

Allianz Private Krankenversicherung

Bluthoch- druck

Gesundheitsmanagement

Allianz 



Inhalt

- 4 **Bluthochdruck – Stille Gefahr**
- 6 **Blutdruck messen – was die Zahlen bedeuten**
- 8 **Bluthochdruck – die Ursachen**
- 10 **Bluthochdruck – die Symptome**
- 11 **Risikofaktor Bluthochdruck**
- 12 **Blutdruck selbst messen – so geht's**
- 15 **Selbst aktiv werden**
- 16 **Ernährung**
- 20 **Nikotin stoppen**
- 21 **Bewegen statt rasten**
- 22 **Alkohol in Maßen**
- 23 **Stress weg!**
- 24 **Medikamentöse Therapie**
- 27 **Ausklang**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Sie haben zu hohen Blutdruck? Auch wenn die Gesamtbehandlung des Bluthochdrucks in die Hände eines Arztes gehört, können Sie den Erfolg der Behandlung aktiv beeinflussen. Nehmen Sie dazu Ihren Lebensstil unter die Lupe: Was essen Sie, wie oft bewegen Sie sich oder bringen Sie zu viele Pfunde auf die Waage?

Risikofaktoren lassen sich gut in den Griff kriegen – natürlich nicht über Nacht. Unsere Broschüre unterstützt Sie dabei! Für weitere Fragen steht Ihnen unser Gesundheitstelefon unter der kostenfreien Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung.

Eine interessante und hilfreiche Lektüre wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

Bluthochdruck – Stille Gefahr

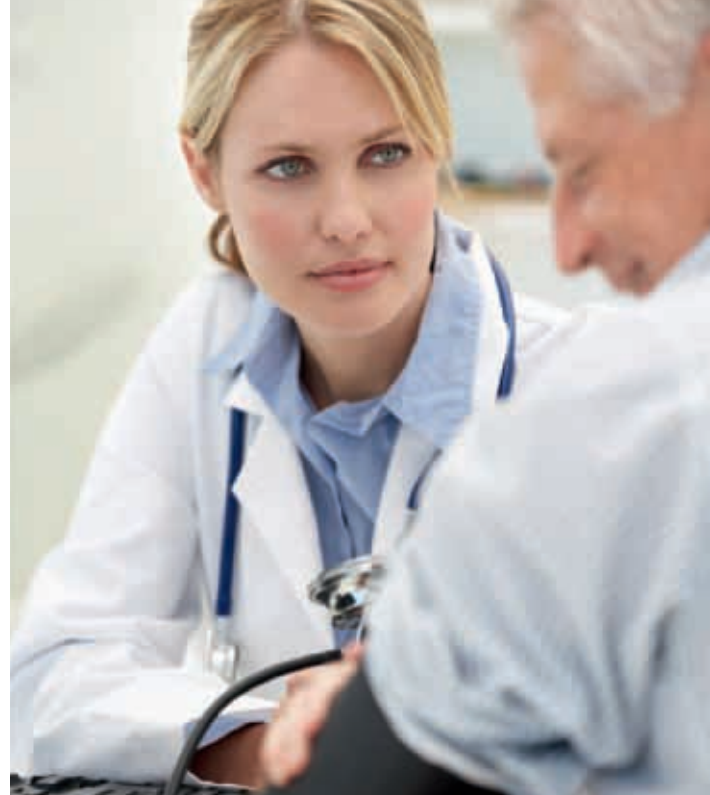
Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist betroffen. Da Bluthochdruck lange Zeit keine Beschwerden macht, wird die Erkrankung meist erst spät entdeckt. Knapp die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland sind die Folge eines Bluthochdrucks – das sind mehr als 400.000 Todesfälle jährlich.

Bemerkt werden Krankheiten häufig erst, wenn sie Beschwerden machen, beispielsweise Schmerzen. Ein hoher Blutdruck bleibt lange unbemerkt, die meisten fühlen sich sogar ganz wohl damit. Doch schon in dieser Phase kann der hohe Druck die Organe schädigen. Besonders in Gefahr sind Gefäße, Herz, Nieren, Gehirn und Augen.

Der optimale Blutdruck liegt nach Angaben der deutschen Hochdruckliga unter 120/80 mmHg. Ein ständiger Druck von 140/90 mmHg und mehr gilt als Bluthochdruck. Früher wurden die Werte dazwischen als hochnormal bezeichnet. In den letzten Jahren entdeckten Forscher allerdings, dass auch diese Werte Schäden an Organen anrichten können.

