

Inhalt



Was ist Bluthochdruck?	11
Blutdruck: dein Freund und Feind	12
Wie und was wird gemessen?	12
Liegt überhaupt Bluthochdruck vor?	13
Der Druck zählt nicht allein!	13
Zahlen, Daten, Fakten	14
Die Krankheit naht auf leisen Sohlen – fühlt man sich doch zunächst ganz o.k.	15
Immerhin: Es gibt Signale!	16
Zwei Hochdruckgruppen und viele Ursachen	18
Tabellenführer: primärer Hochdruck	18
Therapieresistente (medikamentös schwer einstellbare) und sekundäre Hypertonie	19
Herz und Kreislauf	21
Blutkreislauf: Versorgung, Entsorgung	22
Versorgungsnetz Arterien	23
Entsorgungssystem Venen	24
Kleiner Kreislauf – großer Kreislauf	25
Wechselnde Druckverhältnisse	25
Bauplan der Arterienwand	27
So wird das Blut richtig verteilt	28



Hochleistungsmotor Herz	29
Was passiert »nebenbei« in den Lungen?	33
Die Zündanlage des Herzens	33
Wer kommandiert?	35
Und wie wird das Herz selbst versorgt?	35
Blutdrucksteuerung	37
Die wichtigsten Regulationsebenen	37
Blutdruckveränderungen sind lebensnotwendig	40
Was den Hochdruck fördert, können Sie oft beeinflussen	43
Übergewicht	44
Nehmen Sie Maß!	45
Nicht nur ein kosmetisches Problem	46
Die »Salzfalle«	48
Weitere praktische Hinweise	49
Auch Alkohol erhöht den Blutdruck	50
Alkohol treibt den Blutdruck hoch	51
Schädlicher Stress	52
Kann Stress die Hochdruckkrankheit verursachen?	54
Die Psyche spielt eine große Rolle	55
Rauchen	56



Bewegungsmangel	56
Auch Medikamente können den Blutdruck steigern	59
Hochdruck, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Risiko	61
Was ist eigentlich Arteriosklerose?	62
Dreh- und Angelpunkt Endothel	62
Produkt der Arteriosklerose: die Plaque	63
Die Hauptrisikofaktoren	66
Das Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko	68
Fette aus dem Lot	69
Killerpotenzial: der blaue Dunst	73
Risikofaktor Diabetes	75
Organschäden, Begleiterkrankungen, Komplikationen	79
Schlaganfall: Gehirn in Gefahr	80
Herz unter Druck	83
Hochdruckherz – Herzschwäche	84
Hochdruck – einer der wichtigsten Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit	86
Angina pectoris – Herzinfarkt	86
Brennpunkt Nieren	92
Bluthochdruck macht die Nieren zu Tätern und Opfern zugleich	94



Durchblutungsstörungen der Beine	97
Wenn der Hochdruck »ins Auge geht«	100
Von der Blutdruckentgleisung zum Notfall	102
Alarmzeichen	103
Untersuchung beim Arzt	105
Liegt überhaupt Bluthochdruck vor?	106
Das Diagnoseprogramm	108
Zur »Basisdiagnostik Hypertonie«	109
Bei Bedarf zusätzlich ...	112
Therapieresistente und sekundäre arterielle Hypertonie	118
Therapieresistente Hypertonie bei Nierenarterienstenosen und chronischen Nierenerkrankungen	119
Der hormonelle Hochdruck	123
Risikofaktor im Dunkeln: Schlafapnoe	131
Selbstkontrolle: den Druck selbst in die Hand nehmen	135
Selbstkontrollen – nur Pluspunkte!	136
Geräte zur Selbstmessung	137
Prinzipien und Methoden	140
So messen Sie richtig	143
Typische Fehler	147



Ganz normal: Blutdruckschwankungen im Alltag	148
Unter Druck: Stress, innere Konflikte?	149
Äußere Faktoren	149
Blutdruck im höheren Lebensalter	150
Die Risiken selbst mindern	153
Die blutdruckfreundliche Ernährung	154
Leichter ist gesünder: Bauen Sie Übergewicht ab	154
Schaffen Sie es selbst!	155
Kochsalzeinschränkung – gewusst wie	161
Mit und ohne Arzneien:	
Ernähren Sie sich cholesterin- und kalorienarm!	162
Tabakentwöhnung – den Vorsatz in die Tat umsetzen	164
Stressbewältigung	167
Bewegung tut dem Kreislauf gut	168
So hilft Ihnen der Arzt	173
Alles über Blutdrucksenker	174
Viele Wege führen zum Ziel	176
Arzneistoffe im Profil	176
Die Kombinationstherapie	190
Nur in speziellen Situationen	191
Ihrer Gesundheit zuliebe	195

Inhalt



Anhang	197
Medikamente gegen Bluthochdruck auf einen Blick	198
Wenn noch Fragen offen sind ...	200
Kleines Lexikon der Fachbegriffe	204
Rat, Hilfe und gute Adressen	210
Abbildungs- und Quellennachweis	212
Stichwortverzeichnis	213