

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung des Störungsbildes	2
1.1 Der Blutkreislauf	2
1.2 Gefahren eines erhöhten Blutdrucks	2
1.3 Die Blutdruckwerte	3
1.4 Definition der Hypertonie	5
1.5 Klassifikation von Hypertonien	6
1.6 Hypertonie-bedingte Beschwerden	7
1.7 Ziel verhaltensmedizinischer Intervention bei Hypertonie	7
1.8 Epidemiologie	7
1.9 Ersterkrankungsalter und Verlauf	9
1.10 Komorbidität	9
2 Störungstheorien und Erklärungsmodelle	11
2.1 Sekundäre Hypertonie	11
2.2 Primäre Hypertonie – ein multifaktorielles Modell	11
2.2.1 Risikofaktoren für primäre Hypertonie	12
2.2.1.1 Unvermeidbare Risikofaktoren	12
2.2.1.2 Vermeidbare Risikofaktoren	13
2.2.1.3 Belastungen und Hypertonie	17
2.2.1.4 Persönlichkeitsfaktoren	18
2.2.1.5 Psychophysiologische Reaktionsspezifität	19
2.2.2 Blutdruckregulations-Modell	20
3 Diagnostik und Indikation	26
3.1 Medizinische Anamnese und Diagnostik	26
3.2 Psychologische Basisdiagnostik	26
3.3 Die Blutdruck-Selbstmessung	29
4 Behandlung	38
4.1 Medikamentöse Therapie	38
4.1.1 Antihypertonika	38
4.1.2 Lebensqualität und antihypertensive Behandlung	40

4.1.3	Compliance – ein Kernproblem der Hypertonie-Behandlung	41
4.2	Nicht-medikamentöse Basistherapie	44
4.2.1	Änderung der Ernährungsgewohnheiten	45
4.2.1.1	Abbau des Übergewichts	45
4.2.1.2	Kochsalz-Reduktion	49
4.2.1.3	Einschränkung des Alkoholkonsums	53
4.2.2	Körperliches Training	58
4.2.3	Sport und Hypertonie	60
4.3	Entspannungsverfahren/Stress-Management	63
4.3.1	Praktische Aspekte der Durchführung von Entspannungsverfahren	67
4.3.2	Indikation und Kombination von Entspannungsverfahren	68
4.4	Ärger-Management	72
5	Effektivität	76
5.1	Änderungen der Ernährungsgewohnheiten	76
5.2	Gewichtsreduktion und körperliche Aktivität	77
5.3	Entspannungsverfahren	78
5.4	Individualisierte kognitive Verhaltenstherapie	79
6	Besondere Aspekte der Hypertonie	80
6.1	Hypertonie im Kindes- und Jugendalter	80
6.2	Schwangerschaft und Hypertonie	81
6.3	Hypertoniebehandlung bei älteren Menschen	81
7	Weiterführende Literatur	83
8	Literaturverzeichnis	84
9	Anhang	87
	Wichtige Adressen	87
	Protokollbogen	88

Karten:

Empfehlungen zum diagnostischen Vorgehen
Vorgehen bei milder Hypertonie