

## Gesund leben

# Den Blutdruck natürlich senken

Er ist der größte Risikofaktor für Herz und Gehirn. Gut zu wissen, wie man gesunde Werte behält

Schwimmen trainiert auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf-System

TINA  
06/2018



PROF. M. STIMPEL  
Internist

Er gehört zu den führenden deutschen Spezialisten für Bluthochdruck-Therapie und lebt in Düsseldorf

Sie sind ja zu beneiden, diese Menschen, die selbst nach einem langen Bad im Meer, im Freibad nicht bibbern, oder? Nicht wirklich, denn das kann schon ein Anzeichen für zu hohen Blutdruck sein. Aber was da vielen Betroffenen irgendwann sogar die Purpurröte ins Gesicht treibt, ist noch eine große Unbekannte. Je nach Umfrage kennen nur 25 bis 30 Prozent der Deutschen ihre aktuellen Werte – dabei sind diese bei fast der Hälfte der Frauen zu hoch, warnt die Deutsche Hochdruckliga.

„Bluthochdruck, medizinisch arterielle Hypertonie, ist das größte Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall“, erklärt Prof. Michael Stimpel dazu. Im Jahr 2015 stellten Ärzte bei 28,3 Prozent der Bevölkerung in Deutschland Hypertonie fest – das sind rund 23 Millionen Menschen. Hier die wichtigsten Antworten und Tipps des Spezialisten für vorbeugende Medizin gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten.

### Ist Hochdruck Veranlagung?

„Die Ursachen sind vielschichtig, wobei die Veranlagung, im späteren Leben eine Hypertonie zu entwickeln, in einem nicht bekannten Ausmaß vererbt wird. Beeinflussbare Ursachen sind dagegen Übergewicht, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und

## Welche Werte sind gefährlich?

**NUR DIE HÄLFTE** aller Hochdruckfälle in Deutschland wird entdeckt. **Optimal sind Werte unter 120/80 mmHg. Normal sind 120–129 zu 80–84. Hochnormal 130–139 zu 85–89**

**HYPERTONIE**  
**Grad 1: 140–159 zu 90–99**  
**Grad 2: 160–179 zu 100–109**  
**Grad 3: über 180 zu 110**

Je höher der Blutdruck ist, desto größer ist die Gefahr, dass Nerven sowie Organe wie zum Beispiel das Herz (Infarkt), das Gehirn (Schlaganfall), die Nieren oder die Netzhäute Schaden nehmen.

Text: Peter Karstens; Fotos: Shutterstock (2), Hardy Mueller/H.Jaff, Juntz, Getty

Rauchen. Kommen mehrere dieser Einflüsse zusammen und werden ergänzt, etwa durch erhöhte Blutfette oder Diabetes, steigt das Risiko für Schlaganfälle massiv.“

### Die Gesunden Vier

Prof. Stimpel: „Mit diesen Maßnahmen der Therapie-Leitlinien gegen Hypertonie kann jeder selbst vorbeugen.“

- 1. Abnehmen** Mit jedem verlorenen Kilo Übergewicht sinkt der Druck um durchschnittlich 1,5 mmHg (Millimeter auf der Quecksilbersäule).
- 2. Bewegen** Täglich 20 Minuten leichter Sport wie Spazierengehen, Radfahren oder Walken senkt den Druck im Durchschnitt um 5 mmHg.
- 3. Wenig Alkohol** Täglich höchstens 20

### Gut zu wissen

## Wie messe ich richtig?

**DIE EIGENEN WERTE** zu kennen ist ein sicherer Schritt, gesünder zu leben. Messgeräte für zu Hause mit dem Siegel der Deutschen Hochdruckliga sind sehr exakt, zum Beispiel das „Omron M400“ (ab ca. 35 €). „Messen Sie morgens und immer zur selben Uhrzeit“, rät der Experte. „Meiden Sie 30 Minuten vorher Kaffee, Tee und Nikotin. Am genauesten sind Geräte mit Oberarm-Manschette, die am besten im Sitzen auf Herzhöhe zu platzieren ist. Warten Sie drei bis fünf Minuten, bevor Sie einmal links und

einmal rechts messen. Die Manschette liegt auf der Haut, nicht auf dem Ärmel. **AN DEM ARM** mit dem höheren Wert messen Sie von nun an täglich. Tragen Sie die Werte in ein Heft ein. Das ist für Sie eine gute Übersicht und für Ihren Hausarzt eine wertvolle Hilfe bei Diagnose und eventueller Behandlung.



Geräte mit Oberarm-Manschette sind am genauesten

(Frauen) oder 30 (Männer) Gramm Alkohol – das sind in etwa 150 ml bzw. 200 ml Wein – bringen weitere 5 mmHg.

**4. Salz sparen** Und noch mal 5 mmHg Senkung kommen dazu, wenn man beim Essen auf zusätzliches Salzen verzichtet.

„Alles zusammen kann den Blutdruck innerhalb eines Jahres sogar um 30 mmHg senken. Das schafft kaum ein Medikament“, weiß der Hypertonie-Experte.

### Welche Lebensmittel sind gut?

In Bio-Qualität senken Soja-Produkte, Olivenöl, Seefisch und magere Milchprodukte den Blutdruck. Faustregel: Zu jeder Mahlzeit oder Zwi-



Möhren liefern viel Kalium

schenmahlzeit sollten zwei Portionen Gemüse, Früchte oder entsprechende Säfte gehören. Sehr gut sind dabei Gemüse-Smoothies, z. B. mit Möhren. Deren Kalium hilft dem Körper, den Blutdruck zu regulieren.

### Was wird noch empfohlen?

**Sonnenlicht** Prof. Michael Stimpel: „Grund für diese Empfehlung ist eine Substanz, die bei UVA-Licht in der Haut entsteht und die Gefäße erweitert. So hat die Blutmenge – bei Männern durchschnittlich 5,4 Liter, bei Frauen 4,5 Liter – mehr Platz in den Adern. Wichtig ist aber: Für längere Aufenthalte im Freien stets Sonnenschutz auftragen.“

**Pflanzenmittel** „Einige halten die Adern sauber und flexibel, was wichtig gegen Hochdruck ist. Dazu gehören Extrakte aus Knoblauch, Bärlauch, Olivenblättern,

## Nur 25–30 % der Erwachsenen in Deutschland kennen ihre aktuellen Blutdruckwerte

Weißdornblüten und -blättern, am besten aus der Apotheke“, empfiehlt Prof. Stimpel. **Ausreichend trinken** „Wenn man weniger als etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nimmt, führt das zu einer Minderdurchblutung der Nieren. Sie aktivieren dann ein Hormonsystem, das den Blutdruck steigert, damit sie wieder besser durchblutet werden. Trinkt man aber mehr, steigt auch die Blutmenge, und diese Hormonproduktion wird gestoppt. So können die Nieren mit normalem Blutdruck ungestört arbeiten.“

Extra-Tipp des Experten: „Achten Sie auf hellen Urin. Wenn er dunkel ist, sollten Sie mehr trinken, am besten Mineralwasser und oder ungesüßten Fruchtee.“

**Gezielt entspannen** „Wichtig ist, dass das einfach geht, wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson“, rät Prof. Michael Stimpel. Auf CD (Buchhandel) gibt eine sanfte Frauenstimme die Anweisungen. Das dauert entweder 15 oder 30 Minuten, man kann beide Varianten auf der CD wählen. „Aber“, so der Hypertonie-Experte: „Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, muss diese Technik dann auch regelmäßig angewendet werden.“ ■