

***Hypertonie
(Bluthochdruck)***

Ernährung bei Bluthochdruck



Ernährung bei Bluthochdruck

Einleitung:

Sowohl zur Vorsorge als auch zur Therapie sind Änderungen der Lebensweise, insbesondere der Ernährung, sehr wichtig. Eine medikamentöse Behandlung des hohen Blutdrucks kann durch eine Umstellung der Lebensweise häufig vermieden, bzw. verringert werden. Dies ist besonders für Personen mit familiärer Belastung, also häufigem Vorkommen von Bluthochdruck in der Familie, zu beachten. Andererseits kann eine noch so gute medikamentöse Therapie nicht wirken, wenn der Betroffene grobe Fehler in der Lebensführung macht.

Folgende Punkte sollten Sie beachten:

- achten Sie auf gesunde Ernährung: weniger Fett, weniger Salz, mehr Kalium, mehr Ballaststoffe
- bauen Sie Übergewicht ab
- trinken Sie Kaffee und Alkohol nur in Maßen
- achten Sie auf ausreichende Bewegung
- vermeiden Sie Stress
- denken Sie an regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung

Eine ungesunde Ernährung spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Bluthochdruck: zu viel Kochsalz, zu viele Kalorien, zu viel Alkohol und zu viel Fett, vor allem in vielen fertigen, bzw. industriell hergestellten Lebensmitteln. Es ist daher grundsätzlich besser, frische Lebensmittel zu verwenden und die Speisen selbst zuzubereiten. Viele Hypertoniker sind auf Kantinenessen angewiesen und haben es daher schwer, die Ernährungsempfehlungen einzuhalten.

Welche Getränke sind geeignet?

Welche Getränke beim Bluthochdruck geeignet sind, hängt von ihrem Natrium- bzw. Kochsalzgehalt ab. Bei übergewichtigen Hypertonikern kommt es auch auf den Kaloriengehalt an.

Hausgetränke wie Früchte-, Kräuter und Schwarzer Tee, ebenso Kaffee (bis zu drei Tassen pro Tag) sind geeignet, zumal sie auch kalorienfrei sind, wenn sie statt mit Zucker mit Süßstoff gesüßt oder ungesüßt konsumiert werden.

Natürliches Mineralwasser hat einen sehr unterschiedlichen Natriumgehalt. Empfehlenswert ist ein Blick auf das Etikett. Mineralwasser, welches als natriumarm ausgelobt ist, enthalten höchstens 20mg Natrium in 1 Liter. Da bei jedem natürlichen Mineralwasser seine Zusammensetzung (Analyse) auf dem Etikett steht, ist der Natriumgehalt einfach festzustellen. Wählen Sie am besten natriumarme sowie Mineralwasser, welches als 100mg Natrium und weniger als 300mg Chlorid in 1 Liter enthalten.

Gemüsesäfte sind von Natur aus natriumarme, kaliumreich sowie kalorienarm und daher als Getränke für Hypertoniker besonders gut geeignet. Ihr Natriumgehalt liegt zwischen 50mg (Tomatensaft) und höchstens 600mg (Rote Beete Saft) pro Liter. Industriell hergestellten Gemüsesäfte darf Kochsalz zugesetzt werden. Auch hier hilft ein Blick auf das Etikett. Gemüsesäfte, die einen Hinweis „ohne Kochsalz“ oder „ohne Salzzusatz“ tragen, sind natriumarm. Steht kein solcher Hinweis auf dem Etikett, hilft die Zutatenliste: Steht Salz oder Meersalz als Zutat darin, sind sie für Hypertoniker nicht geeignet.

Süße Erfrischungsgetränke wie Cola und Limonaden sind auch natriumarm, enthalten jedoch viel Zucker und Kalorien. Ebenso kalorienreich sind alkoholische Getränke wie Spirituosen, Wein und Bier. Auch wenn sie natriumarm sind, sollten sie wegen der Blutdruck steigernden Wirkung von Alkohol nicht im Übermaß konsumiert werden.

