

HÖRBUCH ) GESUNDHEIT

WISSEN  
EXPERTENRAT  
MUSIK

Durch die CD führt  
Prof. Dr. med. Martin Middeke

# Bluthochdruck senken ohne Medikamente

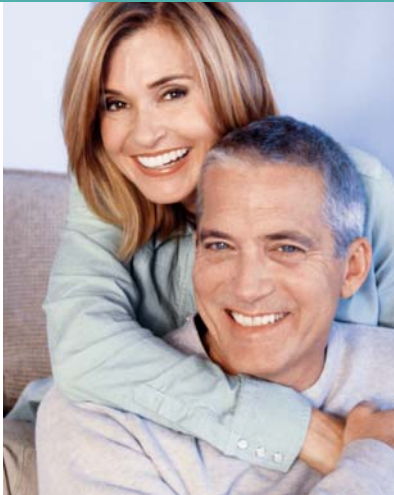
Extra:  
Blutdruck senken  
durch Entspannung



TRIAS

aus: Middeke, Bluthochdruck senken Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3404-7) ©2007 Trias Verlag

01	Einleitung	2:02
	<b>Wie Bluthochdruck entsteht</b>	
02	Bluthochdruck – was ist das?	6:27
03	Ursachen	5:29
04	Symptome: Eine Patientin berichtet. Mit Expertenkommentar	8:32
	<b>Was Bluthochdruck beeinflusst</b>	
05	Die Folgen von Bluthochdruck	4:07
	<b>Wie Bluthochdruck behandelt wird</b>	
06	Die optimale Therapie ist individuell	10:19
07	Ernährung – Ihr Schlüssel zu guten Werten	8:28
	<b>Selbsthilfe durch Stressmanagement</b>	
08	Stress – ein wichtiges Thema bei Bluthochdruck	2:16
09	Übung: Den Atem wahrnehmen (aus: Derra, Claus: Autogenes Training & Progressive Relaxation – Doppelt stark gegen Stress, TRIAS Verlag, Stuttgart 2007)	5:30
10	Die progressive Relaxation	3:16
11	Übung: Progressive Relaxation – Kurzform in 7 Schritten (aus: Ohm, Dietmar: Stressfrei durch Progressive Relaxation, TRIAS Verlag, Stuttgart 2003)	9:28
12	Zum guten Schluß	1:20
	<b>Gesamtlaufzeit</b>	67:19



Liebe Hörerinnen und Hörer

Hoher Blutdruck ist sehr häufig. In Deutschland hat jeder fünfte Erwachsene hohen Blutdruck, also eine Hypertonie. Weltweit steht hoher Blutdruck an erster Stelle der gesundheitsschädigenden Faktoren - gefolgt von Rauchen und erhöhtem Cholesterin und ist Risikofaktor Nummer eins für erhöhte Sterblichkeit und Erkrankungen wie Schlaganfall, Herz- und Nierenerkrankungen sowie Arteriosklerose.

Diese CD informiert Sie über den aktuellen Wissensstand zum Thema Bluthochdruck und sie gibt Ihnen praktische Hilfestellung. Denn es ist auf vielfältige Weise möglich, Bluthochdruck ohne Medikamente zu senken. Sie haben es selbst in der Hand durch einige bewusste Änderungen in Ihrem Alltag und Lebensstil rasch zu besseren Werten zu kommen.

Ich wünsche Ihnen, dass die CD ein praktischer Begleiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit und einem besseren Körpergefühl wird.

