



# Individuell, praktikabel, zielgerichtet:

## Das Drei-Typen-Konzept bei hohem Blutdruck

Hoher Blutdruck ist meist durch die Lebensweise sowie konstitutionelle Merkmalen bedingt. Die Lebensweise lässt sich beeinflussen, die Konstitution weniger – aber sie lässt sich in der Therapie berücksichtigen, sodass Einseitigkeiten ausgeglichen werden können. Auf dieser Basis beruht das von Dr. Thomas Breitzkreuz und Dr. Jakob Gruber in Herdecke sowie das von Dr. Hendrik Vögler (Dortmund) entwickelte Drei-Typen-Konzept.

Jeder Mensch bringt schon bei der Geburt eine Reihe von Kennzeichen mit auf die Welt, die ihn sein ganzes Leben lang begleiten – Stärken ebenso wie Schwächen: Wir neigen zum Bauchansatz oder bleiben zeitlebens spindeldürr; wir sind schnell nervös und leicht auf die Palme zu bringen oder bleiben auch noch in der größten Hektik ruhig wie ein Fels in der Brandung; wir sind „Multi-Tasking“-Typen, die mehrere Dinge gleichzeitig erledigen können, oder eher von der gründlichen Sorte, die immer nur eins zur Zeit tun können. Was das mit dem Blutdruck zu tun hat? Ganz einfach: Solche Konstitutionsmerkmale – physischer wie psychischer Natur – bestimmen mit, ob sich ein hoher Blutdruck entwickelt. „Unsere Erfahrung hat uns gelehrt, dass es im Wesentlichen drei Typen gibt, bei denen der Blutdruck leicht ansteigt: der Stress-Typ, der Bauch-Typ und der Chaos-Typ. Daraus haben wir unser therapeutisches Konzept entwickelt“, erklärt

Dr. Thomas Breitzkreuz, Leitender Arzt der Abteilung für Innere Medizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. „Es gibt den Betroffenen die Möglichkeit, selbst aktiv die Therapie mit zu gestalten – denn kaum eine Krankheit ist so gut über die Lebensweise zu beeinflussen wie der hohe Blutdruck. Damit lässt sich dann nicht nur den Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen, sondern auch mehr Lebensqualität und Wohlbefinden erreichen, oft sogar ganz ohne Medikamente!“ Das Drei-Typen-Konzept steckt die Menschen aber nicht einfach in Schubladen und pflöpft ihnen ein Pauschalprogramm auf – es bietet vielmehr auf der Grundlage der Konstitutionsmerkmale ein modulares System, mit dem sich Einseitigkeiten gegensteuern lässt, und zwar jeweils auf die aktuelle Lebenssituation angepasst. Im Folgenden zeigen wir Ihnen die wichtigsten Charakteristika und die dazu gehörigen Therapiepläne.



## Der Bauch-Typ

Fast drei Viertel aller Hochdruck-Patienten sind übergewichtig. Deshalb kommt diesem Typ besondere Bedeutung zu. Er ist das genaue Gegenteil des Stress-Typs: ruhig, fast schon träge, eher gemütlich und phlegmatisch-schwerfällig, aber auch gut überlegt, gesellig, warmherzig, treu. Er isst gern und gern gut, neigt eher zur Körperfülle und zu Typ-2-Diabetes und bevorzugt das Motto Winston Churchills: „Sport ist Mord“!

Im Mittelpunkt des Therapieprogramms steht deshalb die Aktivierung zu mehr Eigeninitiative – und damit zu mehr Lebensfreude!

### Lebensweise: Aktiv werden und die Sinne entfalten!

Planen Sie morgens genügend Zeit für das Aufstehen ein. Denken Sie vor: Was wird der heutige Tag mit sich bringen? Aktivieren Sie die Sinne: nehmen Sie täglich fünf Minuten bewusst wahr: was ist zu hören, zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen?

