

# Bluthochdruck

Der stumme Killer des 21. Jahrhunderts

Erstellt von Elena Trai.

Als Facharbeit zur Gesundheitsberaterin für die Paracelsus Schule Tübingen.



## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort.....  | 1  |
| 1. Definition .....   | 2  |
| 1.1 Blutdruck.....  | 2  |
| 1.2 Bluthochdruck (Hypertonie) .....                        | 3  |
| 2. Ursache .....  | 5  |
| 2.1 Sekundäre Hypertonie.....                               | 5  |
| 2.2 Essentielle Hypertonie.....                             | 6  |
| 3. Symptome .....   | 9  |
| 4. Hypertensive Krise.....                                  | 11 |
| 5. Komplikationen .....                                     | 11 |
| 5.1 Auswirkungen auf das Gefäßsystem.....                   | 12 |
| 5.2 Auswirkungen am Herzmuskel .....                        | 12 |
| 5.3 Auswirkung auf das Gehirn.....                          | 12 |
| 5.4 Auswirkung auf die Augen .....                          | 13 |
| 5.5 Auswirkung auf die Nieren .....                         | 13 |
| 5.6 Auswirkung auf die Aorta .....                          | 14 |
| 6. Diagnostik .....   | 14 |
| 6.1 Schulmedizinische .....                                 | 14 |
| 6.2 Naturheilkundliche .....                                | 17 |
| 7. Therapie .....   | 18 |
| 7.1 Schulmedizinische Therapieformen.....                   | 18 |
| 7.2 Naturheilkundliche Therapieformen .....                 | 19 |
| 8. Die neue, einzigartige Heilmethode: DENAS-Therapie ..... | 23 |
| 9. Ernährung bei Bluthochdruck .....                        | 25 |
| 10. Was der Betroffene selbst tun kann .....                | 28 |

**“Leben ist Zusammengehörigkeit  
von drei Strömen:**

**Strom der Materie,**

**Strom der Energie,**

**Strom der Information.“**

(Akademienmitglied W.A. Engelhard)

## **Vorwort**

Seit mehr als 30 Jahren gilt Bluthochdruck als eines der häufig festgestellten Leiden in den westlichen Industriestaaten und kann damit als Volkskrankheit betrachtet werden. Jede Altersgruppe und beide Geschlechter sind betroffen. Des Weiteren besteht ein hohes Risiko gefährlicher Folgekrankheiten. Allein bei den 35 bis 64 Jährigen hat ungefähr jeder zweite in der Bevölkerung zu hohe Blutdruckwerte. Bluthochdruck ist weit verbreitet, jedoch häufig unerkant. Bluthochdruck verursacht Jahre bis Jahrzehntlang keine Beschwerden. Erkannt wird ein zu hoher Blutdruck leider in vielen Fällen erst wenn er bereits ernsthafte Schäden an lebenswichtigen Organen verursacht hat. So steigt das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts an. Als Spätfolgen können Nierenerkrankungen oder Gefäßschäden auftreten. Auch bei den 25 bis 35 jährigen Personen sind bereits 8% betroffen. Da in der Zukunft der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung zunehmen wird, steigt somit die Zahl Bluthochdruckleidenden. Aufgrund dessen muss etwas gegen hohen Blutdruck unternommen und vorbeugende Maßnahmen in Erfahrung bringen, damit Bluthochdruck erst gar keine Chance gegeben wird.

Mann kann natürlich lange über Ätiologie, Pathogenese, kausale Faktoren und Ursachen diskutieren. Aber die Aufgabe eines Arztes oder Heilpraktikers ist es, die Bedeutung des Leitsymptoms Hypertonie im Lebenskontext des einzelnen Patienten zu erkennen und ihm eine optimale und individuelle Behandlung anzubieten. Ziel meiner Facharbeit ist daher, allen interessierten Laien und Betroffenen die Möglichkeit der Diagnostik und Therapie aufzuzeigen.

# 1. Definition

## 1.1 Blutdruck

Blutdruck ist der Druck des Blutes in einem Blutgefäß. Er ist die Kraft pro Fläche, die zwischen Blut und Gefäßwänden der Arterien, Kapillaren und Venen ausgeübt wird, wobei beim Blutdruck meist der Druck in den größeren Arterien gemeint ist, und in der Regel an der Brachialarterie (Oberarmarterie) gemessen wird. Traditionelle Einheit des Blutdrucks ist "mmHg" (Millimeter-Quecksilbersäule).

Unser Blutdruck erhält uns am Leben. Mit Hilfe vom Blutdruck wird das Blut transportiert um menschliche Zellen mit Inhaltstoffen vor allem Sauerstoff und Nährstoffe zu versorgen. Dabei ist er nicht konstant, sondern passt sich den jeweiligen Situationen an. Bei Gefahr, z.B. Stresssituationen, steigt der Blutdruck an und sorgt kurzfristig für eine erhöhte Leistungsfähigkeit. In ruhigen Momenten sinkt er wieder ab.

Damit das Blut alle Organe und auch die kleinsten Kapillargefäße erreichen kann, muss es mit einem gewissen Druck aus dem Herzen gepumpt werden. Jedes mal, wenn sich das Herz zusammenzieht, drückt es das Blut in die Arterien (Anspannungs- und Auswurfphase) und der Blutdruck steigt. Wenn sich das Herz maximal zusammengezogen hat, ist der höchste Wert des Blutdrucks erreicht. Man nennt diesen oberen Wert den systolischen Blutdruck. Danach erschlafft das Herz und pumpt kein Blut mehr in die Arterie(Entspannungs- und Einfüllungsphase). Als Folge sinkt der Blutdruck wieder auf den niedrigsten Wert ab. Dieser untere Wert heißt diastolischer Blutdruck.

Ist der Blutdruck zu hoch oder zu niedrig, kann das Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit haben. Werden Symptome nicht rechtzeitig erkannt, drohen Folgeschäden und sogar eine geringere Lebenserwartung. Daher ist es wichtig, regelmäßig seinen Blutdruck zu messen.

