

Gesundheitsregeln:



Der Arzt misst bei der Beurteilung des Blutdruckes zwei Werte z. B. 130/80 mmHg. Beim Zusammenziehen des Herzmuskels wird Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße gedrückt – dabei erreicht der Blutdruck seinen oberen Wert. Man spricht vom systolischen Wert. Beim Erschlaffen des Herzmuskels sinkt der Druck in den Gefäßen – dabei fällt der Blutdruck auf seinen unteren Wert. Man spricht vom diastolischen Wert.

Welche Werte sind normal?

Zu hohe Blutdruckwerte liegen vor, wenn in Ruhe der diastolische Druck über 90mmHg liegt und/oder der systolische Blutdruck über 160mmHg liegt. In diesem Fall wenden Sie sich bitte unverzüglich an Ihren Arzt. Langfristige Werte in dieser Höhe gefährden Ihre Gesundheit aufgrund einer damit verbundenen fortschreitenden Schädigung der Blutgefäße Ihres Körpers.

Falls die systolischen Blutdruckwerte zwischen 140mmHg und 160mmHg und/oder die diastolischen Blutdruckwerte zwischen 90mmHg und 95mmHg liegen, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Arzt. Ausserdem werden regelmässige Selbstkontrollen notwendig sein.

Auch bei zu niedrigen Blutdruckwerten, nämlich systolischen Werten unter 100mmHg und/oder diastolischen Werten unter 60mmHg, konsultieren Sie bitte ebenfalls Ihren Arzt.

Bei unauffälligen Blutdruckwerten wird Ihnen eine regelmässige Selbstkontrolle mittels Ihrem Blutdruckmessgerät empfohlen. Damit können Sie mögliche Änderungen Ihrer Werte frühzeitig erkennen und dementsprechend reagieren.

Gibt es ungeeignete sportliche Betätigungen bei Bluthochdruck?

Beim essentiellen Bluthochdruck sind die kleinen Endverzweigungen der Arterien (Arteriolen) eng gestellt, was den Widerstand im Kreislauf erhöht. Muskelbewegung bewirkt eine Erweiterung der Arteriolen, weil arbeitende Muskeln nach mehr sauerstoffreichem Blut verlangen. Ein regelmässiges Ausdauertraining von jeweils mindestens 30 Minuten Dauer wirkt sich bei Bluthochdruck günstig aus, beispielsweise Wandern in flottem Tempo, Bergwandern, Jogging, Velofahren, Skilanglauf, Schwimmen (ohne Zeitdruck und in nicht zu kaltem oder zu warmem Wasser), Tanzen. Bei diesen Bewegungsaktivitäten ziehen sich grosse Muskelgruppen in rhythmischem Wechsel zusammen.

Dabei wird der Puls rascher, der Blutdruck nimmt aber nicht besonders stark zu. Ungeeignet sind dagegen sportliche Aktivitäten, bei denen die Muskeln vorwiegend angespannt werden, ohne dass regelmässige Bewegungen erfolgen. Diese Kraftsportarten (z.B. Gewichtheben) bewirken eine starke plötzliche Zunahme des Blutdrucks

Ein zu hoher Blutdruck belastet in starkem Maße das Herz, da es ständig diesen hohen Druck erzeugen muß. Auch die Blutgefäße werden stärker in Anspruch genommen, da Sie diesem erhöhten Druck standhalten müssen. Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose, Schlaganfall und Nierenversagen sind typische Spätfolgen dieser gestiegenen Belastung.

Übergewicht erhöht den Blutdruck!

Übergewicht und hoher Blutdruck sind ganz eng miteinander verknüpft und jedes Kilo Übergewicht erhöht zwangsläufig den Blutdruck. Eine kalorienbewusste, vitaminreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung hilft Ihnen, Übergewicht zu verlieren und trägt zur Blutdrucksenkung bei.

Bewegung ist das beste Kreislauftraining!



Zu empfehlen sind Sportarten, die die Ausdauer fördern wie Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf. Wenn Sie ungeübt sind, überfordern Sie sich bitte nicht zu Anfang, denn dann vergeht Ihnen bald der Spaß. Es ist besser, langsam und stetig zu beginnen. Sie werden bald merken, wie gut Ihnen Bewegung tut.

Vorsicht beim Salzen!

Kochsalz treibt den Blutdruck in die Höhe, deshalb sollten Sie möglichst wenig Salz zu sich nehmen. Die meisten Nahrungsmittel, die wir täglich kaufen, enthalten schon jede Menge Salz, mehr als wir für unseren täglichen Bedarf brauchen. Deshalb verzichten Sie bitte aufs Nachsalzen und verfeinern Sie Ihre Speisen mit Gewürzen wie Paprika, Pfeffer und frischen Kräutern. Das schmeckt und ist gesünder.



Tips zur Ernährung:

Möglichst nur 1-2 Eier die Woche

Lieber pflanzliches statt tierisches Fett wählen

Auf Innereien verzichten

Körpergewicht abzunehmen bedeutet für viele Menschen, sich die überflüssigen Pfunde "herunterzuhungern". Und genau diese Hungergefühle sind dafür verantwortlich, daß das eigene Körpergewicht nicht immer so einfach zu kontrollieren ist.

