmittel gegenüber Konserven bevorzugen.

Mediterrane Kost: viel Obst, Gemüse, Salat, wenig tierische Fette, viel Fisch, Verwendung von Olivenöl. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren vermehrt zu sich nehmen, diese führen zur Senkung des LDL-Cholesterins („schädliches“ Cholesterin), zur Hemmung der Verklumpungsaktivität der Blutplättchen, sowie zur Senkung der Blutdruckwerte.

Regulierung der Lebensweise: Rauchen aufgeben, kein Kaffee, Alkoholkonsum reduzieren (nicht mehr als 15 g Alkohol/Tag, am besten aber überhaupt keinen Alkohol), Entspannungsübungen, autogenes Training, Anti-Streß-Training

Körperliches Training: am besten wäre dreimal pro Woche ca. 30 Minuten, z.B. regelmäßiges straffes Walken (dies mindestens 1,5 Stunde/Woche), Ziel: Erreichen der Pulsfrequenz von: 180 minus Lebensalter

Warme Bäder, milde Saunaanwendung ohne anschließende Kaltwasser- oder Eisanwendung, die den Blutdruck erhöht

Beseitigung bzw. Behandlung anderer kardiovaskulärer Risikofaktoren (Zuckererkrankung, Fettstoffwechselstörung, Übergewicht, siehe oben)

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach den Leitlinien für die Prävention, Erkennung, Diagnostik und Therapie der arteriellen Hypertonie, Deutsche Hochdruckliga, deutsche Hypertonie Gesellschaft)