Die Höhe des Blutdrucks hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Die Stärke der Herztätigkeit, d.h. die Druck- und Pumpleistung des Herzens pro Herzaktion, angepasst an die jeweilige körperliche Belastung. Bei Anstrengung und erhöhtem Sauerstoffbedarf muss z.B. mehr Blut in derselben Zeit zu den beanspruchten Organen transportiert werden als im Ruhezustand, es wird ein höherer Druck benötigt.
- Die Elastizität der großen Gefäße.
- Der Widerstand, der durch die Gefäßweite bestimmt wird. Je größer der Fließwiderstand, desto mehr Druck ist notwendig, um das Blut hindurch zu drücken.
- Die Signale bestimmter Hormone und Nerven (neurohormonelle System).
- Die jeweilige Körperposition.

## 1.2 Bluthochdruck (Hypertonie)

Laut Ergebnis einer Vergleichsstudie ist Deutschland das Land mit den meisten Bluthochdruckleidenden in Europa.

Hypertonie ist ein Krankheitsbild, bei dem der Blutdruck des Gefäßsystems chronisch erhöht ist, d.h. dauernde Erhöhung des Blutdrucks auf Werte von systolisch  $> 140\text{mmHg}$  und diastolisch  $> 90\text{mmHg}$ .

Die meisten Menschen mit hohem Blutdruck haben Jahre bis jahrzehntelang keine Beschwerden. Und das ist sehr gefährlich, weil dauerhaft zu hoher Blutdruck allerdings Herz, Blutgefäße, Gehirn, Augen und Nieren schädigen kann. Die Folge kann ein Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Es gibt zwei Hauptformen von Bluthochdruck:

- In 90 % der Fälle kann der Arzt keine Ursache für den hohen Blutdruck feststellen. Hier liegt eine sogenannte primäre oder essentielle Hypertonie vor. Die primäre oder essentielle Hypertonie ist eine Ausschlussdiagnose: Von dieser Form kann ausgegangen werden, wenn keine direkten Ursachen für den Blutdruck gefunden werden.

- Bei den übrigen 10 Prozent entsteht der hohe Blutdruck als Folge einer anderen Erkrankung oder durch Medikamente.

Eine häufig vorkommende Bluthochdruck-Variante ist die isolierte klinische Hypertonie (auch Weißkittel-Bluthochdruck genannt). Grund ist möglicherweise die Anspannung, die beim Betreten einer Arztpraxis und im Gespräch mit dem Arzt entsteht.

Bei jedem Menschen ändert sich im Laufe des Tages der Blutdruck. Er sinkt bei körperlicher und seelischer Ruhe und steigt bei Anstrengung, Aufregung und nach Einnahme von Mahlzeiten. Bei krankhaftem Bluthochdruck hingegen ist der Blutdruck dauerhaft hoch, wodurch das Herz ständig mit erhöhter Anstrengung schlägt.

| <b>Blutdruck</b>   | <b>systolisch</b> | <b>diastolisch</b> |
|--|-------------------|--------------------|
| optimal  | < 120             | < 80               |
| normal   | < 130             | < 85               |
| erhöht-normal  | 130-139           | 85-89              |
| leichter Bluthochdruck (Schweregrad 1)                                       | 140-159           | 90-99              |
| mittelschwerer Bluthochdruck (Schweregrad 2)                                 | 160-179           | 100-109            |
| schwerer Bluthochdruck (Schweregrad 3)                                       | $\geq 180$        | $\geq 110$         |
| isolierter systolischer Bluthochdruck (nur der erste obere Wert ist zu hoch) | $\geq 140$        | < 90               |

Tabelle: Klassifikation der Blutdruckbereiche nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Isolierte systolische Hypertonie- ist eine typische Alterserscheinung. Ursache ist die reduzierte Dehnbarkeit der Koronararterie.

Eine schwere Verlaufsform des Bluthochdruckes ist die maligne (bösartige) Hypertonie. Diese betrifft ungefähr 1 % aller Hypertoniker, vor allem Raucher.

Bei maligner Hypertonie liegt der diastolische Blutdruck ständig über 120 mmHg. Dadurch sind hinter dem Auge schwere Veränderungen nachweisbar wie z.B. Exsudate (entzündungsbedingte Absonderungen), Blutungen und Pupillenödeme.

## 2. Ursache

### 2.1 Sekundäre Hypertonie

Bluthochdruck kann viele verschiedene Ursachen haben.

Liegen andere Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente als Ursache zugrunde, so spricht man von **sekundärer Hypertonie**.

Zu Erkrankungen, die einen Bluthochdruck verursachen können, zählen:

- Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose) der Nierengefäße
- Erkrankungen des Nierenparenchyms (Nierenfunktionsgewebe), z.B. chronische Pyelonephritis und Glomerulonephritis, diabetische Glomerulosklerose
- Zystennieren
- Nephrosklerose
- Postrenale Abflussstörung
- Reninproduzierender Tumor
- Gefäßmissbildungen
- Aortenklappeninsuffizienz
- Verengung der Hauptschlagader (Aorten-Isthmusstenose).
- Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)
- Primäre Hyperparathyroidismus
- Cushing Syndrom (erhöhter Kortisonspiegel im Blut)

- Akromegalie (Überproduktion von Wachstumshormon)
- Erhöhter Hirndruck
- Erhöhter Sympathikotonus
- Schwangerschaft
- Schnarchen und längere Atempausen während der Nacht mit anschließender Müdigkeit
- Medikamente: Glukokortikoide, Psychopharmaka, Schilddrüsenhormone, Antirheumatika, "die Pille", Appetitzügler, Abführmittel

Die sekundäre Hypertonie ist jedoch nur für wenige Prozent der Bluthochdruckerkrankungen verantwortlich.

## 2.2 Essentielle Hypertonie

In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle handelt es sich hingegen um eine so genannte **essentielle (primäre) Hypertonie**: Bluthochdruck unbekannter Ursache. Nichtsdestotrotz gibt es einige Faktoren, die das Auftreten dieser Krankheit begünstigen können:

### **Erblich bedingte (genetische) Faktoren**

Es gibt mehrere Hinweise darauf, dass die Entstehung von Bluthochdruck vererbt werden kann. In sehr seltenen Fällen lässt sich Bluthochdruck auf eine bestimmte Schädigung an einem Träger der Erbanlage (Gen) zurückführen. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass mehrere Gendefekte in Kombination mit äußeren Faktoren, Bluthochdruck auslösen.