Deshalb sollte auch diese Vorstufe des Bluthochdrucks (Prähypertonie) behandelt werden.

Wer einmalig einen Wert $>140/90$ mmHg hat, leidet nicht gleich an Bluthochdruck. Die große Schwankungsbreite des Blutdrucks, die Zu- und Abnahme im Lauf des Tages und der Nacht, machen die Diagnose manchmal schwierig.



Manche sind vor dem Arztbesuch so aufgeregt, dass ihr Blutdruck in die Höhe schießt. Das wird auch als „Weißkittelsyndrom“ bezeichnet.

Um wirklich eine Aussage zu treffen, ob der Blutdruck erhöht und behandlungsbedürftig ist, sollte der Blutdruck an mehreren Tagen, in verschiedenen Körperlagen und vielleicht sogar in kürzeren Abständen über den Tag verteilt gemessen werden.

Ist der Blutdruck bei wiederholten Messungen eindeutig erhöht auf 140/90 mmHg oder darüber, muss eine medikamentöse Therapie erwogen werden. Dies gilt auch für ältere Personen. Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass der Blutdruck im Alter höher sein könnte, ohne Schäden anzurichten.

Blutdruck messen – was die Zahlen bedeuten

Bei der Messung des Blutdrucks mit einer Manschette werden immer zwei Zahlen angegeben. Der erste, höhere Wert gibt den Druck an, den die Pumpaktion des Herzens in der Schlagader erzeugt (systolischer Blutdruck). Der zweite, niedrigere Wert (diastolischer Wert) zeigt den Restdruck an, der in den Adern herrscht, wenn sich das Herz erholt. Die Einheit wird in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Wird also ein systolischer Druck von beispielsweise 120 und ein diastolischer Druck von 80 gemessen, liegt der Blutdruck bei „120 zu 80 mmHg“, geschrieben wird es dann 120/80 mmHg.

Jeder Mensch sollte gelegentlich den Blutdruck messen (lassen). Es ist eine sehr einfache und schmerzlose Untersuchungsmethode, die sich beliebig oft wiederholen lässt. Wichtig ist sie vor allem für Menschen, die ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben.

Besonders gefährdet sind:

- Menschen, bei denen Bluthochdruck in der Familie vorkommt (Blutsverwandte)
- Ältere Menschen (Männer > 55 Jahre, Frauen > 65 Jahre)
- Übergewichtige Menschen (BMI > 25 kg/m²)
Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß für Übergewicht.
Er wird berechnet, indem man das Gewicht durch das Quadrat der Größe in Meter teilt (kg/m²).
- Zuckerkrankte (Diabetes)
- Frauen nach der Menopause
- Menschen mit Nierenerkrankungen



Bluthochdruck – die Ursachen

Bei den meisten Menschen hat der hohe Blutdruck keine erkennbaren Ursachen. „Essenzielle Hypertonie“ nennen Mediziner das. Etwa zehn Prozent der Hypertoniker leiden unter körperlichen Veränderungen, die zum Bluthochdruck geführt haben („sekundäre Hypertonie“).

Am häufigsten sind Erkrankungen der Nieren, seltener Veränderungen des Hormonsystems. Manche Medikamente wie beispielsweise die Pille oder bestimmte Rheumamittel (NSAR) können den Blutdruck steigen lassen. Auch große Mengen Lakritz oder Alkohol wirken blutdrucksteigernd.

Ein plötzlicher, sehr starker Blutdruckanstieg kann lebensbedrohlich sein. Tritt eines der Alarmsymptome auf, sollten Sie sich möglichst rasch von einem Arzt untersuchen lassen.



Bluthochdruck – die Symptome

Das Problem ist, dass Menschen mit hohem Blutdruck oft nichts davon merken. Sie fühlen sich nicht krank und lassen sich deshalb auch nicht untersuchen. Meist senden erst die geschädigten Organe erste Warnhinweise.

Dazu können zählen:

- Kurzatmigkeit und Atemnot
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Nasenbluten

Die Beschwerden sind unspezifisch und können auch auf andere Krankheiten hinweisen. Im Zweifelsfall gilt bei länger anhaltenden Beschwerden immer: zum Arzt gehen und den Blutdruck messen lassen.

