

Einleitung

A. Theoretischer Teil

1.	Allgemeine Charakteristik der essentiellen Hypertonie	3
1.1	Definition.....	3
1.2	Epidemiologie	5
1.3	Symptomatik und Folgen.....	6
2.	Ätiologie und Pathogenese	9
2.1	Physiologische Mechanismen.....	11
2.1.1	Physiologie der Blutdruckregulation.....	12
2.1.2	Sympathisch-adrenerges-System.....	13
2.1.3	Renale Faktoren.....	14
2.1.3.1	Renin-Angiotensin-System	15
2.1.3.2	Renale Natrium- und Wasserausscheidung.....	17
2.1.4	Neurogene Faktoren	19
2.1.4.1	Das zentrale Nervensystem.....	19
2.1.5	Aufrechterhaltung der Hypertonie	21
2.2	Genetische Disposition	23
2.3	Ernährungsbedingungen	24
2.4	Umweltfaktoren	26
2.5	Soziokulturelle Faktoren.....	26
2.6	Psychologische Aspekte der essentiellen Hypertonie (Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensmuster)	30
3.	Psychophysiologischer Streßansatz als Erklärungsmodell.....	37
3.1	CANNON	38
3.2	SELYE's Streßmodell	39
3.3	Physiologische Vermittlung der Streßreaktion	41
3.3.1	Humorale Streßreaktion	43
3.3.2	Neurohumorale Streßreaktion	44
3.3.3	Neurale Mechanismen	46
3.4	Streß aus psychologischer Sicht.....	49
3.4.1	Grundauffassung.....	49

3.4.2	Psychologische Streßtheorien	51
3.4.2.1	LAZARUS	52
3.4.2.2	Andere Streßkonzepte	54
3.5	Experimentelle Ansätze im Rahmen der Streßhypothese.....	56
3.5.1	Zur Problematik von Streßuntersuchungen bei der essentiellen Hypertonie	60
4.	Therapie der essentiellen Hypertonie	63
4.1	Möglichkeiten und Grenzen der Pharmakotherapie	63
4.2	Nebenwirkungen und Compliance Probleme	66
4.3	Psychotherapeutische Verfahren in der Behandlung der essentiellen Hypertonie	68
4.3.1	Entspannungsverfahren	70
4.3.2	Biofeedback-Methoden.....	75
4.3.3	Kombination mehrere Verfahren.....	79
4.3.4	Verhaltenstherapeutische Ansätze	82

B. Empirischer Teil

5.	Untersuchungsansatz.....	87
5.1	Fragestellung und Zielsetzung	87
5.2	Planung und Durchführung	89
5.3	Das experimentelle Design der Laboruntersuchung	90
5.4	Teilnehmer	92
5.5	Trainingsprogramme.....	94
5.5.1	Streßbewältigungstraining	94
5.5.2	Entspannungs- und Kognitionstraining.....	98
5.6	Datenerhebung	102
5.6.1	Anamnesefragebogen	102
5.6.2	Trait-Messung	102
5.6.2.1	Angstbewältigungsstile (Trait-Angst und Anspruchsniveau)	102
5.6.2.2	Die Ärgerausdrucksskala (AX).....	105
5.6.3	Befindlichkeitsskala (BSK)	106
5.6.4	Das Emotionalitätsinventar-Situativ (EMI-S)	107
5.6.5	Einschätzungsfragebogen	109

5.6.6	Leistungsdaten (Anforderungssituation der Laboruntersuchung)	110
5.6.7	Physiologiedaten	111
5.7	Hypothesen	113
5.7.1	Trainingsbezogene Hypothesen	113
5.7.2	ABS-bezogene Hypothesen	115
5.7.3	Ärger-In-bezogene Hypothesen	117
5.8	Auswertungsdesign	118
5.8.1	Auswertungsverfahren	120
6.	Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	123
6.1	Anamnesedaten	123
6.2	Ergebnisse des experimentellen Faktors Training	124
6.2.1	Angstbewältigungsstile	124
6.2.2	Ärger-In	124
6.2.3	Physiologie	125
6.2.4	Befindlichkeit	126
6.2.5	Emotionale Reaktionen	127
6.2.6	Leistung	127
6.3	Ergebnisse des Stichprobenfaktors Angstbewältigungsstil	128
6.3.1	Physiologie	128
6.3.2	Befindlichkeit	130
6.3.3	Emotionale Reaktionen	132
6.3.4	Leistung	132
6.4	Ergebnisse des Stichprobenfaktors Ärger-In	133
6.4.1	Physiologie	133
6.4.2	Befindlichkeit	134
6.4.3	Emotionale Reaktionen	135
6.4.4	Leistung	135
7.	Zusammenfassung	137
8.	Literaturverzeichnis	141

