

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Senkung erhöhter Blutdruckwerte auch ohne Einnahme von Medikamenten ist auf vielfältige Weise möglich. Daher haben die nicht medikamentösen Maßnahmen einen gesicherten Platz in der Behandlung des hohen Blutdrucks. Eine sofortige medikamentöse Behandlung ist nur bei wenigen Hypertonikern erforderlich. Das bedeutet, dass in den meisten Fällen zu Beginn der Behandlung die nicht medikamentöse Therapie steht. Diese muss der Patient jedoch selbst aktiv betreiben. Das Buch hat die Aufgabe, praktische Hilfe zu geben bei der täglichen Verwirklichung der Bluthochdruck-Therapie. Aus der Vielzahl der aufgezeigten Möglichkeiten sollte sich der Leser die für ihn geeigneten und wichtigen Maßnahmen auswählen – sei es Gewichtsabnahme bei Übergewicht, Einschränkung der Kochsalzzufuhr und Ernährungsumstellung, Beschränkung übermäßigen Alkoholkonsums, Sport und körperliche Aktivität, Stressbewältigung und Entspannungsverfahren. Wird zusätzlich der Blutdruck durch Selbstmessung kontrolliert, so sind die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche und dauerhafte Blutdrucksenkung gegeben.

Kann der erhöhte Blutdruck durch die nicht medikamentösen Maßnahmen nicht normalisiert werden, ist eine medikamentöse Therapie erforderlich. Aber auch dann sollte die nicht medikamentöse Therapie stets die Medikamenteneinnahme begleiten, um die erforderliche Dosis möglichst gering zu halten und damit auch eventuelle Nebenwirkungen zu verringern.

Nicht medikamentöse Behandlung und medikamentöse Therapie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen sich ideal. Die Kenntnis über die Ursachen und Zusammenhänge der Hochdruckkrankheit ist Voraussetzung dafür, die Therapie der Hypertonie aktiv mitzugestalten und an den persönlichen Gegebenheiten auszurichten.

Entsprechend den häufigsten Ursachen der Hypertonie liegen die therapeutischen Schwerpunkte des Buches auf der Stressbewältigung, dem Abbau von Übergewicht, der Ernährungsumstellung und körperlicher Aktivität.

Prof. Dr. Martin Middeke
München, Juni 2010