

UNSER TEAM



Das Team des Hypertonie- und Diabeteszentrums Nordschwarzwald besteht aus erfahrenen Fachärzten und Therapeuten.

- **CA Dr. med. Bertil Kluthe**, Endokrinologe und Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
- **OÄ Dr. med. Gudrun Müller**, Nephrologin, Hypertensiologin DHL, Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM
- **Dr. med. Georg H. Möser**, Kardiologe
- **Christiane Kling**, Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG
- **Karina Gebele**, Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
- **Jutta Hiereth**, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
- **Brigitte Mast**, Physiotherapeutin
- **Ilona Großwendt**, Dipl. Sportlehrerin, Übungsleiterin Herzgruppe, Diabetessport
- **Monika Wegenast**, medizinische Bademeisterin



Die Schulungsinhalte entsprechen den Leitlinien der Deutschen Hochdruckliga e.V.®/ Deutsche Hypertoniegesellschaft (DHL). Ein stationärer Aufenthalt ist in Absprache mit Ihrer Krankenkasse, unter anderem im Rahmen eines Heilverfahrens, einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (früher: offene Badekur) oder als Selbstzahler möglich. Über die für Sie in Frage kommenden Möglichkeiten eines stationären Aufenthaltes informieren wir Sie gerne. Für die ambulante Betreuung (z.B. Abklärung einer sekundären Hypertonie) wird ein Überweisungsschein vom fachärztlich tätigen Internisten an „Endokrinologie/Dr. Kluthe“ benötigt.

Haben Sie noch Fragen?

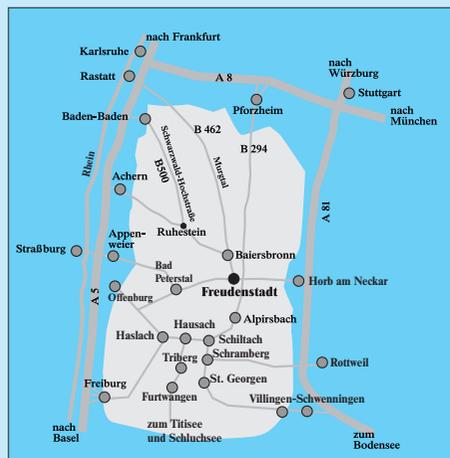
Rufen Sie uns doch einfach an!
Tel.: 07441/534-705



HYPERTONIE- UND DIABETESZENTRUM NORDSCHWARZWALD

Das Hypertonie- und Diabeteszentrum Nordschwarzwald ist an der Klinik Hohenfreudenstadt angesiedelt.

Die Klinik liegt in ruhiger Halbhangleage am Stadtrand des heilklimatischen Kurorts Freudenstadt im Schwarzwald in 770 m Höhe. Sie ist umgeben von einem 11 ha großen Park direkt am Waldrand und nur 15 Minuten vom Stadtzentrum entfernt.



Klinik Hohenfreudenstadt
Tripsenweg 17
72250 Freudenstadt
Telefon: 07441/534-0
Telefax: 07441/534-666

info@Klinik-Hohenfreudenstadt.de
www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de

PRÄVENTION UND THERAPIE DES BLUTHOCHDRUCKS

...MEHR ALS NUR MEDIKAMENTE



HYPERTONIE- UND DIABETESZENTRUM NORDSCHWARZWALD

Lehrklinik für Ernährungsmedizin DAEM



www.hypertonie-zentrum.info

KLINIK HOHENFREUDENSTADT
Zentrum für Prävention und Rehabilitation





Die arterielle Hypertonie

ist die häufigste chronische Erkrankung in Deutschland. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung ist betroffen. Die Ursachen des Bluthochdrucks sind im Einzelnen nicht genau geklärt.

Umfangreiche Studien haben allerdings inzwischen belegen können, dass Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung neben Vererbungsfaktoren bei der Entstehung der Erkrankung eine zentrale Rolle spielen.