## **Übergewicht und Bewegungsmangel**

Neben der genetisch-familiären Belastung hat der Lebensstil eine überragende Bedeutung: Die Kombination aus Übergewicht und Bewegungsmangel hat quantitativ die größte Bedeutung für die Manifestation der Hypertonie.

Übergewicht ist einer der wesentlichsten Faktoren bei Bluthochdruck. Als möglicher Auslöser für die Entstehung von Bluthochdruck spielt vor allem die Bauchfettleibigkeit eine Rolle. Bei Männern sollte der Bauchumfang weniger als 102 cm, bei Frauen weniger als 88 cm betragen. Mit Hilfe einer Gewichtsabnahme lassen sich die Blutdruckwerte wieder normalisieren. Pro Kilogramm Gewichtsabnahme senkt sich der Blutdruck um durchschnittlich 2 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg). Auch Bewegungsmangel führt zu Bluthochdruck. Wer körperlich aktiv bleibt, kann seinen Bluthochdruck bereits durch mäßiges, aber kontinuierliches Training zusätzlich senken. Menschen, die sich falsch ernähren und sich wenig bewegen, laufen Gefahr, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln (metabolisch = den Stoffwechsel betreffend oder im Stoffwechsel entstanden). Zum Krankheitsbild des metabolischen Syndroms zählen neben Bluthochdruck auch Diabetes mellitus (Typ II), erhöhte Blutfettwerte und Bauchfettleibigkeit.

## **Stress**

Auch Stress spielt bei der Entstehung von Bluthochdruck eine wichtige Rolle. Die Stresshormone (Katecholamine) bewirken, dass sich die Muskulatur der Blutgefäße zusammenzieht. Dadurch nimmt der Gefäßwiderstand zu und der Blutdruck erhöht sich. Hinreichende Beweise, dass psychische Belastungen einen dauerhaften (chronischen) Bluthochdruck verursachen, gibt es nicht. Jedoch weist etwa jeder zweite Arbeitnehmer am Arbeitsplatz erhöhte Blutdruckwerte auf, was auf Stress im Beruf zurückzuführen ist. Prüfungen, Lärm, Krankheiten und andere emotional belastende Situationen können kurzfristig oder dauerhaft den Blutdruck erhöhen. Sowohl soziale Anpassungsprobleme, aggressiv ausgetragene Konflikte als auch Kritik können zum Bluthochdruck beitragen.

## **Kochsalzkonsum**

Zu den für Bluthochdruck infrage kommenden Ursachen zählt auch der Kochsalzkonsum. Bei etwa jedem dritten Fall von Bluthochdruck steigen die Werte, sobald die Betroffenen übermäßig viel Kochsalz zu sich nehmen. Bei Salzentzug sinkt der Bluthochdruck hingegen deutlich.

## **Lakritze**

Führt ebenfalls zu einer Blutdruckerhöhung. Der Hauptinhaltsstoff von Lakritze ist Glycyrrhizin. Dieser wirkt sich auf den Stoffwechsel von Mineralokortikoiden aus. Wichtigstes Mineralokortikoid ist Aldosteron aus der Nebennierenrinde. Mit Hilfe von Aldosteron werden Natriumionen und Wasser in den Nieren zurückgehalten, dies bewirkt die Blutvolumenerhöhung, also einen Bluthochdruck.

## **Fruktose**

Übermäßiger Konsum fördert unter anderem auch die Entstehung des metabolischen Syndroms. Nach Arbeiten der Gruppe um Richard J. Johnson wurde festgestellt, dass die Zufuhr von Fruktose zum Anstieg der Harnsäure führt. Diese Harnsäure vermindert die Bioverfügbarkeit von Stickstoffmonoxid. Hierfür ist das Fehlen eines Enzyms (Uricase) beim Menschen verantwortlich. Stickstoffmonoxid sorgt jedoch für die nötige Elastizität der Blutdruckgefäße. Ist diese nicht gegeben, so versteifen die Gefäßwände, was einen Bluthochdruck erklärt. Des Weiteren ist Stickstoffmonoxid für die Wirkung von Insulin an den Insulinrezeptoren verantwortlich. Steigt der Harnsäurespiegel über 5,5 mg/dl an, droht ein erhöhtes Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten, einschließlich Hypertonie, Nierenerkrankungen, erhöhtem Insulinspiegel, Übergewicht, Diabetes mellitus (Typ II), Fettleber, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Präeklampsie bei Schwangeren. Nicht nur Obst und Gemüse, sondern viele Fertigprodukte enthalten Fruktose. Die Nahrungsmittelindustrie ersetzt Haushaltszucker immer häufiger durch reine Fruktose, ohne jegliche Hinweise darauf. Besonders bei Kleinkindern ist bei erhöhtem Fruktosekonsum die Gefahr von osmotischer

Diarrhoe sehr hoch. Aufgrund dieser Tatsachen fordern einige Wissenschaftler eine Kennzeichnungspflicht für Fruktosezusätze in Form exakter Mengengabe.

### **Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Koffein)**

Alkohol und Nikotin kann man als relevanteste Auslöser von Bluthochdruck betrachten. Bereits kleine Mengen Alkohol verursachen eine Steigerung des Blutdrucks. Der Alkohol aktiviert das vegetative Nervensystem, das Herz schlägt schneller und pumpt mehr Blut aus der linken Herzkammer. Alkohol ist oft die wesentliche oder sogar einzige Ursache für Bluthochdruck. Außerdem erhöht Alkohol die Blutfette (sogenannte Triglyzeride) und führt aufgrund des hohen Kaloriengehaltes zu Übergewicht.