Prof. Dr. med. Martin Middeke

## Hypertonie-Test

Alter und Geschlecht							
<b>Lebensjahre</b>		<b>bis 30</b>	<b>30–50</b>	<b>50–65</b>	<b>über 65</b>		
männlich		0	10	20	40		
weiblich, ohne »Pille«		0	10	30	40		
weiblich, mit »Pille«		20	30				
						meine Punktzahl	<input type="text"/>
Vererbung und Salzkonsum							
				<b>wenig Salz</b>	<b>viel Salz</b>		
keine Hypertonie in der Familie				0	10		
ein Elternteil mit Hypertonie					20		
beide Eltern mit Hypertonie				30	40		
						meine Punktzahl	<input type="text"/>
Körpergewicht							
<b>BMI (Body Mass Index)</b>		<b>unter 25</b>	<b>25 –27</b>	<b>27–30</b>	<b>30–35</b>	<b>über 35</b>	
		0	10	20	30	40	
						meine Punktzahl	<input type="text"/>
Lebensstil und Verhaltensweisen							
körperliche Aktivität							
im Beruf	intensiv	mäßig	sitzend	sitzend	sitzend	sitzend	
beim Sport	intensiv	mäßig	intensiv	mäßig	wenig	inaktiv	
		0	5	10	15	25	
						meine Punktzahl	<input type="text"/>
Alkoholkonsum							
<b>Drinks pro Woche</b>			<b>bis 7</b>	<b>7–14</b>	<b>14–28</b>	<b>über 28</b>	
			0	5	15	30	
						meine Punktzahl	<input type="text"/>
Rauchen							
<b>Zigaretten pro Tag</b>			<b>keine</b>	<b>unter 5</b>	<b>5–10</b>	<b>über 10</b>	
			0	10	20	30	
<b>Ex-Raucher oder Zigarren-/Pfeifenraucher (nicht inhalierend)</b>						5	
						meine Punktzahl	<input type="text"/>

**Kaffeegenuss**

Tassen pro Tag	unter 3	3–6	über 6
	0	5	10
	meine Punktzahl <input type="text"/>		

**Stressfaktoren: chronischer (länger dauernder) Stress****im Beruf**

z. B. Überlastung/Überforderung, abnormer Zeitdruck, Mobbing, Arbeitslosigkeit usw.

	kein Stress	0	mäßiger Stress	10	mäßiger Stress	20
	meine Punktzahl <input type="text"/>					

**in der Familie**

z. B. Scheidung, Trennung, Tod, Krankheit usw.x

	kein Stress	0	mäßiger Stress	10	mäßiger Stress	20
	meine Punktzahl <input type="text"/>					

**andere Faktoren**

z. B. schwere Krankheit, viel Ärger, finanzielle/existensielle Probleme usw.

	kein Stress	0	mäßiger Stress	10	mäßiger Stress	20
	meine Punktzahl <input type="text"/>					

meine Gesamtpunktzahl **Auswertung****unter 50 P.****geringe Hypertoniewahrscheinlichkeit/geringes Risiko**

Empfehlung: Gelegentliche Blutdruckkontrolle, gesunden Lebensstil beibehalten

**50–100 P.****mäßiges Hypertonierisiko** Achtung: Blutdruck häufiger kontrollieren und mit 1–2 Maßnahmen (hohe Punktzahlen) beginnen**100–200 P.****hohes Hypertonierisiko:** Änderung des Lebensstils und der Verhaltensweise sehr sinnvoll und effektiv. Mehrere Maßnahmen zur Senkung der hohen Punktzahlen angehen. Blutdruckkontrolle**über 200 P.****sehr hohes Hypertonierisiko:** Umfassende Lebensstiländerung dringend notwendig und sehr erfolgreich zur Blutdrucksenkung. Blutdruckkontrolle

## Wie ist die CD aufgebaut?

Die CD besteht aus vier Teilen.

### 1. Teil: Wie Bluthochdruck entsteht

Im ersten Teil erfahren Sie alles über die wichtigen und häufigen Faktoren, die zur primären Hypertonie führen. Oft liegt eine familiäre Veranlagung vor, die im Lauf des Lebens verstärkt wird durch Übergewicht, Bewegungsmangel, salzreiche Ernährung, Alkoholkonsum, chronischer Stress, psychosoziale Faktoren oder auch Umweltbelastungen, z. B. Lärmbelastung.

### 2. Teil: Was Bluthochdruck beeinflusst

Von optimalen Blutdruck sprechen wir bei Werten bis 120/80 mmHg. Wie Sie Ihre Werte richtig messen und was sie direkt beeinflusst, erläutert Prof. Middeke anhand eines Beispiels einer Patientin.