Hunger entsteht nicht nur im Kopf ...

Bei der Nahrungsaufnahme dehnt sich der Magen, der ein Fassungsvermögen von eineinhalb bis zwei Litern hat, aus. Dabei werden von den Magenrezeptoren über die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin Sättigungssignale an das Gehirn übermittelt. Wissenschaftler gehen davon aus, daß dieser Stoffwechselvorgang ca. drei Minuten nach Beginn des Essens einsetzt. Ein subjektives Sättigungsgefühl entsteht jedoch erst nach einer Viertelstunde.

Die durchschnittliche Magenverweildauer einer Mahlzeit beträgt vier bis fünf Stunden.

Kohlenhydratreiche Speisen werden schneller, fetthaltige Speisen langsamer verdaut. Erst nach dieser Zeit wird der mit Magen-saft versetzte und durch ständige Muskelbewegung geknetete Speisebrei dosiert in den Zwölffingerdarm entleert. Wiederum sind es dann die Magenrezeptoren, die dem Gehirn über die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin signalisieren, daß der Magen leer ist, und damit ein erneutes Hungergefühl auslösen.

Der Hunger wird mit einer neuen Mahlzeit gestillt. Doch Essen ist in unserer Gesellschaft mehr als nur das Vermeiden eines leeren Magens: Lust und Genuß sind Faktoren, die im Kopf entstehen und die dafür verantwortlich sind, daß oft mehr Nahrung verzehrt wird, als der Organismus benötigt. Eine unkontrollierte und dauerhafte Überversorgung führt zu einem Körpergewicht, das dem eigenen oder gesellschaftlichen Schönheitsideal nicht entspricht und häufig zu Unzufriedenheit und gesundheitlichen Risiken führen kann. Daher ist es wichtig, das eigene Körpergewicht zu managen. Medizinisch-wissenschaftlich gesehen gibt es mit dem Body-Mass-Index (BMI) mittlerweile einen sehr genauen Richtwert, welches Körpergewicht in Relation zur Körpergröße als zu hoch und damit als gesundheitliches Risiko eingestuft werden kann. Ist das Übergewicht nicht pathologisch bedingt, läßt es sich in der Regel durch eine vernünftige Lebensweise reduzieren, schließt aber Genuß nicht aus. Die Theorie klingt einfach: Abnehmen kann jeder. Dazu muß "nur" die Kalorienzufuhr gesenkt und gleichzeitig der Kalorienverbrauch erhöht werden. Allerdings erfordert eine derartige Umstellung der Ernährung und der Lebensgewohnheiten ein hohes Maß an Konsequenz, Willensstärke und Disziplin, aber auch, insbesondere bei Berufstätigen, organisatorisches Talent: Denn Zeitdruck am Arbeitsplatz verlockt leicht dazu, sich ungesund zu ernähren.

Analyse der Lebensgewohnheiten ist der erste Schritt

Oft sind Gewichtsprobleme die Folge von beruflichem oder privatem Streß und Frust. Deshalb ist es wichtig, zunächst diesen Problemen auf den Grund zu gehen und zu klären, in welchen Situationen man zuviel oder das Falsche ißt. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung und das Bewußtmachen von Problemen schon der erste Lösungsansatz.

Nach dem Erkennen der Probleme kann man versuchen, diese mit kleinen Tricks auszuschalten.

Dazu gehört z.B. nicht mit leerem Magen einkaufen, ausgewogener und fettärmer kochen, langsamer und ohne Ablenkung essen, lieber öfter kleine Zwischenmahlzeiten als zwei, drei große Mahlzeiten zu sich nehmen oder Süßigkeiten zu verbannen.

In "schwereren" Fällen empfiehlt es sich außerdem, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Dabei werden unter professioneller Anleitung eine Situationsanalyse erstellt und Lösungsansätze erarbeitet. Eine Maßnahme, die dabei oft empfohlen wird, ist das Führen eines Ernährungstagebuchs.

Diäten - wie leicht ist es, leichter zu werden?

Hilfe auf dem Weg zur Traumfigur versprechen Diäten, die in Medien oder Seminaren in vielfältigster Art angeboten werden. Eines haben sie (fast) alle gemeinsam: Die Pfunde purzeln anfangs tatsächlich. Aber ohne eine grundsätzliche und dauerhafte Umstellung der Eß- und Lebensgewohnheiten und eine eiserne Disziplin ist der Erfolg oft nur von kurzer Dauer: Der Körper schaltet auf Sparflamme und verbraucht bei insgesamt besserer Verdauung bis zu 20 Prozent weniger Energie. Der anfängliche Gewichtsverlust ist durch den Abbau von Wasser aus dem Zellgewebe zu erklären. Nach Ende der Diät und Rückkehr zu gewohntem Eßverhalten kehrt das verloren geglaubte Gewicht meist schnell wieder zurück, da der Körper die zuvor angegriffenen Depots wieder auffüllt. Oft geht dabei die Gewichtszunahme über das ursprüngliche Körpergewicht hinaus. Experten sprechen in diesem Zusammenhang von dem Jo-Jo-Effekt.