Nikotin reduziert die Elastizität der Gefäße, wodurch sich die Blutbahn verengt. Koffein hingegen hat ein geringeres Suchtpotential, kann jedoch bei übermäßigem Genuss zu einer Blutdruckerhöhung führen. Menschen die bereits eine Bluterdruckerhöhung haben, reagieren sehr empfindlich auf das Koffein. Besonders anfällig sind ältere Menschen. Eine Erhöhung um 5 mmHg klingt nicht besonders dramatisch, trägt jedoch auch zu einer Erhöhung des Herzerkrankungsrisikos und der erhöhten Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls bei. Besonders fatal ist der simultane Genuss von Kaffee, Zigaretten und/oder Alkohol. Ist dies der Fall, potenzieren sich die Blutdruck steigernden Effekte der einzelnen Substanzen.

## **3. Symptome**

Bluthochdruck ist eigentlich nicht, wie oft behauptet, eine stumme Erkrankung. Menschen mit Bluthochdruck haben im Vergleich zu Menschen mit normalem Blutdruck deutlich häufiger Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Atemnot, Schlafstörungen und Nasenbluten. Besonders in den Morgenstunden sind diese Symptome gehäuft zu beobachten. Oft werden diese Krankheitszeichen jedoch anderen Leiden zugeordnet und meistens gar nicht richtig wahrgenommen.

Treten deutlichere Beschwerden auf, ist es häufig schon zu Folgeschäden gekommen, die diese hervorgerufen haben.

Anzeichen für Bluthochdruck müssen keinesfalls alle gemeinsam auftreten. Selbst beim leisesten Verdacht, sollte zur Sicherheit ein Heilpraktiker oder Arzt aufgesucht werden. Anderenfalls können im weiteren Verlauf folgende Symptome auftreten:

- Herzklopfen
- Schwindelgefühle
- Schweißausbrüche
- Atemnot in Ruhe
- Beklemmungsgefühl
- Starker Druckschmerz in der Brust (Angina pectoris)
- Sehstörungen
- Bewusstseinsstörungen
- Krämpfe, Lähmungserscheinungen
- Erbrechen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Allerdings muss man sagen, dass es Patienten gibt, die sich mit Bluthochdruck ganz wohl fühlen, voller Energie und Tatendrang sind. Oft kommen sie gar nicht auf die Idee, dass ihr Blutdruck zu hoch sein könnte. Daher ist es regelmäßig notwendig, seinen Blutdruck in der Apotheke, beim Arzt oder Heilpraktiker messen zu lassen, oder auch selbst regelmäßig zu messen, was letztlich ein zuverlässigeres Ergebnis gibt.

## 4. Hypertensive Krise

Treten beim Bluthochdruck 2-3 der folgenden Symptome auf:

- Schwindel
- Sehstörungen
- Lähmungserscheinungen
- Bewusstseinsstörungen
- Starke Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Engegefühle in der Herzgegend
- Starke Erhöhung der Blutdruckwerte, über 200 zu 120 mmHg.

So kann dies Anzeichen für einen durch den Bluthochdruck ausgelösten bevorstehenden Notfall sein (sogenannte hypertensive Krise) und gehört umgehend in klinische Behandlung.

## 5. Komplikationen

Knapp die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland gehen auf das Konto von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Folgen und Komplikationen des Bluthochdrucks sind vielfältig und wirken sich auf alle Organe aus.

## **5.1 Auswirkungen auf das Gefäßsystem**

Bluthochdruck ist einer der wesentlichsten Risikofaktoren für die Entwicklung von Arteriosklerose. Infolge von Bluthochdruck bilden sich mikroskopisch kleine Verletzungen an der Innenwand der Gefäße. Dadurch können sich Fette, Eiweiße, Cholesterin und zum Schluss auch Kalk leichter in die Gefäßwand einlagern. Dann bilden sich fleckenförmige Ablagerungen (arteriosklerotischer Plaque), die mit der Zeit zunehmen und verkalken (Arteriosklerose). Die Folge ist Durchblutungsstörung der dahinter liegenden Organe und Muskeln. Eine weitere Folge kann die Bildung von Blutgerinnseln sein. Arteriosklerose verengt die kleinen Blutgefäße (Arteriolen) und kann eine Reihe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen herbeiführen wie z.B. Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Schlaganfall, arterielle Verschlusskrankheit und Nierenversagen.

## **5.2 Auswirkungen am Herzmuskel**

Durch dauerhaft erhöhten Blutdruck muss das Herz ständig verstärkt arbeiten. Dies hat insbesondere Auswirkungen auf die Muskulatur der linken Herzkammer. Die Muskulatur wird dicker und kräftiger. Anders als beim Training der Skelettmuskulatur, wobei ein solches Muskelwachstum erwünscht sein kann, ist ein "dicker" Herzmuskel jedoch alles andere als vorteilhaft. Je dicker der Muskel, desto schlechter seine eigene Sauerstoffversorgung. Das Herz wird über die Zeit zu schwach um den Körper und seine Organe ausreichend mit Blut und somit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Herzinsuffizienz, Herz-Rhythmus-Störungen und plötzlicher Herztod können die Folge sein.

## **5.3 Auswirkung auf das Gehirn**

Ein Schlaganfall ist für 15% der Todesfälle bei Hypertonikern verantwortlich. Folgende Ursachen sind möglich:

- Durch mangelnde Blutversorgung des Gehirns infolge arteriosklerotischer Verengung oder Verstopfung eines Hirn oder hinzuführenden Gefäßes mit einem Blutgerinnsel (Embolus).
- Infolge des erhöhten Drucks auf die Gefäße im Gehirn steigt die Gefahr einer Hirnmassenblutung.
- Aneurysma kann schneller aufreißen und zu Hirnblutungen führen.

#### **5.4 Auswirkung auf die Augen**

Die Blutgefäße in der Netzhaut des Auges sind sehr fein. Dauerhaft erhöhter Blutdruck verursacht chronische Veränderungen der Netzhautgefäße (Fundus hypertonicus). In fortgeschrittenen Stadien kann eine plötzlich auftretende Bluthochdruckkrise (Werte über 210/110 mmHg) zu dauerhaften Schäden an der Netzhaut mit Einschränkungen des Sehfeldes und Abnahme der Sehschärfe kommen.

#### **5.5 Auswirkung auf die Nieren**

Dauerhaft erhöhter Blutdruck führt zu Schäden an feinen Blutgefäßen in den Nieren. Die Niere verliert somit nach und nach ihre Funktion.

