Dr. med. Ursula Kreuzberger

SO VERLASSEN SIE DAS HOCHDRUCK-GEBIET

Bluthochdruck senken mit der M.E.S.S.-Methode

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die diesem Buch zugrunde liegenden Forschungsergebnisse und die Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen- oder Sachschäden ausgeschlossen. Die in diesem Buch vorgestellten Vorschläge und Informationen ersetzen nicht eine medizinische Behandlung.

Für Theresa und Tim

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Illustrationen: Designed by Freepik.com
(macrovector, valadzionak-volha , vectorpocket)
Satz: Carsten Klein, Torgau

Herstellung: PBtisk a. s., Příbram
Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-60131-6
ISBN E-Book (EPub) 978-3-451-83232-1

INHALT

Einführung 7

Wie handhabe ich diesen Ratgeber? 13

1. Teil Bluthochdruck – die wichtigsten Fakten 17

Warum konsequente Blutdrucksenkung so wichtig ist 19
Leitlinien zur Bluthochdrucktherapie 23
Bluthochdruck in Deutschland 32
Wie Bluthochdruck entsteht und wie er sich entwickelt 43
Körperliche Veränderungen durch Bluthochdruck 47
Bluthochdruck und Demenz 54
Verschiedene Formen des Bluthochdrucks 59
Medikamentöse Therapie 63
Welche Rolle spielt der Hypertensiologe? 78

2. Teil Den Blutdruck natürlich senken mit der M.E.S.S.-Methode 81

Selbstmessung des Blutdrucks 83
Lebensstiländerung – warum ist sie so wichtig? 89
Die Blutdruckernährung 97
Körperliche Bewegung 137
Atemmeditation 148
Messung des Stresslevels 166
Mind-body-medicine 174
Stress weg – neue Impulse 180

Günstige Mineralstoffe 181
Weitere günstige Nährstoffe 190
Guter Schlaf ist gut fürs Herz 197
Akupunktur und Mesotherapie 207
Ganzheitliches Konzept zur effektiven Blutdrucksenkung ... 209

Anhang 213

Blutdruckfreundliche Ernährung 215
Messplan 225
Ernährungstagebuch 226
Eiweißbedarf eines Erwachsenen 231
Eiweißgehalt und Ballaststoffe 233
7500 Schritte in ein gesundes Leben 234
Entspannung und Meditation – 30 Minuten täglich 236

Danksagung 239

EINFÜHRUNG

Liebe Leserinnen und Leser,

Seit mehr als 25 Jahren behandle ich Blutdruckpatienten und begleite sie mit ihrer Erkrankung über viele Jahre, manchmal Jahrzehnte. Während dieser Tätigkeit als kardiologisch ausgebildete Internistin konnte ich viele wertvolle Erfahrungen sammeln und grundlegende Erkenntnisse gewinnen. Unter all den Erkrankungen, die ich behandeln durfte, war speziell der Bluthochdruck immer ein Herzensanliegen von mir. Denn ich stellte fest: Je mehr Wissen und Erfahrung ich mir angeeignet hatte, desto müheloser gelang mir die Blutdrucktherapie und desto zufriedener und beschwerdefreier waren und sind die Patienten.

Auch schwierig einzustellende Patienten mit langjährig massiv erhöhten Werten fühlten sich unter einer intensivierten und an ihre Bedürfnisse angepassten Therapie viel wohler und belastbarer. Der Alltag war wieder mühelos zu bewältigen, soziale Kontakte konnten verstärkt gepflegt werden, und auch regelmäßige körperliche Bewegung war ihnen wieder möglich, ohne dass sie nach kurzer Zeit kurzatmig wurden oder vollkommen ausgepowert waren. Es war und ist eine Freude, mitanzusehen, wie der Blutdruck zu einer Nebensache wird und die Patienten nicht mehr täglich beunruhigt oder ängstigt.

Zu hoher Blutdruck betrifft ca. 44 Prozent unserer deutschen Bevölkerung und damit 35 Millionen Menschen allein hierzulande. Tendenz weiterhin steigend. Der Bluthochdruck und seine Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind die häufigste Todesursache weltweit, und auch hier ist die Tendenz weiter zunehmend.

Wussten Sie, dass 90 Prozent aller Herzinfarkte heutzutage vermeidbar sind (Interheart-Studie mit 30 000 Teilnehmern)? Wie wunderbar ist diese Aussage und wie beruhigend und groß ist der Ansporn, möglichst viel darüber zu wissen, um sein Leben entsprechend umzustellen!