Fruchtsäfte (100% Saft) sind natriumarm und kaliumreich. Wegen ihres hohen Zucker- und Kaloriengehaltes auch dann, wenn auf dem Etikett „ohne Zuckerzusatz“ steht, sollten sie am besten verdünnt mit natriumarmem Mineralwasser im Verhältnis 1 Teil Fruchtsaft: 2-3 Teile Mineralwasser bevorzugt werden.

Ist Alkohol bei Bluthochdruck schädlich?

Chronischer Alkoholmissbrauch führt zu einer Blutdruckerhöhung. Deswegen sollten Sie Alkohol nur in Maßen genießen, das heißt weniger als 20g pro Tag (entspricht 200ml Wein bzw. 500ml Bier). Bedenken Sie auch, dass Sie mit alkoholischen Getränken zusätzliche Kalorien zu sich führen. Auch die Blutfettwerte werden durch Alkoholgenuss ungünstig beeinflusst. Dies wiederum fördert die Entstehung von Arteriosklerose und erhöhtem Blutdruck. Bei einigen Erkrankungen, wie z. B. Leberzirrhose oder bestimmten Herzerkrankungen muss völlig auf den Genuss von Alkohol verzichtet werden.

Achtung Salz!

Wer das klassische Frühstück bevorzugt, sieht, dass das Salzkonto allein mit Brot sehr schnell gefüllt wird. Wenn man noch für den Belag eine Reserve behalten will, so sind nicht mehr als zwei Scheiben Brot oder zwei Brötchen pro Tag drin.

Eine Scheibe Roggenmischbrot, Roggen-Vollkornbrot, ein Brötchen oder Mehrkornbrötchen enthält 0,6g Salz, eine Scheibe Weißbrot oder Weizen-Vollkornbrot enthält 0,5g Salz, eine Scheibe Toast sowie Pumpernickel enthält 0,4g Salz, eine Scheibe Knäckebrötchen oder Zwieback enthält 0,1g Salz und eine Scheibe Diät-Vollkorn-Knäckebrötchen enthält 0,0g Salz. Sehr von Vorteil ist es, sein Brot selbst zu backen. So kann die Salzmenge radikal reduziert werden.

Geschmacksempfinden sensibilisieren

Viele Menschen glauben, dass die Mahlzeiten ohne Salz fade schmecken. Es gibt jedoch eine Fülle von pflanzlichen Gewürzen, mit denen Sie Ihre Mahlzeit interessant, scharf und pikant würzen können und nie das Gefühl haben, eine fade Diät zu essen. In Apotheken und Reformhäusern sind verschiedene Diätsalze erhältlich, an die man sich durchaus gewöhnen kann.

Naturgeschmack neu entdecken

Wer bisher reichlich gesalzen hat und sich plötzlich auf eine kochsalzarme Kost umstellen soll, dem fällt es schwer, diese als schmackhaft zu empfinden. Denn bei einer üblichen kochsalzreichen Ernährung hat die Empfindsamkeit der Geschmacksnerven nachgelassen, und es ist ziemlich viel Salz notwendig, um einen salzigen Geschmack zu spüren. Es ist jedoch nur eine Frage der Zeit, wann sich die salzempfindlichen Geschmacksnerven einer kochsalzarmen Kost angepasst haben. Wird das Geschmacksempfinden sensibilisiert, so wird der Eigengeschmack der Nahrungsmittel wieder besser wahrgenommen. Nach einer kurzen Zeit der Umstellung werden Sie den Duft und die Aromen frischer Nahrungsmittel wieder völlig neu entdecken. Das führt dann auch dazu, dass Sie die Qualität von Obst und Gemüse völlig neu bewerten. Früchte mit charakteristischem Duft haben auch einen volleren, aromareicheren Geschmack und das Gleiche gilt für viele Gemüsesorten. Dieser volle und arttypische Geschmack erfordert dann nur noch wenig Würzmittel zur Abrundung. Salzen von Gemüse hingegen ist zumeist ebenso überflüssig wie ein zusätzliches Zuckern von Obst.

Würzen statt salzen

Kräuter- und Gewürzsalze wie auch viele Gewürzmischungen (Fleisch-, Fisch-, Geflügelgewürz) enthalten viel Kochsalz. Einzelne Gewürze wie Sellerie-, Pilz- und Senfpulver, Pfeffer, Paprika, Zimt und viele andere mehr sind salzfrei. Achten Sie auf die Zutatenliste vor allem bei Gewürzmischungen.