Bluthochdruck führt bei etwa 10-15 % der Betroffenen zu Nierenversagen. Arteriosklerosebefall der Nieren ist ebenfalls möglich (hypertensive Nephropathie). Durch die Verengung und Verstopfung kommt es zu einer Minderdurchblutung. Die Leistungsfähigkeit der Niere lässt damit ab, wodurch z.B. schädliche Substanzen nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden. Der Körper versucht die Situation zu retten und die Nierendurchblutung zu steigern durch das sogenannte RAAS (Renin-Angiotensin-Aldosteron-System), dessen Funktion es ist, die Gefäße eng zu stellen. Dadurch steigt der Bluthochdruck noch mehr und ein Teufelskreis beginnt.

## 5.6 Auswirkung auf die Aorta

Die Hauptschlagader (Aorta) muss bei jedem Herzschlag den Druck "auffangen" und weiterleiten (Windkesseneffekt). Dauerhaft erhöhter Blutdruck hat Auswirkung auf die Gefäßwände. Sie können geschädigt werden und sich sackförmig erweitern. Man spricht dann von einer Gefäßaussackung oder einem Aneurysma, das einreißen kann. Folge sind lebensbedrohliche Blutungen im Gehirn und im Brust- oder Bauchraum.

## 6. Diagnostik

### 6.1 Schulmedizinische

Die tiefergehende Diagnostik der Hypertonie verfolgt einige Hauptziele:

- Richtig gestellte Diagnose. Handelt es sich wirklich um eine Hypertonie?
- Welche Form der Hypertonie hat der Betroffene? Ist es eine primäre (essentielle) oder sekundäre Hypertonie?
- Die Einordnung der Hypertonie in einen der Schweregrade (leichte, mittelschwere oder eine schwere Hypertonie).
- Gibt es bereits Folgeschäden?
- Welche Risikofaktoren bestehen?

Ein weiterer wichtiger Schlüssel zur Diagnose ist Anamnese (griechisch: anamnesis = Erinnerung). Hier beachtet man:

- Familiäre Häufung (in 70% der Fälle positive Familienanamnese).



- Risikofaktoren: Rauchen, Alkoholkonsum, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, übermäßiger Kochsalzkonsum, Stress, Einnahme von bestimmten Medikamenten ( z.B. Glykokortikoide oder „die Pille“).
- Gewichtsänderungen in der letzten Zeit (z.B. Zunahme bei Morbus Cushing; Abnahme bei Schilddrüsenüberfunktion; Phäochromozytom).
- Verschlechterung des Sehvermögens.
- Herzbeschwerden, z.B. Atemnot, Beklemmungsgefühle oder Schmerzen hinter dem Brustbein.
- Schwindelanfälle oder kurzzeitige Bewusstlosigkeit.

### **Blutdruckmessung**

Eine Blutdruckmessung nach Riva-Rocci mit Gummimanschette und Manometer ist die naheliegendste körperliche Hypertonie Diagnostik.

Die Manschette um den Oberarm wird so lange aufgepumpt, bis der Puls am Handgelenk (Arteria radialis) nicht mehr ertastbar ist. Der dabei festgestellte Druck ist der obere (systolische) Wert. Danach wird durch langsames Ablassen des Manschettendrucks der untere (diastolische) Blutdruckwert ermittelt.

Eine einmalige Blutdruckmessung, bei der die Werte zu hoch sind, sagt noch lange nichts über einen tatsächlich vorhandenen Bluthochdruck aus. Aussagekräftig sind nur Langzeitmessungen (über 24 Stunden). Bei solch einer Messung wird dem Patient eine Blutdruckmanschette am Oberarm angelegt und ein Messgerät am Gürtel oder um den Bauch angebracht.

Dieser löst regelmäßig Messungen aus und protokolliert diese. Sinnvoll ist hierbei, wenn der Patient über den Tag hinweg ein kurzes Protokoll über Befinden und Tätigkeiten während der Messungen notiert (zu den Wachzeiten).

Dabei dürfen höchstens 20 % der einzelnen Blutdruckmesswerte den systolischen Wert von 140 mmHg bzw. den diastolischen von 90mmHg überschreiten. Der nächtliche Blutdruck sollte, unter normalen Bedingungen, mindestens um 10 mmHg systolisch und diastolisch sinken. Optimal ist, wenn

der Arzt bei der Auswertung das Protokoll des Patienten zu Befinden und Tätigkeiten hinzuzieht. Dadurch können Ausreißerwerte interpretiert werden.

## Laboruntersuchungen

Laboruntersuchungen sind zur Diagnoseerstellung ebenfalls enorm wichtig.

Hierbei gibt es:

- Schilddrüsenhormone - TSH. Eine Schilddrüsenüberfunktion kann Ursache einer Hypertonie sein.
- Elektrolyte: Natrium, Kalium, Kalzium, Chlor. Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt können auf eine Hypertonie hinweisen.
- Blutbild: Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sind hier von Bedeutung. Polyglobulie ist eine Erhöhung der Anzahl der roten Blutkörperchen mit einer nachfolgenden Eindickung des Blutes. Folge: Hypertonie. Ursachen einer Polyglobulie sind z.B. Rauchen, Herz- und Gefäßerkrankungen, Mangelnde Durchblutung der Nieren aber auch Lungenerkrankungen.
- Blutzucker, HbA1c (Glykohämoglobin). Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Hypertonie verstärken gegenseitig die Risiken von Folgeschäden. Deshalb gilt bei Diabetikern schon ein Blutdruck über 135/85 mmHg als Hypertonie.
- Kreatinin & Harnstoff. Beides sind Nierenwerte, deren Erhöhung für eine Funktionsstörung bzw. Schädigung der Nieren anzeigt. Das kann Ursache, aber auch Folge einer Hypertonie sein.
- Hormonanalyse, z.B. Aldosteron- oder Kortisonbestimmung.
- Eiweiß im Urin spricht für eine Schädigung der Nieren, möglicherweise die Ursache einer Hypertonie.
- Suche nach Abbauprodukten von Adrenalin und Noradrenalin im Urin bei Verdacht auf Phäochromozytom (Adrenalin und Noradrenalin produzierender, gutartiger Tumor des Nebennierenmarks).