Steigt der obere Blutdruck um 10 mmHg an, so erhöht sich das Schlaganfallrisiko um 30 Prozent. Der Blutdruck wird nämlich in der Einheit »Millimeter Quecksilbersäule« gemessen. Hg ist die Abkürzung für Quecksilber. Früher wurde der Blutdruck anhand einer Quecksilbersäule gemessen, ähnlich einem Fieberthermometer.

Bei einem dauerhaft erhöhten Bluthochdruck ist das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, im Vergleich zur gesunden Bevölkerung um das Vierfache erhöht. Und auch das mittlere Risiko für eine Erweiterung der Bauchschlagader steigert sich um 30 Prozent.

All das sollte uns zu denken geben. Auch wenn der Bluthochdruck häufig unbemerkt bleibt, ist das eine schleichende Gefahr, die wir unbedingt im Auge behalten sollten. Also schauen Sie hin, messen Sie Ihren Blutdruck selbst, dann wissen Sie, wo Sie stehen. Sie selbst haben es in der Hand. Schlagen Sie dem Schicksal ein Schnippchen!

Viele Menschen leben über Jahre hinweg mit erhöhtem Blutdruck, ohne es zu wissen. Und mehr als 50 Prozent der diagnostizierten und behandelten Hypertoniker, also Menschen mit erhöhtem Blutdruck, sind nicht adäquat therapiert, das heißt, ihre Therapie entspricht nicht den Richtlinien, die von der europäischen Hochdruckliga vorgegeben werden.

Wird hoher Blutdruck nicht behandelt, verkürzt er das Leben erheblich. Wenn z. B. ein 35-jähriger Mann mit einem dauerhaften Blutdruck von 140–150/100 mmHg nicht behandelt wird, nimmt seine Lebenserwartung im Schnitt um 16,5 Jahre ab. Er wird also

nicht 77, sondern nur 60 Jahre alt. In dieser Zeit schädigt der Bluthochdruck weitgehend unbemerkt sein Herz, die Blutgefäße und natürlich auch das Gehirn.

Wie gesagt, 90 Prozent aller Herzinfarkte wären heutzutage vermeidbar. Das klingt dramatisch, kann uns aber auch zuversichtlich stimmen. Denn das bedeutet ja auch, dass die Medizin mit ihrem Wissen in der Lage ist, uns vor den weitreichenden Folgen des hohen Blutdrucks zu schützen. Wenn wir bereit und in der Lage sind, dieses Wissen zu nutzen und umzusetzen, wird einem sorgenfreien Leben in Bezug auf Ihre Herzgesundheit nichts mehr im Wege stehen.

Glauben Sie mir, ich hatte und habe hochbetagte Patientinnen und Patienten, zum Teil auch über 90 Jahre alt, die geistig im Vollbesitz ihrer Kräfte sind und nie wegen einer kardiologischen Ursache das Krankenhaus aufsuchen mussten. Auch sie profitieren von niedrig normalen Blutdruckwerten und vertragen die Therapie ähnlich gut wie jüngere Patienten. Nur in absoluten Ausnahmefällen habe ich Unverträglichkeitsreaktionen gesehen.

Das hat mich bestärkt, weiterhin sorgfältig und gewissenhaft ihren Blutdruck im Auge zu behalten, ihn genauso ernst zu nehmen wie den jüngerer Patienten, um ihnen einen entspannten und aktiven Alltag im Alter zu ermöglichen.

Dabei kam mir neben meiner langjährigen hausärztlichen Tätigkeit auch meine Ausbildung in der Kardiologie und kardiologischen Intensivmedizin zugute. So konnte ich akute Krankheitsbilder wie schwere Herzinfarkte mit Beatmungspflicht, schwere Herzrhythmusstörungen mit Reanimation und schwerst dekompensierte Herzschwäche diagnostizieren, behandeln und begleiten.

Die zweite tragende Säule neben der Schulmedizin sind für mich die Naturheilverfahren und eine ganzheitliche Sicht der jeweiligen Erkrankung. Das ist so wichtig und unabdingbar! Meiner

Ansicht nach sollten immer beide Säulen den Therapieplan tragen und den Blick der Ärztin oder des Arztes leiten. Es sollte ein großes Ganzes sein, der Patient sollte in seiner Ganzheit und Komplexität wahrgenommen werden, und es sollte eine individuelle und ausgewogene ganzheitliche Therapie erfolgen.