Risikofaktor Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für Arteriosklerose (Arterienverkalkung); Schlaganfall oder Herzinfarkt können die Folge sein. Auch die Nieren werden durch den hohen Druck geschädigt. Besonders riskant wird es, wenn der Bluthochdruck mit anderen Faktoren kombiniert ist. Dazu zählen beispielsweise Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, hohe Blutfettwerte und Diabetes.

Wird der hohe Blutdruck jedoch auf optimale Werte gesenkt, nimmt das Schlaganfallrisiko um etwa 35 bis 40 Prozent ab, das Risiko einer Herzschwäche sogar um mehr als 50 Prozent.



Blutdruck selbst messen – so geht's

In vielen Fällen macht es Sinn, den Blutdruck zu Hause selbst zu messen und die Werte in einem Blutdruckprotokoll* zu notieren. Anhand dieses Protokolls kann Ihr Arzt sehen, ob der Blutdruck gut eingestellt ist. Es gibt eigens für Patienten entwickelte Geräte**, mit dem sich der Blutdruck unkompliziert zu Hause bestimmen lässt.

Die Werte werden am Ober- oder Unterarm gemessen, das Gerät zeigt sie automatisch an. Lassen Sie sich bei der Auswahl des richtigen Gerätes beraten. Wählen Sie ein Gerät, das den Blutdruck am Oberarm misst. Geräte, die den Blutdruck am Finger oder Handgelenk messen, sind ungenauer. Achten Sie darauf, dass sich die Manschette bequem anbringen lässt, der Blutdruckwert von der Anzeige problemlos ablesbar ist und sich die Batterien einfach austauschen lassen.

Bei der Selbstkontrolle können sich einige Fehler einschleichen. Lassen Sie sich vom Hausarzt zeigen, wie es richtig geht.

*Einen kostenlosen Blutdruck-Pass können Sie bei unserer telefonischen Kundenbetreuung bestellen, Tel.: 08 00.4 10 01 08, kostenfrei montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr.

** Fragen zur Erstattungsfähigkeit von Blutdruckmessgeräten beantwortet Ihnen gerne unsere telefonische Kundenbetreuung unter der kostenfreien Rufnummer 08 00.4 10 01 08, montags bis freitags, 8-20 Uhr.

Folgende Regeln sollten Sie beachten, damit es keine falschen Werte gibt:

- Die Messung sollte nach drei- bis fünfminütiger Ruhe in einem ruhigen Raum erfolgen, weil jede Anstrengung und Aufregung den Blutdruck kurzfristig in die Höhe schnellen lässt.
- Beim ersten Mal den Druck an beiden Armen messen und in Zukunft den Arm mit dem höheren Wert wählen.
- Falls Sie Tabletten gegen hohen Blutdruck einnehmen: Messen Sie den Blutdruck morgens vor der Tabletteneinnahme. Hohe Morgenwerte sind besonders gefährlich und manchmal müssen die Medikamente angepasst werden.
- Die Manschette sollte auf Herzhöhe sein.
- Die Luft aus der Manschette langsam ablassen.
- Nicht von einzelnen hohen Werten aus der Ruhe bringen lassen und deshalb ständig nachmessen. Das erzeugt Stress und die Werte steigen noch weiter. Ist der Blutdruckwert zu hoch, einige Zeit abwarten und dann erst nachmessen.
- Es gibt unterschiedliche Manschettenbreiten. Um genaue Messungen zu bekommen, muss die Manschettenbreite an den Armumfang angepasst sein. Hier beraten Sie Apotheken oder Sanitätshäuser.
- Auch Blutdruckmessgeräte können verschleifen. Sie müssen daher regelmäßig gewartet werden. Auf jedem Gerät ist ein Aufkleber, wann der nächste TÜV fällig ist.

Selbst aktiv werden

Bluthochdruck ist eine jener Erkrankungen, bei der Betroffene sehr viel selbst tun können. Durch Änderungen des Lebensstils lässt sich der Blutdruck senken, manchmal sind dann auch keine blutdrucksenkenden Medikamente nötig.

Folgendes können Sie selbst tun:

- Abnehmen, wenn Sie übergewichtig sind
- Salz- und fettarm essen
- Viel bewegen und körperlich aktiv sein
- Regelmäßige Entspannungsphasen einlegen
- Nicht rauchen
- Alkohol in geringen Mengen trinken

Es ist mühsam, liebgewonnene, aber für die Gesundheit schädliche Gewohnheiten zu ändern. Dafür brauchen Sie Motivation und Disziplin. Die Veränderungen kommen sicher nicht einfach über Nacht. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor für den Anfang, sondern ändern Sie das Leben Schritt für Schritt.