- EKG, Echokardiographie, Sonographie und eine augenärztliche Untersuchung sind für eine Diagnose erforderlich.

## 6.2 Naturheilkundliche

In der Naturheilpraxis werden, je nach Ausrichtung, Möglichkeiten zur Diagnose genutzt, die ursächliche Hinweise geben, bevor klinisch eine krankhafte Veränderung festgestellt werden kann.

Bei der Antlitzdiagnose können auf eine Hypertonie z.B. gerötete Bindehäute, sichtbar geschlängelte Schläfenarterien und eine rote Gesichtsfarbe hinweisen, wobei letzteres auch konstitutionell bedingt sein kann.

Eine zugrunde liegende Herz- oder Nierenschwäche zeigt sich manchmal frühzeitig durch Flüssigkeitsansammlung an den Augenlidern (Ödeme).

Bei der Augendiagnose (Irisdiagnose) werden Herz- und Nierensektor auf Schwächezeichen mit dem Irismikroskop untersucht. Außerdem kann der sogenannte Arcus lipoides oder "Fettring" Hinweis auf hohe Cholesterinwerte und Fettstoffwechselstörungen geben.

Beim plötzlichen Auftreten hoher Blutdruckwerte, vor allem bei jüngeren Menschen, wird auf Störfelder in Form von wurzelbehandelten Zähnen und chronisch entzündeten Mandeln geachtet. Jedoch auch auf Nasennebenhöhlen und Narben, die nach Verletzungen oder Operationen entstanden sind.

Im Gespräch werden mögliche Konflikt- und Stressfaktoren, wie z.B. am Arbeitsplatz, in Beziehungen oder in der persönlichen Vergangenheit des Betroffenen ermittelt, die die Symptomatik verstärken oder bedingen können. Des Weiteren wird das Ernährungsverhalten des Patienten, analysiert.

Aus den gesammelten Hinweisen und Daten kann darauffolgend ein individuell angepasster Behandlungsplan erstellt und umgesetzt werden.

## 7. Therapie

### 7.1 Schulmedizinische Therapieformen

Bei sekundärer Hypertonie helfen allgemeine Maßnahmen nicht, denn es muss erst die Grundkrankheit behandelt werden.

Es existieren fünf Hauptgruppen von Medikamenten, die zur Behandlung von Bluthochdruck in der Schulmedizin eingesetzt werden:

- ACE-Hemmer und Angiotensin-II-Antagonisten: Erweitern die Gefäße und senken darüber den Blutdruck, indem das Hormon Angiotensin II blockiert wird (ist für die Gefäßengstellung verantwortlich)
- Diuretika (harntreibende Medikamente): Verstärken die Ausscheidung von Salzen und Wasser über die Niere. Dadurch wird das Blutvolumen im Gefäßsystem und damit auch der Blutdruck reduziert.
- Alphablocker: Blockieren  $\alpha$ -Rezeptoren z.B. an Gefäßwand und bewirken so eine Weitung der Blutgefäße.
- Betablocker: Blockieren im Körper  $\beta$ -Rezeptoren um so die Wirkung des Stresshormons Adrenalin und des Neurotransmitters Noradrenalin zu hemmen. Das Herz wird beruhigt und schlägt langsamer.
- Kalziumblocker: Wirken an den arteriellen Gefäßen, indem sie die Einströmung von Kalzium in die Zellen hemmen. Innerhalb der Zellen sorgt Kalzium normalerweise für eine Engstellung der Gefäße. Strömt in die Zelle kein Kalzium ein, bleiben die Arterien weit und der Blutdruck sinkt. Auch die Erregungsleitung im Herz verringert sich und als Folge schlägt das Herz langsamer.

Man sollte sich jedoch klarmachen, dass diese Medikamente den Bluthochdruck nicht heilen, sondern nur seine Symptome unterdrücken, um die schädigenden Wirkungen des hohen Blutdrucks auf Herz und Gefäße zu minimieren. Setzt man die Präparate ab, schnellt der Blutdruck sogleich wieder in die Höhe.

Blutdrucksenkende Medikamente haben eine Vielzahl an unerwünschten Nebenwirkungen so wie: Mineralstoffmangel, Müdigkeit, Schwäche, Schlaflosigkeit, Impotenz, Depression, Verstimmungen, Schwindel, Beinkrämpfe, Herzrhythmusstörungen, Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwellungen in den Knöcheln, Hautausschläge und als Gegenreaktion - verstärkten Herzschlag.

## **7.2 Naturheilkundliche Therapieformen**

**“Von Interesse ist nicht das, was Krankheit verursacht, sondern das, was sie ausheilt.”**

Kelsos (Celsus) II Jh. v.u.Z.

Es ist bekannt, dass nicht jede naturheilkundliche als auch schulmedizinische Therapie bei jedem Bluthochdruckpatienten gleich gut wirksam ist. Jemand der einen Erfolg erzielen möchte, sollte Angebote und Möglichkeiten der naturheilkundlichen Therapien nutzen. Wie bereits erwähnt, beziehen sich die Methoden auf essentielle Hypertonie. Für grenzwertige, labile und milde Hypertonie ist die naturheilkundliche Behandlung der richtige und hilfreiche Weg. Bei schweren Hypertonieformen kann mit Hilfe von Naturheilverfahren die schulmedizinische Medikation verringert werden.