Dabei sollte jeder Schritt für den Patienten nachvollziehbar sein, er sollte selbst von der Vorgehensweise überzeugt sein, damit die richtigen Schritte zur Gesundung gemeinsam gegangen werden können.

Es ist mir ein großes Anliegen, Ihnen, liebe Leser, so anschaulich wie möglich zu erklären, welche Veränderungen in Ihrem Körper bei Bluthochdruck stattfinden und warum es zu bestimmten Symptomen kommen kann, die Sie vielleicht ängstigen. Mithilfe unserer modernen Medizin können heutzutage erstaunlich viele dieser körperlichen Veränderungen wieder rückgängig gemacht werden, eventuell kann es sogar zur vollständigen Rückbildung kommen, wenn die Veränderungen noch nicht lange bestehen und optimal eingestellt werden.

Der zweite Teil des Buches widmet sich meiner M.E.S.S.-Methode. Hier veranschauliche ich Ihnen ganz praktisch, wie ich diese Methode in der Praxis anwende. Dabei gibt es wichtige Säulen wie einen sehr detaillierten Messplan (M) für zu Hause. Daneben eine individuell abgestimmte Ernährungsberatung (E) und Empfehlungen für einen guten und erholsamen Schlaf (S). All dies wird mit einer schulmedizinischen Therapie (S) verbunden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Freuen Sie sich also, Sie dürfen erleichtert sein, Sie haben vieles selbst in der Hand, und unter ärztlicher Begleitung kann es Ihnen gelingen, bis ins hohe Alter ein normales Leben mit sehr hoher Lebensqualität zu führen.

Legen Sie die Messlatte hoch und geben Sie sich nicht mit Ihren erhöhten Blutdruckwerten zufrieden. Es gibt einen Weg zu an-

haltend niedrig normalen Blutdruckwerten. Packen Sie es an und starten Sie noch heute!

Dabei sollten Sie in jede Richtung offen bleiben, denn sowohl Schulmedizin als auch komplementäre Medizin arbeiten bei dieser Erkrankung Hand in Hand. Fällt eine der beiden Säulen weg, gerät das ganze System in Schieflage und wird nicht von Erfolg gekrönt sein.

Machen Sie sich auf den Weg, am besten heute noch, und haben Sie einen langen Atem, es wird sich in jedem Fall lohnen. Und ich begleite Sie sehr gerne dabei.

Bluthochdruck ist spannend, bleiben Sie dran und es wartet eine große Belohnung auf Sie: ein Leben mit Kraft und Energie und Würde bis ins hohe Alter! Sie werden geistig fit bleiben, ohne Demenz und Schlaganfall und ohne Einschränkung ihrer Herzmuskelkraft!

Schauen Sie auf sich, achten Sie auf Ihre Gesundheit und suchen Sie sich einen Arzt, der sich sehr gut mit Bluthochdruck auskennt und Sie ernst nimmt!

Ich möchte mit diesem Buch bewirken, dass in jedem von Ihnen, liebe Leser, die Überzeugung reift, dass es sich lohnt, Energie und Zeit und Engagement in den Blutdruck zu stecken, denn Sie spüren ihn zunächst vielleicht nicht, aber wenn Sie ihn spüren und bereits unter Folgeerkrankungen wie Rhythmusstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Demenz leiden, dann ist es meist schon sehr spät und umso mühsamer, das Rad wieder zurückzudrehen.

Das A und O ist ein sehr gut eingestellter Blutdruck, glauben Sie mir. Das ist das große Geheimnis, damit steht und fällt alles. Und damit meine ich kontinuierlich gut eingestellt, unabhängig von der Tageszeit und unabhängig von der Umgebungssituation.

Das sollte unser gemeinsames Ziel sein, hier sollte der Weg hingehen, und es kann gar nicht genug Zeit und Energie dafür aufgewendet werden. Kardiovaskuläre Todesursachen stehen

in Deutschland immer noch an erster Stelle, das müsste nicht sein. Unser Wissen und unsere technischen Möglichkeiten sind so ausgereift und auch der Zugang und die Akzeptanz der Komplementärmedizin, d. h. alternative Heilmöglichkeiten, ist in der breiten Bevölkerung so groß, wir müssen nur darauf zurückgreifen und diesen Wissensschatz in unser Leben integrieren.

Dann haben wir ungeahnte Möglichkeiten und Ressourcen und können zum Wohle aller aus dem Vollen schöpfen.