Besonders gesundheitsgefährdend sind einseitige und extreme Diäten mit Fasten-Elementen oder

einer auf ein Minimum reduzierten Nahrungsaufnahme, da diese schnell zu Mangelerscheinungen führen können. Ernährungswissenschaftler gehen davon aus, daß eine tägliche Energieaufnahme von unter 1.500 Kilokalorien den Bedarf eines Erwachsenen an lebensnotwendigen Nährstoffen nicht leisten kann. Mittlerweile ist auch bewiesen, daß sich der Körper an häufige Diäten anzupassen vermag, und das heißt, daß Abnehmen immer schwieriger wird.

FdH = wiege die Hälfte?

Das Motto "Friß die Hälfte" klingt plausibel. Eine FdH-Reduktionskost ist allerdings eine Mangelernährung an Vitaminen, Elektrolyten und Spurenelementen. Mediziner raten deshalb von einer längeren Anwendung ab. Die meisten Betroffenen geben diese Methode jedoch von sich aus bald auf, da sie hungrig macht. Nur jemand, der regelmäßig über den Punkt der Sättigung hinaus gegessen hat, kann mit dieser Methode zurechtkommen.

Bewegung ist Bestandteil des Gewichts-Managements

Über eine verstärkte körperliche Betätigung kann der Kalorienverbrauch gesteigert und der Stoffwechsel - übrigens noch für Stunden nach dem Sport - angeregt werden. Die Gewichtsabnahme ist daher eine logische Konsequenz. Um aber überhaupt eine spürbare Wirkung zu erzielen, sollte drei- bis viermal pro Woche mindestens für eine halbe Stunde Sport getrieben werden. Besonders geeignet sind dabei Turnen und Gymnastik oder Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, Radfahren und Schwimmen, da durch die lange, gleichmäßige Bewegung vor allem Fett verbrannt wird. Bei kurzen körperlichen Betätigungen (z.B. beim Sprint) werden dagegen vorwiegend Kohlenhydrat-Reserven in den Muskelzellen verbraucht.

Der Weg zu einem regelmäßigen und disziplinierten Sportprogramm fällt dem einem oder anderen Menschen schwer. Aber auch im Alltagsleben kann man schon mit kleinen Übungen dazu beitragen, das eigene Bewegungspensum zu erhöhen, indem man z.B. die Treppen statt den Aufzug nimmt oder den kleinen Einkauf zwischendurch zu Fuß und nicht mit dem Auto erledigt.

Der **BODY MASS INDEX (BMI)** gibt Auskunft über den Ernährungsstatus des Körpers, präziser gesprochen, über die Menge des körperlichen Fettgewebes.

Der **BMI** wird nach der Formel berechnet:

Gewicht in Kilogramm (kg) / Körpergröße (m)².

Das richtige Gewicht ermitteln

Eine geeignete Berechnungsformel zur Ermittlung des Normal- und Übergewichtes ist der sogenannte "Body-Maß-Index" (BMI). Der Body-MaßIndex ergibt sich aus dem Quotienten "tatsächliches Gewicht (in kg) geteilt durch [Körpergröße (in m)]²".

Eine Frau von 165 cm Größe und einem Gewicht von 65 kg würde einen Body-Maß-Index von 23,9 erreichen.

Formel:

$$\frac{\text{Gewicht (in kg)}}{[\text{Körpergröße (in m)}]^2}$$

Die Normwerte für Männer und Frauen sind identisch.

Der **Normwert** beträgt 20-24,9, Werte zwischen 25 und 30 zeigen ein **leichtes Übergewicht**, Werte über 30 zeigen ein **starkes Übergewicht** an. Werte oberhalb von 40 sind in der Regel ein Hinweis auf

eine **dringend behandlungsbedürftige Fettsucht** (Adipositas). BMI-Werte von 18-20 weisen auf ein **leichtes Untergewicht** hin, Werte zwischen 16 und 18 sind Hinweis auf ein **deutliches Untergewicht**, von einem **kritischen Untergewicht** ist auszugehen, wenn der BMI kleiner als 16 ist.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat in ihrem Report 1995 und 1998 Übergewicht und Adipositas folgendermaßen klassifiziert:

	BMI kg/(m)²
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	25,0 - 29,9
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9
Adipositas Grad II	35 - 39,9
Extreme Adipositas Grad III	> 40

Liegt der BMI-Wert über 30, so ist das Übergewicht behandlungsbedürftig. Auch bei einem BMI zwischen 25 und 29,9 wird eine Behandlungsempfehlung gegeben, wenn gleichzeitig Begleiterkrankungen auftreten. Man geht davon aus, daß ungefähr die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in der Bundesrepublik Deutschland übergewichtig ist. Übergewichtige Menschen haben eine geringere Lebenserwartung.