### **Ordnungstherapie, Physikalische Therapie**

Um erfolgreiche Ergebnisse bei der Bluthochdrucktherapie zu erreichen, muss der Patient selbstverständlich aktiv mitarbeiten: Nikotin-, Alkohol- und Koffeinverzicht, Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung sind gute Ansätze. Bei stressbedingter Hypertonie sind Entspannungstherapien wie Yoga, autogenes Training oder Muskelentspannungstraining nach Jakobson sehr hilfreich. Wasseranwendungen wie Wechselduschen, ansteigende Armbäder, abendliche warme Senffußbäder können durch wiederholte Durchführung den

Blutdruck dauerhaft normalisieren. Grund ist die Erhöhung der Durchblutung von peripheren Gefäßen. Dadurch nimmt die Herzbelastung ab. Auch der regelmäßige Saunabesuch tut etwas besonders Gutes für den Kreislauf. Die warme trockene Luft dehnt die Gefäße aus, was zu einer Blutdrucksenkung führt. Hierbei muss man jedoch einige Punkte beachten. Der Blutdruck sollte gut eingestellt (nicht zu hoch als auch nicht zu niedrig) sein. Auf keinen Fall dürfen sich Hypertoniker nach der Sauna plötzlich kalt abkühlen. Beim Sprung ins Tauchbecken können Blutdruckwerte von über 300 mmHg entstehen! Ein gesundes, elastisches Gefäßsystem hält dies aus, bereits vorgeschädigte Arterien eines Blutdruckkranken allerdings nicht. Langsames Abkühlen der einzelnen Körperteile nacheinander innerhalb von 1-2 Minuten hingegen ist aber möglich und notwendig.

## **Homöopathie**

Das Homöopathische Mittel, welches in der Lage ist, jeden Blutdruck unmittelbar zu senken, gibt es leider nicht. Homöopathie kann erst dann gute Effekte erzielen, wenn das Arzneimittel genau zum aktuellen Krankheitsbild des einzelnen Patienten passt.

Hier sind einige Beispiele:

- Aconitum D6: Besonders gut bei einer Blutdruckkrise mit hartem Puls, Angst und Unruhe.
- Arnica D4: Bei Bluthochdruck mit hochrotem Gesicht, Nasenbluten und Ohrensausen.
- Aurum D6: Häufig erfolgreich bei älteren Menschen mit Angst, Unruhe und vor allem Traurigkeit.
- Barium jodatum: Bei arteriosklerotischem Bluthochdruck mit Schwindel, Gedächtnisschwäche und Schlaflosigkeit. Es wirkt oft erst nach mehreren Wochen und dann auch weniger auf die objektiven Blutdruckwerte als auf subjektive Befunde.

- Sekale D6: Bei Kältegefühlen und Ameisenlaufen der Extremitäten, Blutungsneigung (Nase), migräneartigen Kopfschmerzen.

Nichtsdestotrotz ist eine homöopathische Behandlung unter einem erfahrenen homöopathischen Arzt oder Heilpraktiker effektiver und besser.

## **Phytotherapie**

Pflanzenheilkunde hat eine lange Tradition bei Beschwerden im Bereich Herz-Kreislauf. Die am stärksten blutdrucksenkend wirkende Pflanze ist die reserpinhaltige Rauwolfia (Rauwolfia serpentine). Diese ist verschreibungspflichtig. Aufgrund der bekannten Neben- und Wechselwirkungen steht sie in einer homöopathischen Potenz ab D4 zur Verfügung.

Heilpflanzen mit erfahrungsmedizinischem Ansatz und milden, blutdrucksenkenden und Gefäß schützenden Eigenschaften sind:

- Arnika (*Arnica montana*)
- Mistelkraut (*Viscum album*). Bei der Anwendung von Misteltee kommt es zu einem milden blutdrucksenkenden Effekt. Ein dem Acetylcholin (Neurotransmitter) notwendiges Cholinderivat regt den Parasympatikus an. Die Gefäßerweiterung entlastet das Herz und senkt den Blutdruck.
- Ölbaum (*Olea europea*). Regelmäßiger Verzehr vermindert das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen und Arteriosklerose, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. In der Volksheilkunde werden auch die Blätter zur unterstützenden Therapie verwendet.
- Knoblauch (*Allium sativum*) wirkt gefäßschützend und arteriosklerosebremsend, senkt bei ausreichend hoher Dosierung auch den Blutdruck selbst.
- Weissdorn. Bewirkt eine periphere arterielle Vasodilatation (Gefäßerweiterung) und damit eine blutdrucksenkende Wirkung.

- Sesamöl: Neuerdings fanden indische Wissenschaftler heraus, dass Sesamöl den Blutdruck senkt. In einer Studie sanken die Werte bei Patienten, die 60 Tage lang nur Speisen aßen, die mit Sesamöl zubereitet wurden, von 160 mmHg systolisch auf 130 mmHg und von 100 mmHg diastolisch auf 85 mmHg. Außerdem konnten die Patienten nach der Diät mit deutlich weniger Medikamenten auskommen um die Werte zu halten.
- Zusätzlich zu Antihypertonika sind beruhigende (sedierende) Pflanzen wie Melisse, Baldrian, Lavendel und Passionsblume zu empfehlen.

Jedoch tritt der blutsenkende Effekt erst nach längerem, kurmäßigem Gebrauch der Pflanzen ein.

### **Orthomolekulare Therapie**

Linus Pauling (Nobelpreisträger) sagte:

“Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.”

Die Orthomolekulare Therapie hat eine sanft regulierende und normalisierende Wirkung auf den Blutdruck. Es ist auch nicht zu befürchten, dass der Blutdruck zu weit absinkt und dadurch zu Schwindel und anderen Problemen führt, was ja eine gefürchtete Nebenwirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten ist. Wissenschaftliche Untersuchungen und klinische Studien belegen den besonderen Nutzen von Vitamin C, Vitamin E (Oxidation-Zellmembranschutz), Magnesium, Kalzium, Coenzym Q10, Bioflavonoiden, Arginin und anderen Mikronährstoffen für die Senkung von erhöhtem Blutdruck. Für therapeutische Zwecke müssen diese Substanzen in der richtigen Zusammensetzung und Dosis zugeführt werden.



## **Aderlass**

Der Aderlass ist ein klassisches Ausleitungsverfahren, mit dem schon zu Zeiten von Hippokrates, Paracelsus und der heiligen Hildegard von Bingen gearbeitet wurde und das vom österreichischen Arzt Aschner im 20. Jahrhundert "wiederbelebt" wurde. Dem Patienten wird dabei eine bestimmte Menge Blut entnommen, um den Körper zu entstauen, von belastenden Giftstoffen und Stoffwechselschlacken zu befreien und durch die dabei angeregte Blutbildung eine Umstimmung des Organismus zu bewirken. Heilpraktiker verwenden dieses Verfahren, um einen blutdrucksenkenden Effekt zu erzielen.