Ich freue mich sehr, Ihnen mein ganzheitliches Konzept zur effektiven und nachhaltigen Blutdrucksenkung vorstellen zu können!!

Lassen Sie uns die Reise beginnen!

Herzlichst Ihre
Dr. Ursula Kreuzberger

WIE HANDHABE ICH DIESEN RATGEBER?

Dieses Buch besteht aus zwei großen Einheiten. Der erste Teil beinhaltet viel aktuelles Hintergrundwissen und viele Informationen, die Ihnen anschaulich vor Augen führen, welche Blutdruckwerte für Sie in Ihrem Leben relevant sind. Er gibt Ihnen einen Leitfaden und erklärt Ihnen ausführlich, warum möglichst niedrige Blutdruckwerte für Sie bedeutsam sind, um sich vor Herzinfarkt und Schlaganfall zu schützen.

Darüber hinaus erfahren Sie, welche Veränderungen in Ihrem Körper, wenn Sie an Bluthochdruck erkrankt sind, im Laufe der Jahre stattfinden, und bekommen einen Überblick, welche Untersuchungen in regelmäßigen Abständen sinnvoll sind.

Der zweiten Teil des Buches widmet sich meiner M.E.S.S.-Methode. Hier erfahren Sie sehr praxisnah, wie Sie Schritt für Schritt neue Dinge in Ihr Leben einfügen können, die Ihnen guttun und die Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Es werden eine Reihe von Maßnahmen vorgestellt, die Ihr Leben entspannen und bereichern werden.

Wie bei einem großen Vorspeisenbuffet können Sie sich das Kapitel zuerst herauspicken, das Sie am meisten anspricht. Haben Sie das Kapitel gelesen, wollen Sie sich vielleicht zwei Dinge aussuchen, die Sie in den darauffolgenden vier Wochen gut umsetzen können. Wenn Sie zum Beispiel das normale Kochsalz durch das sogenannte Blutdrucksalz (überall im Internet oder Reformhäusern erhältlich) ersetzen, haben Sie bereits einen ersten richtigen Schritt getan. Daneben reduzieren Sie sehr salzhaltige Speisen und bevorzugen stattdessen leckere Gemüse, die viel Kalium enthalten – zum Beispiel Tomaten als Saft oder Gemüse. Oder gekochte Kartoffeln oder Süßkartoffeln mit Schale, um hier nur ei-

nige Beispiele zu nennen. Denn unter der Schale befinden sich die wichtigen Mineralstoffe für Ihr Herz. Diese Veränderung behalten Sie vier Wochen bei.

Nun fügen Sie zusätzlich eine neue Gewohnheit dazu. Zum Beispiel eine Atemübung aus dem Kapitel Entspannung. Diese dreiminütige Entspannungseinheit bauen Sie immer wieder in Ihren Alltag ein. Sie werden sehen, welches Wohlbefinden sich jedes Mal danach einstellt. Auch dieses neue Element behalten Sie vier Wochen bei, zusätzlich zu Ihrer kleinen Ernährungsveränderung.

Nach weiteren vier Wochen überlegen Sie sich, wie Sie etwas mehr Bewegung in Ihre Alltagsroutine einfließen lassen. Am besten Bewegung im Grünen, an einer ruhigen Straße mit Bäumen oder in einem Park. 15 Minuten täglich genügen fürs Erste.

Auch dieses Element versuchen Sie überwiegend täglich als neue Gewohnheit zu etablieren, zusammen mit den beiden erstgenannten.

In den darauffolgenden vier Wochen machen Sie sich vielleicht einen Plan, wie Sie ein bisschen mehr Zeit für Ihr Essen einräumen können: vom Einkauf von frischem Obst und Gemüse bis zu der Zeit, die Sie während der Woche erübrigen können, um zwei- bis dreimal eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Normalerweise reicht eine halbe Stunde alle zwei Tage aus, um sich ein leckeres, einfaches und bekömmliches Gericht zu zaubern.

Vielleicht führen Sie auch einmal in der Woche, am besten am Wochenende, ein neues Gericht ein, mit Zutaten, die Ihnen schmecken und die für Sie ein Genuss sind.

So entwickeln Sie immer mehr Bausteine, die sich am Ende wie bei einem Puzzle zum großen Ganzen zusammenfügen.

Ein selbstbestimmtes, gelassenes Leben ohne Druck und mit vielen neuen Dingen, die Sie genießen und die Ihnen Spaß machen.

