

So senken Sie Ihren

Zahl der
Woche

8.5

Millionen Todesfälle weltweit sind auf Bluthochdruck zurückzuführen



Franziska Rubin, 57

Ernährung macht's

„Effektiv: Rote Bete“

Die TV-Ärztin, die mit der MDR-Sendung „Hauptsache gesund“ bekannt wurde, empfiehlt, den Blutdruck mit bestimmten Lebensmitteln zu regulieren, anstatt ausschließlich auf Medikamente zu setzen. In ihrem Buch „Meine gesündesten 15-Minuten-Rezepte: Heilen mit Lebensmitteln“ stellt sie vier besonders effektive zur Blutdrucksenkung vor: Kakao, Rote Bete, Leinöl und Sellerie.

Laut Experten leiden 30 Millionen Deutsche an Hypertonie. Doch der gefährliche Überdruck in den Adern **IST NICHT IRREVERSIBEL.** Im Gegenteil! Mit ein paar einfachen Umstellungen im Lebensstil sinkt er wieder auf ein gesundes Maß

Es ist paradox: Der Schmerz, die Alarmanlage unseres Körpers, funktioniert bestens, wenn man sich harmlos an einer Papierkante den Finger ritzt. Doch bei Bluthochdruck, einer echten Gefahr, stellt sich das Warnsystem taub – lange Zeit tut nichts weh. Im Gegenteil: Mancher fühlt sich damit sogar besonders energiegeladent. Dabei ist die Hypertonie Risikofaktor Nummer eins für Herzinfarkt und andere kardiovaskuläre Erkrankungen. Auch besonders gefäßreiche Organe wie Gehirn, Augen und die Nieren sind gefährdet. Denn Bluthochdruck kann zu Schlaganfall, Erblinden und Nierenversagen führen. Doch das ist kein unabänderliches Schicksal. Denn abgesehen von der genetischen Veranlagung sind es vor allem Lebensstilfaktoren, die den Blutdruck nach oben treiben. „Das bedeutet, dass wir selbst sehr viel zur Vorbeugung wie auch zur Behandlung von Bluthochdruck beitragen können, denn all diese Faktoren sind umkehrbar – vorausgesetzt, wir übernehmen selbst Verantwortung“, schreibt Prof. Thomas Mengden, Leiter des Exzellenz-Zentrums Hypertonie der Europäischen Hochdruckliga (ESH) und ärztlicher Leiter des Rehabilitations-Zentrums an der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim, in seinem neuen Ratgeber „Bluthochdruck“. Und das lässt sich tun.

Gezielte Ernährung: Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die mit ihren Inhaltsstoffen helfen, die Blutdruckwerte zu verbessern. Dazu



Der Experte

PROF. THOMAS MENDEN
Leiter des Exzellenz-Zentrums Hypertonie der Europäischen Hochdruckliga (ESH)


Blutdruck

gehören etwa Rote-Bete-Saft, grüner Tee, Omega-3-Fettsäuren, wie sie in fetten Meeresfischen vorkommen, und kaliumreiches Obst – beispielsweise Aprikosen, Bananen, Himbeeren, Honigmelonen, Johannisbeeren oder Quitten. Darüber hinaus rät Prof. Mengden zur sogenannten DASH-Diät: „DASH bedeutet ‚Dietary Approaches to Stop Hypertension‘ und ist der Name einer klinischen Studie, welche die Blutdrucksenkung durch gezielte Lebensmittelaufnahme untersuchte.“ Bei dieser Kost kommt reichlich Obst und Gemüse auf den Tisch, aber nur wenig Fleisch. Tierische Fette werden durch pflanzliche ersetzt. „Insbesondere in Fleisch und Wurst, Fertigprodukten, Fast Food, Süßigkeiten und diversen Backwaren



HEIMISCHES SUPERFOOD Rote-Bete-Saft hilft mit seinen Inhaltsstoffen dabei, den Blutdruck im grünen Bereich zu halten

stecken Fettarten, die sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System auswirken“, warnt Prof. Mengden. Doch kombiniert mit einer Beschränkung des Salzkonsums ließen sich mit DASH bereits nach wenigen Wochen sichtbare Erfolge bei der Blutdrucksenkung erzielen, weiß der Hypertonie-Spezialist.