Frische, tiefgefrorene oder getrocknete Küchenkräuter bringen Abwechslung im Geschmack. Bei reichlicher Verwendung erhöhen sie zusätzlich den Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Kost und bereichern sie auch um zahlreiche Schutzstoffe, die als sekundäre Pflanzenstoffe in ihnen enthalten sind.

Umstellungstage

Der Schlüssel zu einer genussreichen Kost ohne Salz liegt also in der Verfeinerung des Geschmacksempfindens. Dies erreicht man am besten mit einigen Umstellungstagen, an denen nur frische Lebensmittel mit möglichst viel Rohkost, Obst und Gemüse verzehrt werden, denn diese haben vor allen Dingen einen intensiven Eigengeschmack. Auch Getreide und Kartoffeln schmecken ausgezeichnet ohne Salz, wenn sie dafür mit rohen oder kurzgedämpften Früchten und Gemüse, frischen Milchprodukten und Kräutern kombiniert werden. Solche Umstellungstage haben neben der Förderung und Verfeinerung des Geschmacksempfindens weitere wichtige Vorteile:

Mit überwiegend naturbelassenen pflanzlichen Lebensmitteln bringen sie für den Hochdruckkranken deshalb einen weiteren positiven Effekt, weil diese Kost natriumarm und besonders kaliumreich ist. Dieses günstige Natrium / Kalium-Verhältnis bewirkt, dass eingelagertes Natrium sowie in Körpergewebe und Gefäßen gebundenes Wasser vermehrt ausgeschieden werden. Herz und Kreislauf werden entlastet, die Blutgefäße entspannt und der erhöhte Blutdruck gesenkt. Diättage können zu Beginn der Reduktionsdiät oder auch zum Beispiel einmal pro Woche wie auch nach Diätfehlern in den Ernährungsplan aufgenommen werden.

Für Übergewichtige haben diese speziellen Diättage darüber hinaus den Vorteil, dass, bedingt durch die niedrige Kalorienzufuhr und eine vermehrte Wasserausscheidung, eine starke Gewichtsreduktion bewirkt wird. Gerade vor Beginn einer Reduktionsdiät ist dies ein Erfolgserlebnis und wirkt auch als Ansporn zum Weitermachen.

Wie führe ich eine kochsalzarme Ernährung durch?

Je mehr Salz Sie beim Essen zu sich nehmen, um so mehr Medikamente (Diuretika) müssen Sie als Hypertoniker einnehmen. Der Kochsalzverbrauch pro Person liegt in Deutschland bei ungefähr 11-12g täglich. Für Menschen mit Bluthochdruck wird eine maximale Kochsalzzufuhr von 5-6g empfohlen. Ein Salzangel ist bei der hier empfohlenen Beschränkung nicht zu befürchten, da der tägliche Bedarf nur bei ca. 2-3g liegt.

Außergewöhnliche Belastungen wie starkes Schwitzen und Durchfälle mit starkem Salzverlust müssen Sie allerdings berücksichtigen. Die blutdrucksenkende Wirkung der Salzbeschränkung ist abhängig vom Anfangsblutdruck: Je höher die Blutdruckwerte, um so effektiver ist im allgemeinen eine Salzreduktion. Aber auch bei nur leicht erhöhten Blutdruckwerten werden günstige Auswirkungen im Sinne der Blutdrucksenkung beobachtet. Im allgemeinen enthalten die Nahrungsmittel die für den menschlichen Organismus notwendige Kochsalzmenge. Es ist somit allenfalls eine sparsame Verwendung von Kochsalz beim Kochen erforderlich; Salz zum Nachsalzen bei Tisch sollen Sie möglichst meiden.