Anhang

1. Demographische- und anamnetische Daten zur Charakterisierung der Stichprobe (Tab. 6)..... 163
2. Korrelationstabelle (Tab. 7)..... 167

Ergebnisse des experimentellen Faktors Training

3. Ärger-Skala (Abb. 11, Tab. 8 und 9)..... 168
4. Diastolischer Blutdruck (Abb. 12, Tab. 10) 169
5. Systolischer Blutdruck (Abb. 13, Tab. 11) 170
6. Herzrate (Abb. 14, Tab. 12)..... 171
7. Atemfrequenz (Abb. 15, Tab. 13) 172
8. Zweifaktorielle Varianzanalysen mit Meßwiederholung auf den zeitabhängigen Faktor (Tab. 14, 15 und 16) 173
9. Befindlichkeit (Abb. 16, Tab. 17) 174
10. Emotionale Reaktionen (Abb. 17, Tab. 18) 175
11. Einschätzung und Leistung (Abb. 18, Tab. 19) 176
12. Verteilung der Angstbewältigungsstile auf die Trainings- und Kontrollgruppe vor und nach dem Training (Tab. 20 und 21) 177

Ergebnisse des Stichprobenfaktors

Angstbewältigungsstil

13. Diastolischer Blutdruck (Abb. 19, Tab. 22) 178
14. Systolischer Blutdruck (Abb. 20, Tab. 23) 179
15. Herzrate (Abb. 21, Tab. 24)..... 180
16. Atemfrequenz (Abb. 22, Tab. 25) 181
17. Zweifaktorielle Varianzanalysen mit Meßwiederholung auf den zeitabhängigen Faktor (Tab. 26, 27 und 28) 182
18. Befindlichkeit (Abb. 23, Tab. 29) 183
19. Emotionale Reaktionen (Abb. 24, Tab. 30) 184
20. Einschätzung und Leistung (Abb. 25, Tab. 31) 185

Ergebnisse des Stichprobenfaktors Ärger-In

21. Diastolischer Blutdruck (Abb. 26, Tab. 32) 186
22. Systolischer Blutdruck (Abb. 27, Tab. 33) 187
23. Herzrate (Abb. 28, Tab. 34)..... 188
24. Atemfrequenz (Abb. 29, Tab. 35) 189

25. Zweifaktorielle Varianzanalysen mit Meßwiederholung auf den zeitabhängigen Faktor (Tab. 36, 37 und 38)	190
26. Befindlichkeit (Abb. 30, Tab. 39)	191
27. Emotionale Reaktionen (Abb. 31, Tab. 40)	192
28. Einschätzung und Leistung (Abb. 32, Tab. 41)	193
29. Ärger-Control und Herzrate (Abb. 33, Tab. 42).....	194

Meßinstrumente und Untersuchungsprotokolle

30. Anamnesefragebogen	195
31. STAI-Fragebogen	200
32. AN-Fragebogen	201
33. Die Ärgerausdrucksskala.....	202
34. Befindlichkeitsskala (BSK)	203
35. Das Emotionalitätsinventar-Situativ (EMI-S).....	204
36. Einschätzungsfragebogen.....	210
37. Aufgabeninstruktion (Turm von Hanoi)	211
38. Leistungsprotokoll.....	212
39. Physioport Meßgerät (Abb. 34)	213
40. Physioport Protokoll (Abb. 35)	214
41. Entspannungstraining.....	215
42. Strukturmodell zur Erklärung psychosomatischer Störungen (Abb. 36)	216

Ernährungstabellen

43. Empfehlenswerte Höhe der täglichen Nährstoffzufuhr (Tab. 43)	217
44. Natrium- und Chloridgehalt von Versand-Heilbrunnen (Tab. 44)	219
45. Faltblatt: Nährwerttabelle (Tab. 45)	