

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	1
<b>1 Beschreibung des Störungsbildes .....</b>	<b>2</b>
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
<b>2 Störungstheorien und Erklärungsmodelle .....</b>	<b>11</b>
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
<b>3 Diagnostik und Indikation .....</b>	<b>26</b>
3.1 Medizinische Anamnese und Diagnostik .....	26
3.2 Psychologische Basisdiagnostik .....	26
3.3 Die Blutdruck-Selbstmessung .....	29
<b>4 Behandlung .....</b>	<b>38</b>
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
<b>5</b>	<b>Effektivität</b> .....	<b>76</b>
5.1	Änderungen der Ernährungsgewohnheiten .....	76
5.2	Gewichtsreduktion und körperliche Aktivität .....	77
5.3	Entspannungsverfahren .....	78
5.4	Individualisierte kognitive Verhaltenstherapie .....	79
<b>6</b>	<b>Besondere Aspekte der Hypertonie</b> .....	<b>80</b>
6.1	Hypertonie im Kindes- und Jugendalter .....	80
6.2	Schwangerschaft und Hypertonie .....	81
6.3	Hypertoniebehandlung bei älteren Menschen .....	81
<b>7</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>83</b>
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>84</b>
<b>9</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>87</b>
	Wichtige Adressen .....	87
	Protokollbogen .....	88

Karten:

Empfehlungen zum diagnostischen Vorgehen

Vorgehen bei milder Hypertonie