### Ernährung: Schlemmen ohne Reue

Achten Sie auf das richtige Fett: „Low fat“ heißt nicht „no fat“. Gesunde Salatöle sind z. B. Oliven-, Lein- und Rapsöl. Fettreiche Fischarten wie Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen und Heilbutt sind wegen des hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren (wirken entzündungshemmend) sehr gesund. Zum fettfreien Braten verwenden Sie am besten beschichtete Pfannen, einen Wok oder den guten, alten Römertopf. Statt Zucker verwenden Sie zum Süßen Agavendicksaft.

Aromatisieren Sie Speisen mit frischen Kräutern und exotischen Gewürzen – das schärft die Sinne und spart Salz. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und essen Sie abends nach 20 Uhr nur noch Obst, nichts Schweres mehr. Legen Sie einmal in der Woche zum Entschlacken einen Obst- oder Reistag ein (nur Obst und Säfte oder Reis essen). Lassen Sie einmal in der Woche das Abendessen ausfallen.

### Bewegung: Viel, mehr, am meisten!

Gehen Sie konsequent einmal täglich 30 Minuten an die frische Luft – in der Stadt ebenso wie auf dem Land. Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung: Lassen Sie Fahrstuhl und Rolltreppe links liegen. Steigen Sie eine Haltestelle vor dem Ziel aus und gehen Sie den Rest zu Fuß. Schaffen Sie sich einen Hund an: Er zwingt Sie mindestens zweimal täglich an die frische Luft und macht viel Freude!

### Körperpflege: Salz auf Ihre Haut

Eine Salzeinreibung am Morgen mit 1 Esslöffel Meersalz ist eine angenehme und hautfreundliche Erfrischung. Geben Sie Rosmarin-Badezusatz dazu – das aktiviert. Machen Sie anschließend heiß-kalte Wechselduschen.

### Seelenpflege: Kreativität wecken

Hocken Sie nicht immer zuhause vor dem Fernseher. Kultur live ist um ein Vielfaches spannender und anregender! Gehen Sie zu Lesungen, Vorträgen, Ausstellungen. Besuchen Sie Konzerte und Theateraufführungen! Volkshochschulen bieten Kurse für jedes Interessengebiet. Werden Sie handwerklich kreativ tätig: z.B. töpfeln, filzen, nähen, weben, stricken, sticken, tischlern.

### Medikamente

Wenn konventionelle Mittel nötig sind: möglichst keine Beta-blocker einsetzen. Ausnahme: es besteht bereits eine Herzkrankheit, oder der Herzschlag ist erheblich zu schnell (Tachykardie), und zwar nicht aufgrund mangelnder Bewegung. Betablocker machen oft noch träger und bremsen die Aktivität. Besser sind Diuretika und ACE-Hemmer oder Sartane.

### Wichtig!

*Blutdruck täglich kontrollieren und Buch führen – so wird erlebbar, was ihn senkt und auf Dauer auch elastisch hält.*

## Der Stress-Typ

Etwa jeder fünfte Hochdruck-Patient gehört zu diesem Typ, vor allem jüngere Menschen. Typische Merkmale: Sie sind schlank, leistungsorientiert, pflichtbewusst, nervös, dünnhäutig, überwach, empfindsam, grübeln gern, schlafen schlecht und zu wenig, neigen zu Perfektionismus, wollen alles auf einmal, haben ein gutes Einfühlungs- und Anpassungsvermögen, reflektieren jedes Gefühl, fressen Zorn und Kummer gern in sich hinein, empfinden jeden Misserfolg als persönliches Versagen, schwitzen und frieren leicht.

Im Mittelpunkt des Therapieprogramms steht deshalb, Ruhe in die Alltagshektik zu bringen, und zwar auf allen Ebenen.

