

# Liebe Leserinnen und Leser,

Bluthochdruck – arterielle Hypertonie – ist vor allem in den reicheren Nationen der westlichen Welt eine weitverbreitete Krankheit. Einen normalen Blutdruck unter 130/85 mmHg haben in Deutschland nur zirka 40 Prozent aller erwachsenen Männer und etwa 60 Prozent der Frauen zwischen 25 und 74 Jahren. In dieser Altersklasse ist also – nach dieser Definition – nahezu jeder zweite Hypertoniker!

Die Gefahr von Bluthochdruck liegt darin, dass man ihn in den Anfangsphasen kaum bemerkt. Probleme zeigen sich erst dann, wenn die arteriellen Blutgefäße im Körper durch den erhöhten Blutdruck krankhaft verändert sind. Diese durch Bluthochdruck – und andere Risikofaktoren – verursachte Arteriosklerose wiederum führt dann eventuell zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beine und vielen anderen Erkrankungen.

Bei der Mehrheit der Bluthochdruckfälle handelt es sich um eine klassische Wohlstandskrankheit: Der Blutdruck steigt weniger mit dem Alter, sondern in erster Linie mit dem Körpergewicht. Hier sollten

Sie so früh wie möglich gegensteuern. Mit einem normalen Gewicht, viel Bewegung und einem ausbalancierten Lebensstil können Sie einen erhöhten Blutdruck in vielen Fällen auch ohne Medikamente in den normalen Bereich senken. Das Gute dabei: Durch ein so verändertes gesundes Leben bekommen Sie meist auch die anderen Risikofaktoren wie Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen wieder in den Griff.

Wenn sich nach mehreren Messungen erwiesen hat, dass Ihr Blutdruck über 140/85 mmHg liegt, oder auch nur 130/85 mmHg übersteigt, dann sollten Sie alle Maßnahmen ergreifen, um ihn mit natürlichen Mitteln zu normalisieren. Selbst wenn sogar Ihr Arzt meint, das »bisschen Bluthochdruck« könne Ihnen doch nichts anhaben: Es verhält sich genau umgekehrt. Die meisten Menschen mit einem Herzinfarkt hatten zuvor auch nur einen »leicht« erhöhten Blutdruck, einen »etwas« angestiegenen Cholesterinspiegel und einen vielleicht »nur gering« über der Norm liegenden Blutzuckerwert.

Dass ein gesunder Lebensstil gar nicht so schwer ist, wie Sie vielleicht meinen, werden Sie sehen, wenn Sie die Tipps in diesem Buch lesen. Fangen Sie einfach mit dem an, was Ihnen am leichtesten fällt. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung – und genießen Sie Ihr neues Wohlbefinden!

Ihre Dr. med. Gabi Hoffbauer