Anders würzen: Ohne Salz kein Bluthochdruck? „Die These wirkt etwas gewagt, wird aber durch Populationsstudien bestätigt. Das Naturvolk der Yanomami kennt das Problem Bluthochdruck nicht. Ihr täglicher Salzkonsum liegt deutlich unter ein Gramm pro Tag“, so Prof. Mengden. Zahlreiche Studien weltweit deckten zudem die Wechselwirkung zwischen Salzkonsum und Blutdruck auf. Dabei seien schon moderate Mengen Salz von drei bis sechs Gramm pro Tag 



Barbara Schöneberger, 51

Hat abgenommen

„Genug Schlaf und Bewegung“

So langsam kommt die Moderatorin in ein Alter, in dem bei vielen Frauen der Blutdruck durch den sinkenden Östrogenspiegel steigt. **Doch sie hat vorgebeugt und in den letzten Jahren einiges an Gewicht verloren.** Überflüssige Pfunde sind ja auch ein Risiko für zu viel Druck in den Gefäßen. Sie sei kein Fan von Diäten, wie sie in einem Interview mit ihrer Zeitschrift „Barbara“ gestand. Um ihr neues Gewicht zu halten, achtet die Moderatorin auf ausreichend Schlaf und viel Bewegung.

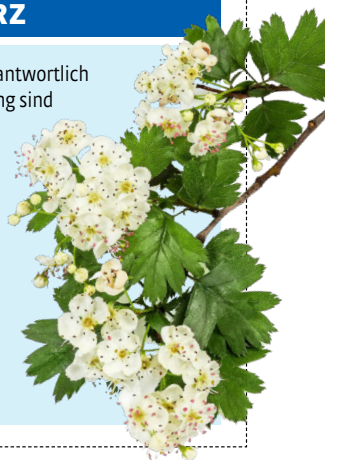
WEISSDORN STÄRKT DAS HERZ

Zu den Hauptursachen von Herzschwäche zählt neben der Koronaren Herzkrankheit ein nicht oder unzulänglich behandeltes Bluthochdruck.

- ▶ **Typische Symptome:** Eine beginnende Insuffizienz führt zu Erschöpfung. Zudem wird man bereits bei leichter körperlicher Belastung kurzatmig, etwa beim Treppensteigen.
- ▶ **Pflanzliche Kraft:** Zur Behandlung einer leichten Herzschwäche haben sich die Blüten und Blätter des Weißdorns bewährt. Das wurde auch in Studien

wissenschaftlich belegt. Verantwortlich für die herztärkende Wirkung sind sogenannte Procyanidine.

- ▶ **Messbare Effekte:** Sie halten die Gefäße elastisch, verbessern die Pumpkraft des Herzmuskels und damit die Sauerstoffversorgung.
- ▶ **Anwendung:** Für die richtige Dosierung nimmt man Weißdorn, am besten als Extrakt (z. B. Crataegutt, rezeptfrei, Apotheke) ein.



FOTOS: THIEME VERLAG/TH. MENGDEN, IMAGO, ADOBE STOCK (2), DPAPICTURE ALLIANCE



Angelina Jolie, 50

Trennung
war zu viel Stress

„Das schadet der Gesundheit“

Das Ende ihrer Ehe und die Trennung von Brad Pitt bedeuteten einen Mega-Stress für die Schauspielerin. Der Hollywood-Star verriet danach in einem Interview, dass sie nicht nur seelisch, sondern auch körperlich litt. **Sie sagte, dass sie Bluthochdruck bekommen habe und eine einseitige Gesichtslähmung, die dank Akupunktur wieder verschwand.** Ihr Fazit danach: „Manchmal stellen sich Frauen in Familien an letzte Stelle – bis es sich irgendwann auf die Gesundheit auswirkt.“

➔ ausreichend, um die Werte zu erhöhen. Tatsächlich werden in Deutschland im Durchschnitt etwa neun bis zwölf Gramm konsumiert. Wer Herz und Gefäßen Gutes tun möchte, sollte also Salz reduzieren und dafür mehr mit Kräuter würzen.

INNERE KRAFT
Meditieren stärkt unseren Ruhenerv, den Vagus. Das ist für normalen Blutdruck wichtig