Fertiggerichte

Bedingt durch unsere Arbeitswelt (Essen in Kantinen oder Imbissstuben, Berufstätigkeit beider Partner, Essen unterwegs im Auto), wird aus Zeitmangel vielfach auf industriell bearbeitete oder gefertigte Nahrung zurück gegriffen. Diese enthält aus technischen Gründen bzw. zur Konservierung hohe Kochsalzzusätze. Zu den Lebensmitteln mit vermehrtem Kochsalzgehalt gehören u. a. viele Fertiggerichte, eine Reihe von Brotsorten, einige der heute sehr geschätzten Müsli-Sorten oder auch Cornflakes. Salzgebäck, gepökelte und geräucherte Fleisch- oder Wursterzeugnisse, Fischkonserven sowie

eingesalzene und geräucherte Fischarten sind meist besonders kochsalzreich. Aber auch Ketchup, Mayonnaise, Brühwürfel, Curry, Streuwürze, fertige Soßen und einige Senfsorten weisen einen erhöhten Kochsalzgehalt auf. Gesalzene Nüsse und Mandeln sowie Salzgebäck weisen meist schon im Produktnamen auf hohen Kochsalzgehalt hin. Aber auch Mineralwasser mit mehr als 80 mg Natrium / Liter enthält zu viel Kochsalz für den Blutdruckpatienten. Hypertoniker sollten daher eher auf kochsalzarme Nahrungsmittel zurück greifen.

Nahrungsmittel, die für eine Diät bei Bluthochdruck besonders geeignet sind:

- Kochsalzersatzmittel
- Frische, getrocknete oder tiefgefrorene Küchenkräuter
- Gewürze: wie z. B. Kümmel, Lorbeer, Muskat, Majoran, Paprika und Pfeffer, kein Gewürzsalz!
- Frischer Meerrettich
- Reines Tomatenmark
- Alle frischen, fettarmen Fleischsorten (z. B. ohne Salz zubereiteter Braten oder Tatar)
- Ungesalzene, nicht geräucherte Fluss- und Seefische
- Trinkmilch, Buttermilch, Dickmilch, Joghurt (in begrenzter Menge), Speisequark, Frischkäse
- Frisches Gemüse, Salate
- Frisches Obst
- Spezielles salzarmes Vollkornbrot
- Tee, Fruchtsäfte ohne Zucker
- Gemüsesäfte ohne Kochsalzzusatz
- Mineralwasser mit weniger als 100mg Natrium (Na⁺)/l.

Brotaufstriche mal anders

Machen Sie sich Ihren Brotaufstrich selbst. Die folgenden Rezepte sind für eine Portion berechnet. Mit gleichem Energieaufwand und kaum Mehrarbeit können Sie mehrere Portionen auf Vorrat zubereiten, wenn Sie die angegebenen Zutatenmengen entsprechend erhöhen. Die Brotaufstriche, wenn nicht anders vermerkt, halten sich im Kühlschrank einige Tage.

Vegetarische Kräuterpaste

20g Diät-Halbfettmargarine
10g Edelhefe-Flocken
10g Weizenkeim-Flocken
fein gewiegte gemischte Kräuter oder TK-Kräutermischung
(1/4 Pk.) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einer glatten Paste verrühren.

Frühstücksidee: Müsli

Die beste Frühstücks-Alternative: ein aus naturbelassenen Zutaten zubereitetes Müsli. Eine Portion, wie im folgenden Beispiel, enthält nur 81mg Natrium:

3EL Vollkorn-Haferflocken (30g) 1mg
1 großer Apfel (150g) 5mg
1 Becher fettarmer Joghurt (150g) 75mg

Industriell hergestellte Frühstücks-Getreideprodukte enthalten zum Teil nicht nur sehr viel Zucker, sondern auch sehr viel Salz.

Info:

30g Cornflakes enthalten 2g Zucker und 0,7g Kochsalz
30g Frosties enthalten 13g Zucker und 0,5g Kochsalz

Bevorzugen Sie deshalb naturbelassene Hafer- und Getreide-Vollkornflocken- oder Früchte-Müsli ohne Zuckerzusatz. Diese enthalten zumeist auch kein zugesetztes Salz.

Tipp:

Sie können aber auch Ihre eigene Trockenmüsli-Komposition kreieren und auf Vorrat zubereiten.

Früchte-Müsli

Zutaten für 12 Portionen à 30g (3 geh. EL)
100g Vollkorn-Haferflocken
50g Vollkorn-Weizenflocken
30g Sojaflocken
20g Hirseflocken
20g Weizenkeimflocken
100g Trocken-Mischbrot, klein geschnitten
40g gehackte Nüsse (Walnuss, Haselnuss, Mandeln)

Alle Zutaten vermischen und in einem Glas mit Schraubverschluss trocken aufbewahren.