Ernährung

Gewicht runter

Viele Patienten mit erhöhtem Blutdruck sind gleichzeitig übergewichtig. Sie sollten versuchen, das Gewicht zu reduzieren. Das Herz eines Menschen mit zu viel Pfunden auf den Rippen muss wesentlich mehr Arbeit leisten, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Diese Mehrarbeit führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Wer also abnimmt, entlastet sein Herz. Mit jedem Kilo weniger sinkt auch der Blutdruck um etwa 1,5 bis 2,5 mmHg. Aber nicht nur ihr Blutdruck freut sich über weniger Pfunde. Sie verbessern Ihren allgemeinen Gesundheitszustand und entlasten Ihre Gelenke.

Salz auf Sparflamme

Lange haben Wissenschaftler diskutiert, was eine salzarme Diät tatsächlich bringt. Die heutige Empfehlung lautet: nicht mehr als 5 Gramm Salz am Tag. Das entspricht etwa einem Teelöffel. Diese Salzreduktion führt zu einer Blutdrucksenkung um etwa 5 mmHg. Zudem spricht der Körper besser auf verschiedene blutdrucksenkende Medikamente an. Viele Betroffene meinen, Essen ohne Salz schmecke nicht. Das trifft nur am Anfang zu, mit der Zeit gewöhnt man sich daran. Außerdem tritt der Eigengeschmack der Speisen wieder deutlicher in den Vordergrund, wenn das Essen nicht nur nach Salz schmeckt.



Einige Tipps, wie Sie Salz einsparen können:

- Nicht bei Tisch nachsalzen. Verbannen Sie die Salzstreuer am besten vom Esstisch.
- Speisen beim Kochen nicht salzen. Versuchen Sie, Salz durch Gewürzkräuter zu ersetzen.
- Suchen Sie salzarme Varianten Ihrer Lieblings Speisen.
- Besser frische Früchte und Gemüse anstatt Fertiggerichte essen.
- Beim Einkaufen salzarme Suppen, Butter etc. wählen.
- Manche Medikamente, z.B. Mittel gegen Sodbrennen, enthalten Natriumkarbonat oder -bikarbonat. Verzichten Sie auf diese oder lassen Sie sich Alternativpräparate geben.
- Lesen Sie die Etiketten auf Lebensmitteln. Steht Salz in der Zutatenliste weit vorne, ist auch viel drin.
- Meiden Sie gesalzene Nüsse, Chips, Salatdressing, salzige Gewürzmischungen und Fastfood.
- Achten Sie ebenfalls auf das Etikett beim Einkaufen von Mineralwasser. Es sollte einen Natriumgehalt von unter 100 mg/kg (bzw. 0,01g/100ml) haben.

Zu den **salzarmen** und damit empfehlenswerten Nahrungsmitteln zählen: Milch, Joghurt, Quark, Ei, frisches Fleisch, Geflügel, Wild, frischer Fisch, Nudeln, Reis, Getreideflocken, Kartoffeln, frisches und tiefgekühltes Gemüse, Obst und einige Mineralwässer.

Besonders **salzhaltig** sind: Salz- und Laugengebäck, Salzstangen, Cracker, Chips, süßes Kleingebäck, Käse, Wurst (insbesondere Dauerwurst), Schinken roh und gekocht, geräucherter Speck, Salzheringe, Matjes, Fischkonserven, Sauerkraut, Salzgurken, Oliven, Karpfen, eingelegtes Essiggemüse, Ketchup, Senf, fertige Salatsaucen, Fertiggerichte (Dosen, Tiefkühlgerichte, Tütensuppen), Natriumglutamat, Würzmittel und Streuwürze.

Diese Lebensmittel sollten Sie vermeiden, soweit es geht. Und wenn die Brezel am Morgen zur Lebensqualität gehört, dann entfernen Sie zumindest das sichtbare Salz und essen Sie diese nicht täglich.