Lassen Sie es langsam angehen. Eile mit Weile heißt es so schön. Es ist eine lange Reise zu einem gesunden und ausgewogenen Leben. Wir wollen keinen Kurztrip, kein kurzes Zwischenhoch, sondern ein genussvolles, langes Leben!

1. TEIL

BLUTHOCHDRUCK – DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

Warum konsequente Blutdrucksenkung so wichtig ist

Erhöhten Blutdruck spürt man häufig nicht, man sieht ihn nicht, und er macht auch keine Schmerzen. Und genau das ist das Gefährliche und Dramatische daran.

Denn genau in dieser symptomlosen Zeit geschehen im Körper Veränderungen, die nur schwer wieder rückgängig gemacht werden können. Herzklappen verkalken, schließen nicht mehr vollständig oder öffnen sich nicht mehr komplett, das Herz wird durch verkalkte Gefäße weniger durchblutet, die Herzwände verdicken sich, und auch das Gehirn bekommt durch verkalkte Gefäße letztlich eine schlechtere Durchblutung und Sauerstoffversorgung. Es kommt zu Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, um nur einige Symptome zu nennen.

Das müsste alles nicht sein und ist relativ einfach vermeidbar. Eine konsequente Blutdruckeinstellung auf schulmedizinischer und naturheilkundlicher Basis ist der Schlüssel dazu.

Wenn man weiß, dass nur 50 Prozent aller Patienten nach einem Jahr medikamentöser Behandlung regelmäßig ihre Medikamente einnehmen, dann ist das medizinische Konzept für Sie, liebe Leser, bisher wohl nicht überzeugend. Bei der medikamentösen Therapie nimmt die Therapietreue mit der Zahl der Tabletten ab. Doch die Therapietreue bei Lebensstilveränderungen ist noch deutlich schlechter, weil sie eine größere Bereitschaft und einen stärkeren Willen, mehr zeitlichen und personellen Einsatz benötigen als die Einnahme von Tabletten.

Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass man selbständig und ohne Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten eine konsequente Lebensstiländerung umsetzen kann und schließlich auch noch die Verordnung von immer mehr Medikamenten akzeptiert.

Aus diesem Grund habe ich ein Konzept zusammengestellt, das einfach zu verstehen ist, in jeden Alltag unkompliziert integriert werden kann und sich bei meinen Patienten in der Praxis seit Langem bewährt hat.

Um Ihnen die Wichtigkeit und Dringlichkeit einer guten Blutdruckeinstellung noch einmal zu veranschaulichen, möchte ich Ihnen einige Zahlen nennen, die für sich sprechen und die Dramatik der Situation unterstreichen.

Zu Beginn des Jahres 2015 ist eine Studie erschienen, die uns wachrütteln sollte. Diese Studie relativiert sehr stark die häufig propagierte Harmlosigkeit von leicht erhöhtem Blutdruck. Forscher präsentierten im *British Medical Journal*, einer der weltweit angesehensten medizinischen Fachzeitschriften, Daten von fast 90 000 Patienten mit Bluthochdruck aus dem sog. Health Improvement Network des vereinigten Königreichs. Patientendaten zwischen 1986 und 2010 fanden Eingang, allerdings nur von solchen Patienten, die eine mindestens zehnjährige Nachbeobachtungszeit aufwiesen. Dieses Netzwerk von allgemeinmedizinischen Praxen wird von der englischen Krankenkasse finanziert, die Daten werden sorgfältig kontrolliert und ausgewertet.

Die Studienergebnisse lassen sich mit folgender Kernaussage zusammenfassen: Ein Ansteigenlassen des systolischen (oberen) Blutdrucks auf 150 mmHg ohne therapeutische Maßnahmen, das heißt ohne eine beginnende Therapie, führt zu einer signifikant erhöhten Wahrscheinlichkeit von Herzinfarkt, Schlaganfall und Todesfällen. Dieses Risiko erhöht sich ebenso signifikant, wenn man mit dem Beginn der Therapie mehr als sechs Wochen wartet bzw. wenn die erste Nachkontrolle nach Therapiebeginn später als zwölf Wochen nach Therapiebeginn stattfindet.

All dies spricht dafür, möglichst rasch mit einem geeigneten Therapieregime zu beginnen und, genauso wichtig, kurzfristige und engmaschige Kontrollen im weiteren Verlauf durchzuführen.