

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Bluthochdruck – dieses Wort klingt im ersten Moment vielleicht nicht besonders bedrohlich, doch die Fakten sprechen eine andere Sprache. Weltweit sind heute fast 1,3 Milliarden Menschen betroffen, Tendenz steigend. Allein diese Zahl lässt erahnen, welche Dimension dieses Gesundheitsproblem inzwischen erreicht hat. Bluthochdruck ist mehr als nur ein hoher Wert auf dem Blutdruckmessgerät. Er ist eine schleichende Gefahr, die, wenn wir nicht aufpassen, zu ernsthaften Problemen wie Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Nierenschäden führen kann. Jedes Jahr sterben rund 8,5 Millionen Menschen an den Folgen dieser Erkrankung – das ist eine erschreckende Zahl, die uns alle wachrütteln sollte. Weniger bekannt ist, dass Bluthochdruck auch das Risiko für Demenz erheblich erhöht. Tatsächlich ist die Behandlung von Bluthochdruck bislang die einzige nachgewiesene medikamentöse Maßnahme zur Vorbeugung von Demenz.

Doch bevor Sie jetzt erschrocken das Buch beiseitelegen: Es gibt Hoffnung! Und das ist der Grund, warum Sie dieses Buch in Händen halten. Denn Sie haben damit bereits den ersten wichtigen Schritt gemacht, um sich über dieses Thema zu informieren und etwas zu unternehmen – für sich selbst oder für Ihre Liebsten. Denn die gute Nachricht ist: Viele der Risikofaktoren für Bluthochdruck liegen in unserer Hand, und wir können aktiv etwas tun, um unseren Blutdruck in den Griff zu bekommen.

Vielleicht haben Sie schon von den Tsimane gehört, einer indigenen Volksgruppe im bolivianischen Regenwald. Diese Menschen haben es geschafft, fast ohne Bluthochdruck zu leben – ihre Blutgefäße sind im Vergleich zu uns »zivilisierten« Menschen bis ins hohe Alter wie die eines jungen Erwachsenen. Und warum? Weil ihr Lebensstil eine perfekte Mischung aus Bewegung und gesunder Ernährung ist. Natürlich müssen wir jetzt nicht alle sofort in den Regenwald ziehen und unser Essen selbst jagen. Aber es zeigt, wie stark unser Lebensstil unseren Blutdruck beeinflussen kann.

In der heutigen Welt, in der Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zum Alltag gehören, ist Bluthochdruck oft die logische Folge. Doch das Schöne daran ist, dass wir mit einigen gezielten Maßnahmen – von mehr Bewegung über eine salzarme Ernährung bis hin zu kleinen Entspannungsübungen – unglaublich viel für unsere Gesundheit tun können. Diese Veränderungen können oft nicht nur den Blutdruck senken, sondern auch unser Wohlbefinden insgesamt deutlich verbessern.

Dieses Buch soll Ihnen nicht nur das medizinische Wissen vermitteln, sondern Ihnen auch Mut machen. Jeder kleine Schritt zählt, und Sie haben es in der Hand, Ihren Blutdruck und damit Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Egal, ob Sie bereits Bluthochdruck haben oder einfach nur vorbeugen möchten: Sie werden hier viele wertvolle Tipps und Tricks finden, die leicht umzusetzen sind und die den großen Unterschied machen können.

Also, lassen Sie uns gemeinsam loslegen – denn es gibt viel zu gewinnen!

Herzlichst,  
Prof. Dr. Thomas Mengden