### Lebensweise: Denn Alltag gestalten

Achten Sie auf eine gute Pausenkultur: alle zwei Stunden eine Pause einlegen – es reicht, ans offene Fenster zu treten und tief durchzuatmen. Oder einmal kurz vor die Tür zu gehen und etwas anderes wahrnehmen: Geräusche, Gerüche, Temperatur, Witterung. Machen Sie abends einen Tagesrückblick: Was ist heute los gewesen? Achtung: Nicht werten, nicht mit sich hadern, wenn etwas schief gegangen ist. Einfach nur registrieren, was war. Eine gute Hilfe ist dabei ein Tagebuch (am besten auf den Nachttisch legen)! Gehen Sie vor Mitternacht zu Bett! Die Tiefschlafphase ist in dieser Zeit erholsamer als später in der Nacht. Entsprechend ausgeruht beginnt der Morgen.

### Ernährung: Mahl-Zeit!

Halten Sie feste Essenszeiten ein und schieben Sie nicht hastig zwischen Tür und Angel einen Döner oder eine Currywurst rein! Stürzen Sie morgens nicht einfach aus dem Haus – gönnen Sie sich ein Frühstück! Und sei es nur ein Croissant oder eine Scheibe Toast. Das erzeugt Wärme und Wohlbefinden und sorgt für mehr Gelassenheit. Ersetzen Sie schwarzen Kaffee durch grünen Tee oder Kräutertee, oder durch Milchkaffee ohne Koffein. Zwischenmahlzeiten beruhigen und nähren. Verbinden Sie sie am besten mit einer kleinen Pause an der frischen Luft! Bevorzugen Sie leicht Verdauliches. Viele Stresstypen kommen mit Rohkost, Müsli und Körnerbrot nicht gut klar. Bekömmlicher sind im Dampf gegarte aromatische Gerichte sowie Fisch, Fleisch, Milchprodukte.

### Bewegung: Spielen und die Sinne öffnen

Wider den Leistungsdruck! Jede Art von Sport sollte spielerisch ausgeübt werden, nicht verbissen! Die Grundregel lautet: fühlen Sie sich anschließend wohliger müde, aber nie erschöpft. Gehen Sie möglichst täglich an die frische Luft – und wenn es nur 10 Minuten im Park, im Wald oder im Garten sind.



Ebenfalls gut und entspannend sind Tanzen, Bogenschießen, Tai Chi, Yoga, Golf, Reiten oder auch Segeln.

### Körperpflege: sich berühren lassen

Ziehen Sie sich warm an, dann frösteln Sie nicht so leicht. Kleidsam und schön für Frauen: Stulpen wärmen Hand- und Fußgelenke, Pashmina-Schals den ganzen Oberkörper. Kalte Füße wärmen Sie vor dem Zubettgehen mit einem Lavendel-Fußbad, dann schlafen Sie schnell und gut ein. Kupferhaltige Einlegesohlen in den Schuhen sorgen auch an sehr kalten Tagen für mollig warme Füße.

### Seelenpflege: Zur Ruhe kommen

Schaffen Sie sich im Alltag kleine Ruhe-Inseln. Eine ideale Entspannung für Stresstypen sind auch Meditation der Achtsamkeit ([www.achtsamkeit.org](http://www.achtsamkeit.org)), Focusing und Yoga.

### Medikamente

Wenn konventionelle Mittel nötig sind: Vorsicht bei wasser-ausschwemmenden Mitteln (Diuretika, z.B. Wirkstoffe wie Hydrochlorothiazid)! Sie trocknen den Körper leicht zu sehr aus. Besser geeignet sind ACE-Hemmer oder Sartane.



### Wichtig!

Den Blutdruck nicht zu oft messen, das verstärkt nur Unruhe und Nervosität.



## Der Chaos-Typ

Diesem Typ fehlt die Harmonie der Mitte: er ist leicht hektisch und unstet, immer auf Achse, leicht reizbar und unzufrieden, kann vier Dinge zugleich erledigen, der Alltag hat wenig Struktur, es ist nie Zeit zum Ausspannen und Erholen da. Der Blutdruck schwankt ständig zwischen „zu hoch“ und „zu niedrig“. Im Mittelpunkt der Therapie steht deshalb der Rhythmus.