Tipp:

Für die Zubereitung der Frühstücksmüsli eignen sich besonders fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch, Magermilch oder auch magerer Speisequark, vermischt mit Fruchtsaft oder Mineralwasser. Zu jedem Müsli passt frisches Obst entsprechend der Jahreszeit sowie kleine Mengen an Nüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen oder Sesamsamen.

Hauptgerichte

In industriell hergestellten Fertig- und Halbfertiggerichten ist sehr viel Salz enthalten. Bereiten Sie deshalb Ihre Hauptmahlzeiten aus frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln so oft wie nur möglich selbst. Die folgende Rezeptzusammenstellung zeigt Ihnen einige Kostproben aus der mediterranen Küche, die eine so bunte Vielfalt aufweist wie kaum eine andere. Die wichtigste Zutat ist das Gemüse, das die Grundlage jeder Mahlzeit bildet; dazu kommen Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte oder häufig Brot, das zu jedem Gericht passt. Nicht zu kurz kommen darin auch Fische und Geflügel. Bei vielen Rezepten finden Sie praktische Tipps, die Ihnen bei der Zubereitung helfen, kurze Informationen über ein Lebensmittel geben oder für mehr Abwechslung durch andere Rezeptvarianten sorgen. Vorschläge für passende Beilagen finden Sie ebenfalls dabei. Alle Gerichte sind fett- und kalorienarm, ballaststoffreich und daher gut sättigend.

Gemüsebrühe

Statt mit Wasser kann man viel warme Gerichte mit einer Gemüsebrühe zubereiten. Sie können sich selbst eine Gemüsebrühe, auch auf Vorrat, zubereiten. Sie hält sich im Kühlschrank etwa 3 Tage, tiefgefroren 3-6 Monate.

150g rote Zwiebeln
200g Möhren
100g Knollensellerie
1 Stange Lauch
1 große reife Tomate
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
je 1 Zweig frischer Thymian und Liebstöckl
5 Stängel frische Petersilie
½ Tl getr. Majoran
groß gemahlener schwarzer Pfeffer

Geputztes Gemüse grob zerkleinern und mit 3 L Wasser zum Kochen bringen. Restliche Zutaten hinzufügen und die Brühe bei schwacher Hitze im halb geschlossenen Topf etwa 45 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb gießen und Gemüse abtrennen.

Variante: Gemüsecremesuppe

Gekochtes Gemüse (Lorbeerblatt entfernen) mit etwas Brühe im Mixer pürieren und mit Sauerrahm (10% Fett) verfeinern. Mit frisch gehackten Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Gartenkresse bestreuen und servieren.

Tipp:

Füllen Sie die Brühe in kleineren Portionen in fest verschließbare Behälter (guten Dienst leisten z. B. leere Margarinebecher mit Deckel – Inhalt 250ml) und frieren Sie die Portionen ein.

Lauch-Möhren-Gemüse

Zutaten für 2 Portionen:

200g Möhren
250g Lauch
150g Bananen
1 EL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen
je ½ TL Kurkuma, Kreuzkümmel u. gem. Koriander
2 Nelken
1 Pr. Cayennepfeffer
40g Kokosraspeln
¼ l Wasser

Kokosraspeln in Wasser aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte dämpfen lassen. Im heißen Öl zunächst gehackten Knoblauch kurz anbraten, dann Lauchringe und grob geraspelte Möhren zugeben, kurz mit braten.

Kokosraspeln samt Flüssigkeit sowie Gewürze zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.
Bananenscheiben mit Zitronensaft beträufeln und unterheben.
Zugedeckt weitere 5 Minuten dünsten.

Dazu passt Naturreis, Buchweizen oder Hirse.