Den Vagus trainieren: Das entscheidende Bindeglied zwischen Seele und Körper ist wahrscheinlich der Ruhenerv, auch Vagus genannt. Damit spielt er eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden. Er verbindet das Gehirn mit vielen wichtigen Organen und hat großen Einfluss auf das vegetative, also nicht willentlich steuerbare, Nervensystem. Zudem sorgt er dafür, dass wir entspannen können. Dauerstress ist Gift für den Vagus und damit auch für den Blutdruck. Denn bei psychischer und körperlicher Belastung schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Dann rast der Puls und das Herz schlägt wild. Passiert das nur gelegentlich, ist es kein Problem. Dann könne unser Ruhenerv noch gut auf die Bremse treten, so Prof. Mengden – und der Blutdruck sinkt wieder. Doch bei anhaltendem Stress sei das Gaspedal unseres Herz-Kreislauf-Systems, der Sympathikus, permanent

durchgetreten. Neben der erhöhten Pulsfrequenz, verengen sich dann die kleinen Blutgefäße, die den Blutdruck regulieren – er bleibt ständig auf hohem Niveau. Außerdem verliert der Vagus durch den hyperaktiven Sympathikus nach und nach seine Kraft. „Ohne Ruhephasen, in denen wir regenerieren, können sich Sympathikus und Vagus nicht mehr gesund ausbalancieren“, betont Prof. Mengden. Um den Ruhenerv wieder zu stärken rät er, regelmäßig Entspannungstechniken zu praktizieren: etwa transzendente Meditation, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder die „4-7-11-Atmung“ (s. u.). Die Wirkung auf den Blutdruck setze bei regelmäßigem Training bereits nach wenigen Wochen oder Monaten ein. Und: „Wenn Sie Sport mit Atemübungen kombinieren, bremsen Sie den Sympathikus mit doppelter Kraft“, so der Mediziner.

Bewegung ist das A und O: Früher hieß es mal, dass vor allem Ausdauertraining Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeuge. Das hat sich geändert: „Bei den meisten Erkrankungen, so auch bei Bluthochdruck, legt die Studien-



EINFACHE ANGELEGENHEIT Man braucht nur das eigene Körpergewicht, um die Kraft zu trainieren, etwa mit der Plank

ATEMÜBUNG FÜR DEN VAGUSNERV

Langsames Atmen wirkt im Gehirn da, wo Stress- und Ruhenerv gesteuert werden. Sehr effektiv ist dabei die „4-7-11-Atmung“.

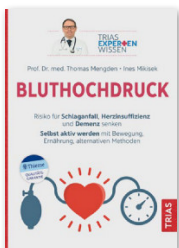
► **So funktioniert sie:** Die Zahlen stehen für 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen – und das Ganze für mindestens 11 Minuten pro Tag.

► **So wirkt sie:** Der 4-7-Atemrhythmus beeinflusst die Gehirntätigkeit nachweislich. Das zeigten Hirnstrommessungen mittels EEG. Dabei erreicht die Wirkung nicht nur das Atemzentrum

und das Kreislaufzentrum im Hirnstamm, sondern auch höher gelegene Strukturen wie das limbische System und sogar die Großhirnrinde. Der Neurowissenschaftler Prof. Detlef Heck fand heraus, dass die „4-7-11-Atmung“ eine Art Grundfrequenz neuronaler, also nervlicher, Aktivität ist, in der das gesamte Gehirn schwingt. Das heißt, nicht nur der Puls und der Blutdruck schwingen in einem gemeinsamen Rhythmus mit der Atemfrequenz, sondern das gesamte Gehirn.



lage nahe, dass eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining am effektivsten ist. Sie senkt den Blutdruck langfristig und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit“, so Prof. Mengden. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie rät in ihren Leitlinien zur Behandlung der Hypertonie, dass man mit Bluthochdruck an fünf bis sieben Tagen in der Woche für je mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv sein sollte – also insgesamt etwa 150 Minuten. Wer bislang eher das Sitzfleisch trainiert hat, muss nicht gleich voll durchstarten. Prof. Mengden: „Beginnen Sie mit kleineren Bewegungseinheiten – ein bisschen ist besser als nichts.“ Aber die Regelmäßigkeit macht's. ■



BUCH-TIPP

In „Bluthochdruck“ beschreiben Mengden/Mikolaj, was sich im Alltag dagegen unternehmen lässt – von der Ernährung bis zum Stressabbau. Trias Verlag, 24 Euro.



Robert Geiss, 61

Muss Druck messen

„Das hat wehgetan“

2023 wurde bei dem Reality-TV-Star festgestellt, dass er einen viel zu hohen Blutdruck hat. Jetzt muss er ihn ständig kontrollieren und mag das Messen nicht besonders. In seiner Fernseh-Show beklagte er sich danach: „Das hat wehgetan, hier sind jetzt lauter Druckstellen.“

Zudem regte er sich über

ärztliche Ratschläge auf: „Man darf nichts trinken, nichts rauchen und keinen Sport machen. Da fragt man sich, welcher Idiot hat sich so was ausgedacht?“ Auch das Stillsitzen für fünf Minuten vor dem Messen findet er schwierig.