### Lebensweise:

#### Auf den Rhythmus achten

Legen Sie Gewohnheiten an: Gehen Sie jeden Morgen, Mittag oder Abend (wie es am besten passt) für 10-20 Minuten an die frische Luft. Den Zeitpunkt möglichst mit plus/minus 15-30 Minuten einhalten.

Machen Sie mittags ein kurzes Nickerchen.

Etablieren Sie die Kultur des Five-o'clock-Teas.

Gehen Sie abends möglichst zur gleichen Zeit zu Bett (plus/minus eine Stunde) und achten Sie auf warme Füße (ggf. Fußbad nehmen). Stellen Sie einen realistischen Tages- und Wochenplan auf und haken Sie ihn täglich ab. Handys und Laptops haben einen „Aus“-Knopf! Lassen Sie die Elektronik nicht ständig im „Stand-by“-Modus!

### Ernährung: Wer nicht genießt, ist ungenießbar!

Bitterstoffe wecken den Appetit: Radicchio, Rucola, Endivie, Chicorée als Salat, Orangen-, Zitronen- oder Limettenschale an Getränken und an Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichten.

Essen Sie einmal täglich in Ruhe und mit möglichst viel Genuss. Achten Sie auf Qualität: Bio-Ware schmeckt einfach besser! Orientieren Sie den Speiseplan an den Jahreszeiten und kaufen Sie Gemüse/Obst immer frisch ein (Bioläden, Markt). Fettes Fleisch und Rohkost sind meist zu schwer verdaulich – beides sollten Sie besser meiden.

### Bewegung: Rhythm is it!

Tanz ist eine ideale Bewegungsform, weil es von alleine in den Rhythmus bringt. Auch gut sind Ausdauersportarten wie zum Beispiel das landauf-landab beliebte Nordic Walking, das rhythmische Gehen in der Natur, aber auch Wandern, Rudern, Schwimmen. Oder nehmen Sie sich ein Beispiel an französischer Lebensart: Spielen Sie Boule! Dabei schalten Sie garantiert ab. Eurythmie bringt Körper und Seele direkt in einen „schönen Rhythmus“ (wörtliche Übersetzung von Eurythmie).

### Körperpflege: anregen und beruhigen

Beleben Sie den Körper morgens mit Rosmarin-Bademilch. Nehmen Sie abends ein Lavendel-Fußbad oder reiben Sie den Körper mit Solum-Öl – das riecht gut, beruhigt, umhüllt Körper und Seele und lässt gut und schnell einschlafen. Kalte Füße können Sie mit Kupfersalbe schnell wärmen.

### Seelenpflege: Die eigene Mitte finden

Werden Sie achtsam werden für sich selbst und Ihre Umwelt. Machen Sie nicht immer alles hopp-hopp – entschleunigen Sie Ihr Berufs- und Privatleben, wo Sie nur können! Sehen Sie das Positive, nicht immer nur, was nicht klappt. Tun Sie etwas Sinnerfülltes – im Sozialen, in der Kirchengemeinde, in der Nachbarschaft.

### Medikamente

Wenn konventionelle Mittel nötig sind, sind ACE-Hemmer und Sartane besser geeignet als Entwässerungstabletten (Diuretika) oder Betablocker.



### Wichtig!

Einmal im Quartal oder alle sechs Monate sollte der Arzt eine 24-Stunden-Messung veranlassen, um eine Übertherapie zu vermeiden und zu prüfen, wie elastisch der Blutdruck ist. Er sollte sich Belastungsphasen ebenso gut anpassen können wie der Entspannung.



Wollen Sie noch mehr erfahren? Dann besorgen Sie sich das gerade erschienene Buch „Bluthochdruck senken – das Drei-Typen-Konzept“ von Dr. Thomas Breitkreuz und Annette Bopp, erschienen im Graefe und Unzer-Verlag (12,90 Euro).