Fettarm essen

Fettarme Ernährung hilft, das Gewicht zu reduzieren bzw. ein normales Gewicht zu halten. So wird der Blutdruck durch die richtige Ernährung indirekt gesenkt. Essen Sie ausreichend einfach ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüsse). Diese können einen erhöhten Cholesterinspiegel und das Risiko für Folgeerkrankungen senken. Bauen Sie möglichst viel Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein. Essen Sie Obst als Zwischenmahlzeit und probieren Sie neue Rezepte mit viel Gemüse aus. Kaffee, Tee, Cola oder andere koffeinhaltige Getränke sind nicht tabu, aber hier gilt: die Dosis macht das Gift. In vernünftigen Mengen beeinflussen sie den Blutdruck nicht negativ. Und wenn es mehr Kaffee sein muss, versuchen Sie doch mal die koffeinfreie Variante.



Nikotin stoppen

Das Rauchen hat zwar keinen direkten Einfluss auf den Bluthochdruck, es führt aber zur Arteriosklerose – genau wie der Bluthochdruck.

Wenn Sie an Bluthochdruck leiden und gleichzeitig rauchen, steigt Ihr persönliches Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, stark an.



Bewegen statt Rasten

Hochdruck ist kein Grund, um sich bequem in den Sessel zu lehnen. Im Gegenteil, Sie sollten sich ausreichend und regelmäßig bewegen. Ideal wäre es, jede Woche an drei bis fünf Tagen 20 bis 60 Minuten Sport zu treiben.

Der Blutdruck lässt sich so auf Dauer um rund 15 mmHg senken. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen wirklich Spaß macht.

Am besten ist Ausdauertraining, beispielsweise schnelles Gehen, Schwimmen, Laufen, Bergwandern, Langlaufen oder Radfahren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie weit Sie sich belasten dürfen, und messen Sie Ihren Blutdruck auch gelegentlich beim Sport. Meiden Sie auf jeden Fall große Kraftübungen wie Gewichte heben, Bodybuilding oder Expanderübungen. Sie lassen den Blutdruck zu sehr in die Höhe schnellen. Auch im Alltag sollten Sie körperliche Anstrengungen meiden, die mit starkem Pressen einhergehen. Dazu gehört beispielsweise das Tragen schwerer Lasten.

Haben Sie es bisher wie Churchill gehalten und nie Sport getrieben? Dann genügen zunächst kleine Umstellungen der Lebensgewohnheiten, um sich etwas zu bewegen. Nehmen Sie die Treppen statt den Aufzug, benutzen Sie für kleine Wege das Fahrrad und nicht das Auto, steigen Sie bei Fahrten mit der U- oder Straßenbahn eine Station vor dem geplanten Ziel aus und machen einen flotten Spaziergang. Den Saunagang nach dem Sport setzen viele mit Entspannung gleich. Menschen mit hohem Blutdruck sollten aber zwei Dinge beachten. Vermeiden Sie zu lange Aufenthalte in der Sauna mit sehr starkem Wasserverlust. Besser ist eine Biosauna. Verzichten Sie nach dem Saunagang auf den eiskalten Guss oder das Tauchbad. Lieber lauwarm duschen.

Alkohol in Maßen

Alkohol sollten Sie eigentlich wie ein Medikament betrachten. In vernünftiger Dosierung ist es gut für Herz und Gefäße. Je höher aber die Dosis, desto stärker die Nebenwirkungen. Jeder weiß, dass Alkohol die Leber schädigt. Dass er aber auch den Blutdruck ansteigen lässt, ist vielen nicht bekannt. Wenn Sie Alkohol trinken, steigt Ihr Blutdruck danach für eine begrenzte Zeit an. Wenn Sie bereits zu hohem Blutdruck haben und viel Alkohol trinken, steigt der Blutdruck auch über längere Phasen an. Passen Sie also auf die Alkoholmenge auf. Gelegentlich eine Flasche Bier oder ein Viertel Wein ist erlaubt. Wenn Sie Medikamente nehmen, sollten Sie auch bedenken, dass Alkohol die Wirkung vieler Medikamente beeinflusst. Dadurch kann beispielsweise Ihre Verkehrstauglichkeit eingeschränkt sein. Und nicht zu vergessen: Alkohol ist eine Kalorienbombe.



Stress weg!

Versuchen Sie, Stress und seelische Belastungen im Rahmen des Möglichen abzubauen. Was auf dem Papier sehr einfach klingt, ist in der Praxis leider oft schwer umzusetzen.