### 3. Teil: Wie Bluthochdruck behandelt wird

Die nichtmedikamentösen Maßnahmen und Therapieformen sind stets die Basis jeder Veränderung in Richtung mehr Gesundheit. Diese Strategien, konsequent eingesetzt, können helfen, Medikamente einzusparen oder diese sogar ganz zu ersetzen:

- Weniger Gewicht
- Bewusstere Ernährung im Sinne einer mediterranen Kost
- Mehr körperliche Aktivität

Lassen Sie sich von den konkreten Hinweisen und Tipps einer Ernährungsberaterin anregen. Und entdecken Sie, wie schmackhaft gesunde Küche auch mit geringem Salzanteil sein kann. Sie verrät Ihnen aber nicht nur, wie Sie Salz einsparen, sondern im Gegenzug auch Ihre Kaliumzufuhr aufstocken können, und damit eine weitere wirksame Maßnahme gegen Bluthochdruck in Ihren Alltag einbauen können.

#### 4. Teil: Selbsthilfe durch Stressmanagement

Ob der Blutdruck in einer Stresssituation ansteigt, wie hoch er ansteigt und wie lange er auf erhöhtem Niveau bleibt, hängt von unseren individuellen Möglichkeiten ab, mit Stress umzugehen.

Neben einer ausgewogenen Balance zwischen Freizeit und Belastung und auch dem Ausgleich durch körperliche Aktivität sind es v.a. Entspannungstechniken, die uns sicher zu mehr Gelassenheit und Ruhe – auch in akuten Stresssituationen – verhelfen. Die CD macht Sie mit einfachen und leicht zu erlernenden Entspannungstechniken vertraut. Vor allem die progressive Relaxation (PR) nach Jacobson hat sich als besonders geeignet für Hypertoniker erwiesen.

**Hinweis** Bitte denken Sie daran, an die PR-Übung die Rücknahme anzuschließen. Das geht so:

- Arme mehrmals fest anbeugen und strecken: wenn man mag, auch recken, strecken, reckeln.
- tief durchatmen
- Augen auf



# HÖRBUCH ) GESUNDHEIT

Gesundheit zum Hören! In rund 70 Minuten erfahren Sie von einem führenden Experten alles Wichtige, um Ihren Blutdruck zu senken. Informiert umfassend · spannend aufbereitet · sofort umsetzbar: Selbsthilfe zum Hören

Prof. Dr. med. Martin Middeke: jahrzehntelange medizinische Praxis und Forschung zum Thema Bluthochdruck. Er war lange Jahre im Vorstand der Deutschen Hochdruck-Liga und leitet das Hypertoniezentrum München.

## *Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli  
Redaktion: Dr. Annette Cramer  
Umschlaggestaltung:  
Cyclus · Visuelle Kommunikation

Bildnachweis:  
Umschlagfoto vorn/Innentitel: Corbis  
Produktion: Peter F. Weber, Udo Somma  
Sprachaufnahmen Prof. Middeke: scenario  
Tonstudio, Alexander Catarinelli, München  
Sprecheraufnahmen: Fritz von Friedl,  
Bettina Barth-Wehrenalp. Amann Studio,  
Wien. Edelraut Hund-Wissner (Track 7)  
Ernährungsberatung: Edelraut Hund-Wissner  
Musik: Dr. Annette Cramer  
Trailer: Musiqx Jan Dosch

© 2007 TRIAS Verlag in  
MVS Medizinverlage Stuttgart  
GmbH & Co. KG · Oswald-Hesse-  
Straße 50 · 70469 Stuttgart  
Satz: Cyclus · Media Produktion  
Produktion: b & b Datadesign GmbH,  
Olpe-Biggese  
ISBN 978-3-8304-3404-7  
**Übung:** Den Atem wahrnehmen, aus:  
Derra: Autogenes Training & Progressive  
Relaxation; TRIAS Hörbuch Gesundheit,  
Stuttgart 2007  
**Übung:** Progressive Relaxation – Kurz-  
form in 7 Schritten, aus: Ohm: Stressfrei  
durch Progressive Relaxation; TRIAS  
Verlag, Stuttgart 2002

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



## TRIAS

[www.trias-gesundheit.de](http://www.trias-gesundheit.de)

aus: Middeke, Bluthochdruck senken Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3404-7) ©2007 Trias Verlag