Folienkartoffeln mit Tzatziki

Zutaten für 2 Portionen

2 große Kartoffeln
1 kleine Salatgurke
1 Becher Sauerrahm (10% Fett)
2 Knoblauchzehen
frisch gem. weißer Pfeffer
frischer Dill

Kartoffeln abbürsten, rund herum mit einer Gabel einstechen, in Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 45 Minuten backen. Für das Tzatziki Gurke schälen, raspeln und einige Minuten stehen lassen, bis sie auswässert. Gurkenraspeln mit der Hand auspressen, mit Sauerrahm, durchgepresstem Knoblauch, frisch gehacktem Dill und Pfeffer verrühren.

Dazu passt gegrilltes Lammfleisch.

Ratatouille

Zutaten für 2 Portionen

200g grüne Paprikaschoten
300g Auberginen
200g Zucchini
200g Tomaten
100g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL getr. Kräuter der Provence (Oregano, Thymian, Rosmarin)
frisch gem. schwarzer Pfeffer

Im heißen Öl zuerst Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch kurz anbraten, dann nach und nach Paprika-, Zucchini- und Auberginenwürfel zugeben. Alles etwa 5 Minuten dünsten. Dann Tomatenwürfel und gerebelte Kräuter der Provence einstreuen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Mit frisch gemahlenen Pfeffer würzen.

Dazu passen Spaghetti oder (selbst gebackenes) Baguette.

Tipp:

Kaufen Sie Gemüse stets frisch und lagern Sie es nicht länger als 2-3 Tage. So schmeckt es nicht nur am besten, sondern verliert auch nicht eine wertvollen Inhaltsstoffe.

Mixgetränke:

Die folgenden Cocktails sollten Sie im Mixer zubereiten, dadurch bekommen sie eine feine, sämige Konsistenz. Die Zutaten sind jeweils für 1 Portion.

Vitamin-Cocktail

100ml Karottensaft
100ml Orangensaft
50g Bananen
10g Schmelz-Haferflocken

Bananen-Buttermilch

150ml Buttermilch
50g Bananen
10g Schmelz-Haferflocken (1geh. EL)
2 EL Sanddornsaft

Hinweis:

Bei Übergewicht und innerhalb einer Reduktionsdiät gilt für die Trinkmenge die Richtlinie, 30ml pro kg Körpergewicht über den Tag verteilt zu trinken.

Bsp.: 80kg Körpergewicht = 80 x 30ml = 2400ml (2,4l)

Als Getränk zählt Leitungswasser, natriumarmes Mineralwasser, Schorle (1/3 Saft, 2/3 Mineralwasser), isotope Sportlerdrinks, Kräuter- oder Früchtetee und klare Suppe, solange sie salzarm ist.

Anmerkung: Der Genuss von Kaffee, Schwarztee oder alkoholischen Getränken kann wegen der harntreibenden Wirkung dieser Getränke nicht bei der erforderlichen Flüssigkeitszufuhr angerechnet werden.

Achtung:

Bei Herzinsuffizienz oder Neigung zu Ödemen muss die Flüssigkeitszufuhr geringer sein und ggf. mit dem Arzt besprochen werden.

Beim Energiebedarf eines Menschen ist der Grundumsatz abhängig von

- Geschlecht
- Alter
- Hormoneller Situation
- Größe
- Gewicht

Kalorienbedarf:

25kcal je kg Körpergewicht bei wenig Bewegung
30kcal je kg Körpergewicht bei normaler Bewegung
35kcal je kg Körpergewicht bei extrem viel Bewegung

Beispiel: 60kg x 30 = 1800kcal

Normalgewicht:

Nach Brocca: Körpergröße in cm – 100 = Normalgewicht

Bodymaßindex: Gewicht in kg : Körpergröße² = BMI

Normal: Männer 20-25 BMI
Frauen 19-24 BMI

Übergewicht: 25-30kg

Starkes Übergewicht: > 30kg

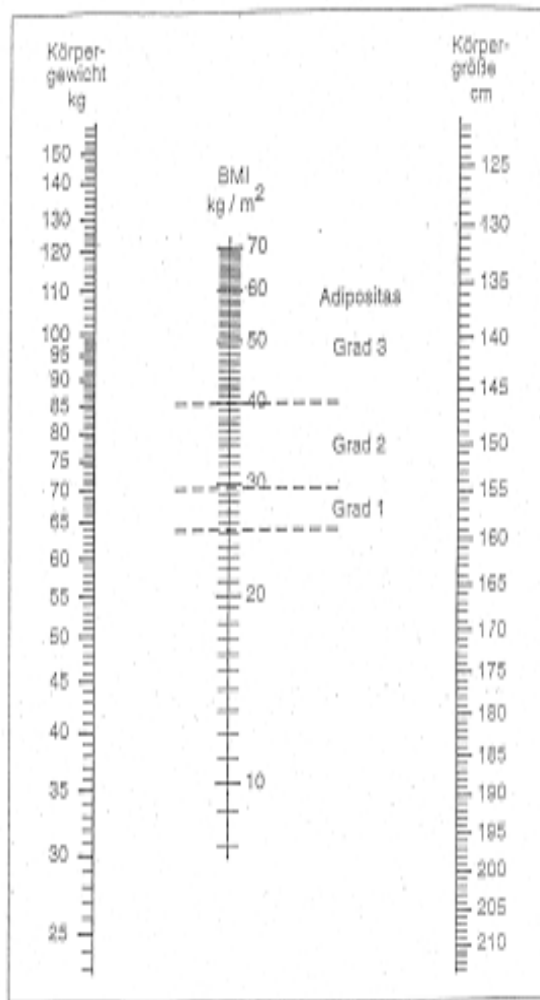


Abb. 1 Normogramm zur Berechnung des „body mass index“ (= BMI).

Gesunde Mischkost:

- viel frisches Gemüse
- Getreideprodukte / Brot (wenn möglich, aus Vollkorn)
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Frisches Obst
- Milch und Milchprodukte
- kleine Portionen Fleisch, Fisch, Geflügel oder Wurst
- wenig Fett
- mindestens 1,5l Trinkflüssigkeit

Was ist Adrenalin?

Adrenalin ist ein **Hormon**, das zur Gruppe der Katecholamine gehört. Zu dieser Gruppe gehören auch die ähnlich wirkenden Hormone Noradrenalin und Dopamin.

Adrenalin ist wie Noradrenalin ein **Stresshormon**, dessen Aufgabe es ursprünglich war, den Körper zu Kampf zu befähigen. Es besitzt ein breites Wirkungsspektrum.

Ausgeschüttet wird das Hormon bei:

- körperlicher und seelischer Belastung
- Infektionen
- Verletzungen
- niedrigem Blutzuckerspiegel (Hypoglykämie)

Außerdem erfüllt es folgende Aufgaben:

- Es beschleunigt den Puls
- Es steigert den Blutdruck
- Es senkt die Darmmotilität. Als Darmmotilität bezeichnet man die nicht bewussten Bewegungen des Darms.
- Es erweitert die Bronchien und die Pupillen.
- Es fördert den Sauerstoffverbrauch des Körpers.
- Es stellt Energien bereit, indem Fett- und Zuckervorräte des Körpers aus ihren Speichern gelöst werden.
- Es löst Unruhe und Angst aus.

Streß, was ist das?

Sowie unser Herz tagein, tagaus im Wechsel von Anspannung (Systole) und Entspannung (Diastole) arbeitet, unterliegt unser ganzes Leben einem rhythmischen Wechsel von z. B. Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Anspannung und Entspannung.

Streß bedeutet überwiegende Anspannung, zu viele Probleme, Überforderung, Überanstrengung usw. Kommt es auf Dauer zu keinem Gleichgewicht können sich daraus gesundheitliche Probleme entwickeln, die ernst zu nehmen sind. Da Stress nicht messbar ist wird er häufig über einen längeren Zeitraum nicht unbedingt als solches wahrgenommen.

Stressfaktoren können unabhängig sein von unserem Willen, können jedoch auch selbst von uns geschaffen sein.

Die Stressfaktoren sind die Dinge die uns stressen. Die Stressfaktoren sind die Art und Weise wie unser Körper darauf reagiert. Migräne, Magenschmerzen oder Herzschmerzen sind Antworten des Körpers die spürbar sind. Gefäßverengung, erhöhter Blutdruck, veränderte Gerinnung sind nicht unmittelbar zu merken. So ist also festzustellen, dass neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung sich auch eine Umstellung im sozialen Umfeld, im Arbeitsleben usw positiv auf den erhöhten Blutdruck auswirkt!