

Blutdruck senken – sich Lebenszeit schenken

Verhalten und Ernährung – mit Rezept

Überdruck

Haben Sie Bluthochdruck? Oder wissen Sie es möglicherweise nicht? Dann gehören Sie vielleicht zu den schätzungsweise 21 Millionen Menschen in Deutschland, bei denen der Bluthochdruck nicht erkannt ist. Ungefähr vier Millionen Menschen werden wegen ihres Bluthochdrucks behandelt und von diesen sind nur zwei Millionen Menschen richtig eingestellt. Ein zu hoher Blutdruck tut nicht weh und auftretende Symptome sind sehr unspezifisch, so dass er häufig unerkannt bleibt.

Definition

Beim »oberen« Wert, dem systolischen Wert, zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt so das Blut zu den Gefäßen und Organen. Beim »unteren« Wert, dem diastolischen Wert, entspannt sich der Herzmuskel und das Blut fließt wieder zurück in den Herzmuskel. Die »Deutsche Hochdruckliga« spricht ab einem Blutdruck von über 140/90 mmHg von einer »Hypertonie«, von einem zu hohen Blutdruck.

Formen

Es gibt zwei verschiedene Formen des Bluthochdrucks, den essenziellen und den sekundären Bluthochdruck. 10 bis 20 Prozent der Betroffenen haben den sekundären Bluthochdruck, der als Folge

von Organ- und Systemerkrankungen auftritt (z. B. Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen). Wenn Sie Medikamente wie Kortison und Antirheumatika einnehmen, können diese ebenso zu dieser Form des Bluthochdrucks führen. Unter dem essenziellen Bluthochdruck leiden rund 80 bis 90 Prozent der Betroffenen. Die genetische Veranlagung spielt hierbei eine große Rolle.

Symptome

Einige Patienten klagen über Symptome wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schwindel, Atemnot, Müdigkeit, Ohrensausen, Sehstörungen und Hitzestörungen. Wenn diese Beschwerden bei Ihnen auftreten, sollten Sie dies immer mit Ihrem Arzt besprechen, um die Ursache abzuklären.

Lebensstil

Gewisse Lebensstilfaktoren steigern das Risiko, einen Bluthochdruck zu bekommen:

- Alkohol: nach dem Genuss steigt der Blutdruck an
- Übergewicht: bei der Abnahme von 1 kg Körpergewicht kann der Blutdruck um 1 - 2 mmHg gesenkt werden
- Kochsalz: circa die Hälfte aller Bluthochdruckpatienten reagieren empfindlich auf Kochsalz, d.h. eine moderate Kochsalzzufuhr ist empfehlenswert

- Nikotin: verengt die Gefäße und wirkt sich so negativ auf den Blutdruck aus
- Bewegungsmangel: fördert Übergewicht und damit den Bluthochdruck

Übergewicht reduzieren

Der BMI (Body Mass Index) hilft Ihnen bei der Beurteilung Ihres Körpergewichts. Der BMI wird ausgerechnet, in dem das Körpergewicht durch die Körpergröße in Metern hoch zwei geteilt wird. Liegt der BMI unter einem Wert von 18,5, spricht man von Untergewicht. Normalgewichtig ist man bei einem BMI von 18,5 bis 25. Leichtes Übergewicht liegt vor, wenn der BMI zwischen 25 und 30 liegt. Bei einem BMI über 30 spricht man von Adipositas.

Neben dem BMI können Sie auch den Bauchumfang zur Beurteilung Ihres Gewichts heranziehen. Frauen sollten einen Bauchumfang von 88 cm nicht überschreiten, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren. Bei Männern sollte der Bauchumfang unter 102 cm liegen.

Gesunde Ernährung

Wenn Sie sich gesund und ausgeglichen ernähren, zum Beispiel mithilfe der »mediterranen Kost«, führt dies nicht nur zu einem besseren Lebensgefühl, sondern kann auch Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.

Moderate Salzzufuhr

Von einer moderaten Salzzufuhr spricht man bei fünf Gramm täglich (Empfehlung der »Deutschen Gesellschaft für Ernährung«). Sie erreichen diese Empfehlung durch die Einschränkung vom Verzehr gepökelter, gesalzener und geräucherter Fleisch- und Fischwaren. Außerdem sollte der Verzehr von Fertigprodukten und Salzgebäck eingeschränkt werden. Alternativ können Sie vermehrt Kräuter und Gewürze einsetzen (siehe Rezept). Geeignete Garverfahren, wie Grillen und Anbraten, erhalten den Eigengeschmack der Lebensmittel, so dass weniger Salz eingesetzt werden muss.

Ausreichend Bewegung

Bewegung regt Ihren Kreislauf an, stärkt das Herz und hilft das Körpergewicht zu regulieren. Geeignete Sportarten sind Ausdauersportarten wie Rad fahren, Walken, Schwimmen, Spaziergänge und Tanzen. Kraftsportarten sind nicht geeignet.

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:

Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Je eher Ihr Bluthochdruck erkannt und effektiv behandelt wird, desto besser lassen sich Folgeerkrankungen vermeiden.

Medikamente

Eine Vielzahl verschiedener Medikamentengruppen kann unterschiedlich eingesetzt werden, um Ihren Blutdruck zu regulieren.

Sie haben viele Möglichkeiten Ihren Blutdruck positiv zu beeinflussen – lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen.

Sandra Korell

Diätassistentin DDG, -Pädiatrie VDD

OHNE SALZ – UND TROTZDEM LECKER

Zwiebel-Bärlauch-Ciabatta

Zutaten (Für 1 Brot)

300 g	Mehl
½ Würfel	Hefe
150 ml	lauwarmes Wasser
2 TL	Zucker
4 EL	Raps- oder Olivenöl
1	Gemüsezwiebel
nach Bedarf	Mehl
nach Bedarf	Bärlauch

Zubereitung

Die Hefe in lauwarmes Wasser bröseln und Zucker hinzufügen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. In die Mulde die aufgelöste Hefe geben und ruhen lassen. Aus der Gemüsezwiebel Ringe oder Würfel schneiden, in Mehl wenden und in viel Fett ausbacken; alternativ fertige Röstzwiebeln benutzen. Wenn die Hefe aufgegangen ist, dann fügen Sie alle Zutaten hinzu und kneten den gesamten Teig und lassen ihn an einem warmen Ort ca. 45 min gehen. Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Brotleib formen und auf dem Backblech ca. 20 min gehen lassen. Anschließend im Ofen bei 180°C Umluft 20-25 min backen.

Nährwerte pro Brot

1451 kcal	
222 g Kohlenhydrate	36 g Eiweiß
36 g Fett	12 g Ballaststoffe

Knoblauchdip

Zutaten (Für 4 Portionen)

200 g	Frischkäse 60% Fett
3	Knoblauchzehen
	Paprikapulver

Zubereitung

Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Die Creme durchziehen lassen. Danach kann die Creme verzehrt werden. Je nach Cremigkeit des Frischkäses kann nach Bedarf Olivenöl zugegeben werden.

Nährwerte pro Portion

127 kcal	12 g Fett
2 g Kohlenhydrate	4 g Eiweiß