Im Rahmen der Therapie werden meistens ausschließlich Medikamente (mit all ihren Begleiterscheinungen und Kosten) eingesetzt, aber es stehen gleichwertige, nebenwirkungärmere Therapien zur Verfügung. Im Hypertonie- und Diabeteszentrum Nord-schwarzwald werden diese Behandlungsmöglichkeiten wie Ernährungs- und Bewegungstherapie, Entspannung und balneo-physikalische Maßnahmen bevorzugt eingesetzt. Eine gezielte Kombination dieser Verfahren kann eine medikamentöse Blutdrucktherapie sogar überflüssig machen.



Ernährungstherapie

Der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung eines Bluthochdrucks ist das Übergewicht, unter dem in unseren Breiten mehr als die Hälfte der Bevölkerung leidet. Der Therapieansatz ist klar: Durch eine Ernährungsumstellung, die durch ein Team von Therapeuten unterstützt wird, lässt sich eine langfristige Gewichtsreduktion einleiten. Eine Abnahme von 10 kg des Ausgangsgewichtes senkt den Blutdruck um etwa 5-10 mmHg.

Der zweite Ernährungsfaktor ist der zu hohe Salzkonsum (in Deutschland etwa 12-18 g am Tag). Eine Reduktion auf 6 g wird empfohlen, der Blutdruck sinkt pro 3 g Kochsalzeinsparung um ca. 2-8 mmHg.



Bewegungstherapie

Wir bewegen uns immer weniger, neuere Studien sprechen von einer täglichen Gehstrecke von weniger als 1 km.

Die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung auf den Blutdruck sind wissenschaftlich belegt. Schon ein habtündiges leichtes Ausdauertraining wie Walking oder Fahrradfahren an 3-4 Tagen pro Woche senkt den Blutdruck um 4-9 mmHg. Oft ist es nur eine Frage der Motivation. Erfahrene Therapeuten können neue Freude an der Bewegung wecken.



Entspannungsverfahren

Der tägliche Stress in unserer modernen Welt ist ein wichtiger Begleitfaktor bei der Entstehung des Bluthochdrucks. Auch wenn wir ihn nicht „abschalten“ können, können wir doch lernen, besser mit ihm umzugehen. Stressbewältigungstraining oder Entspannungsverfahren wie das Autogene Training helfen uns dabei.



Balneo-physikalische Maßnahmen

Selten angewandt, doch hoch effektiv sind balneo-physikalische Maßnahmen wie medizinische Wannenbäder, Hauffe'sche Arm-bäder oder einfach das Schwimmen im warmen Wasser. Diese seit Jahrhunderten bekannten Therapieformen erleben heute, inzwischen in ihrer Wirkung wissenschaftlich belegt, eine Renaissance.



Medikamentöse Behandlung

Die medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks richtet sich in der Klinik Hohenfreudenstadt nach den Leitlinien der deutschen und internationalen Fachgesellschaften und wird individuell auf die Wirkung der nicht-medikamentösen Therapiemaßnahmen abgestimmt.



Individuelles Therapieprogramm

Aus dem oben aufgeführten Spektrum von hoch wirksamen Therapieformen wird für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept zusammengestellt, das auch auf den Zeitraum nach dem Aufenthalt in der Klinik Hohenfreudenstadt ausgerichtet ist.

Unsere Therapeuten geben viele praktische Tipps, wie die Therapie in das häusliche und berufliche Umfeld integriert werden kann.



Ergänzende Diagnostik

In einigen Fällen ist der Bluthochdruck auch eine Folge von anderen Krankheiten, zum Beispiel Erkrankung der Niere, der Gefäße oder hormoneller Störungen („sekundäre Hypertonie“).

Da das Vorgehen in diesen Fällen häufig ein anderes ist, müssen solche Erkrankungen vor Beginn einer Therapie ausgeschlossen werden. Die im Hypertonieteam mitarbeitenden Ärzte der Klinik Hohenfreudenstadt sind in den maßgeblichen Bereichen (Endokrinologie/Diabetologie, Kardiologie/Angiologie, Nephrologie) spezialisiert und können die erforderliche Diagnostik gegebenenfalls ergänzen. Dies gilt auch für die Erkennung von hypertonienebedingten Organschäden.

...MEHR ALS NUR
MEDIKAMENTE