Überlegen Sie trotzdem, ob nicht kleine Veränderungen im Alltag möglich sind. Beispielsweise sinkt der Blutdruck im Schlaf, ein kleiner Mittagsschlaf wäre deshalb von Vorteil. Fangen Sie doch gleich am Wochenende damit an.

Oder: Atmen sie immer erst tief durch und zählen bis zehn, bevor Ihnen der Kragen platzt. Manchmal nehmen Sie dem Ärger dadurch die Heftigkeit. Suchen Sie sich kleine Entspannungsiseln im Alltag. Am effektivsten beeinflussen Sie Ihren Blutdruck durch regelmäßige Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelrelaxation oder Meditation. Volkshochschulen oder Sportvereine bieten entsprechende Kurse an. Bitte beachten Sie jedoch, dass diese Kurse nicht erstattungsfähig sind.



Medikamentöse Therapie

Auch wenn der Bluthochdruck mit Medikamenten behandelt werden muss, sollten Sie immer versuchen, auch schädliche Lebensgewohnheiten zu ändern. Viele Patienten setzen nach einiger Zeit die Medikamente selbstständig ab. Der Grund: mit dem hohen Druck hatten die meisten keinerlei Beschwerden. Wird der Blutdruck nun durch Medikamente schnell auf einen normalen Wert gesenkt, kann es zunächst zu Schwindel oder Müdigkeit kommen. Der Körper braucht einige Zeit, um sich an den neuen Sollwert zu gewöhnen. Zudem können die Medikamente auch Nebenwirkungen verursachen. Trotzdem ist es wichtig, die verordneten Tabletten regelmäßig zu nehmen. Wenn Nebenwirkungen auftreten, sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt und setzen Sie die Medikamente nicht einfach ab oder reduzieren die Dosis. Vielleicht lässt sich ein anderes, besser verträgliches Medikament finden. Zur Behandlung des Hochdrucks stehen primär Medikamente aus vier verschiedenen Substanzklassen zur Wahl. Etwa jeder dritte Patient benötigt drei verschiedene Medikamente, um den Blutdruck ausreichend senken zu können.

Diuretika

Diese so genannten „Wassertabletten“ verstärken die Harnproduktion der Nieren. Weniger Flüssigkeit im Blutgefäß bedeutet weniger Druck. Mit der Flüssigkeit werden aber auch Mineralstoffe ausgeschieden. Daher muss manchmal das Blut kontrolliert werden. Versuchen Sie übrigens nicht, den Blutdruck zu senken, indem Sie weniger trinken! Das kann zu Nierenschäden führen.

Betablocker

Betablocker verlangsamen die Herzarbeit und dadurch wird weniger Blut durch die Gefäße gepumpt. Auf diese Weise wird der Blutdruck gesenkt und das Herz vor Folgeschäden geschützt. Als Nebenwirkungen können bei Männern manchmal Erektionsstörungen auftreten. Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt über diese Probleme zu sprechen.

ACE-Hemmer/Angiotensin-II-Antagonisten

ACE-Hemmer und Angiotensin-II-Antagonisten erweitern Blutgefäße und verhindern, dass der Körper zu viel Salz und Wasser speichert. Beide Medikamente können die Nieren vor Schäden schützen, weshalb Ärzte sie gerne verordnen. ACE-Hemmer können Reizhusten auslösen, Angiotensin-II-Antagonisten haben diese Nebenwirkung seltener.



Kalziumantagonisten

Kalziumantagonisten erweitern die Blutgefäße und senken so den Blutdruck. Als unerwünschte Wirkungen können Herzrhythmusstörungen oder Kopfschmerzen auftreten.

Welche Medikamente für Sie in Frage kommen, hängt auch davon ab, ob bereits Folgeschäden entstanden sind oder ob Sie andere Erkrankungen haben. So sollten Betablocker beispielsweise nicht bei Menschen mit Asthma gegeben werden, da sie zu Asthmaanfällen führen können.

Ausklang

Sie sehen, es gibt einige „Rezepte“, um den hohen Blutdruck nach unten zu bringen. Aber nehmen Sie sich für den Anfang nicht zu viel vor.

Es ist viel wichtiger, den Lebensstil dauerhaft zu ändern. Wählen Sie zunächst einen Bereich, der Sie besonders anspricht, beispielsweise Entspannungsübungen. Ist Ihnen das in Fleisch und Blut übergegangen, probieren Sie den nächsten Bereich, etwa einige Pfunde zu verlieren.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Durchhaltevermögen!