Wahlweise kann heute auch Blut gespendet werden. Eine größere Studie hat die blutdrucksenkende Wirkung bei regelmäßigen Blutspenden erwiesen.

## **Wirbelsäulentherapie**

Eine Fehlstellung des ersten Halswirbels C1 (Atlas) kann Bluthochdruck verursachen. Diese kann durch eine Wirbelsäulentherapie behandelt werden.

## **Medizinische- und Fußreflexzonenmassage**

Wirken Ausgleichend und insgesamt sehr entspannend, besonders bei stressbedingter Hypertonie.

## **8. Die neue, einzigartige Heilmethode: DENAS-Therapie**

**“Mir ist keine andere Methode bekannt, die so viel Hoffnung erweckt hätte.”**

(Professor H. Wasserman 2001.)

DENAS steht für dynamische elektro neuro adaptive Stimulation und ist eine nicht medikamentöse und nicht invasive (ohne Hautverletzung) Heilmethode. Diese Methode basiert auf der Behandlung der Direktprojektion einer Problemstelle sowie der Segment- und Reflexzonen als auch Akupunkturpunkten mit elektrischen Impulsen, die Menschlichen Neuroimpulsen sehr ähnlich sind. Die Impulsform hängt von der Größe des elektrischen Widerstandes (Impedanz) der Haut unter einer Elektrode des DENAS-Geräts ab. Der therapeutischen Wirkung liegen Reflexmechanismen zugrunde, die durch die Reizung von Hautrezeptoren ausgelöst werden.

Das Hauptbehandlungsprinzip der DENAS-Therapie ist Aktivierung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Organismus.

### **Effekte der DENAS-Anwendung**

- Schmerzlinderung
- Entspannung der Glatten- und Skelettmuskulatur
- Normalisierung des Stoffwechsels
- Immunmodulation
- Normalisierung des Hormonstatus
- Entzündungshemmung
- Blutstillung

### **Vorteile der DENAS-Heilmethode**

- Eine sehr hohe Effizienz (bis zu 85%) bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten und akuten Notzuständen
- Kompatibilität mit allen anderen Methoden
- Linderung der negativen medikamentösen Nebenwirkungen bei der Medikamentenanwendung
- Wenige Gegenanzeigen. Absolute Gegenanzeige ist ein Herzschrittmacher

- Geeignet für Menschen jeden Alters;
- Anwendung nicht nur in der direkten Projektion der Schmerzen, sondern auch auf Akupunkturpunkte und Segmentzonen, was zu schnellen positiven Ergebnissen der Behandlung führt
- Gute Verträglichkeit und keine Nebenwirkungen

Im Gegensatz zu fast allen vergleichbaren Therapieverfahren, welche nur Impulse senden, kann das DENAS-Gerät fast gleichzeitig senden, empfangen, analysieren und den Impuls ändern. Lediglich der erste ausgesandte Impuls wirkt stimulierend, alle anderen sind angepasst regulierend, gewissermaßen Antwortimpulse des Körpers. Bei der Analysierung des Antwortimpulses ändert sich der DENAS-Impuls. Im Ergebnis führt dies dazu, dass der Organismus keinen Gewöhnungseffekt erfährt.

Bei Hypertonie werden die Frequenz von 9,2 Hz und ein speziell entwickelter Modus "7710" (der eine beruhigende Wirkung hat) verwendet. Die DENAS-Therapie fördert bei Hypertonikern die Normalisierung der Gefäßwände, die Erweiterung der Kapillargefäße und eine Verbesserung der Hämodynamik im System der kutanen Mikrozirkulation. Bei regelmäßigen Behandlungen über längeren Zeitraum (mindestens 14 Tage) können die eingenommenen Medikamente reduziert werden.

Die erste Anwendung dieser Methode entstand in den 80 Jahren des vorigen Jahrhunderts in Russland und ist inzwischen zur Volksmethode geworden. Die DENAS-Anwendung hat sich in Deutschland erst von 7 Jahren bekannt gemacht. DENAS-Geräte werden mit Erfolg von vielen Heilpraktikern bei verschiedenen Krankheiten angewendet.

## **9. Ernährung bei Bluthochdruck**

Sind Sie übergewichtig, trinken gern einmal ein Gläschen (auch hin und

wieder eines zu viel) und essen lieber Schnitzel mit Pommes als Lachs mit Salat und leiden Sie unter Übergewicht? Dann könnte eine Ernährungsumstellung für Sie bestimmt angebracht sein.

Menschen mit Übergewicht entwickeln erheblich leichter eine Hypertonie im Gegensatz zu Normalgewichtigen. Auch eine Ernährung, die reich an tierischen Fetten und Cholesterin ist, wirkt sich ungünstig auf den Blutdruck aus. Blutdrucksteigernd wirkt sich raffinierter Zucker aus, während eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, den Blutdruck senkt. Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten und Faserstoffen sind daher für den Hochdruckpatienten besonders wertvoll. Dazu zählen Vollkornprodukte, Hafer- oder Weizenkleie, sowie viel frisches Obst und Gemüse. Hier sind einige Tipps für die gesunde und ausgewogene Ernährung.

### **Meiden Sie Kochsalz**

Wer sein Essen reichlich salzt, erreicht damit, dass viel Wasser im Körper zurückbehalten wird. Dies treibt den Blutdruck in die Höhe. Ein erwachsener Mensch sollte pro Tag nicht mehr als  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz zu sich nehmen. Wenn man bedenkt, wie viel Salz allein in Fertignahrungsprodukten (z.B. Wurst, Käse, gesalzene Erdnüsse, Chips usw.) steckt, kommen manche Personen auf das zehnfache und mehrfache dieser Menge.

### **Gemüsereiche Kost**

Diese erhält viel Kalium, den natürlichen Gegenspieler des Natriums im Salz-Wasser-Haushalt. Alle grünen Gemüse und Salate sowie Vollkornprodukte erhalten das Anti-Stressmineral Magnesium. Unterstützend können bestimmte Vitamine und Mineralstoffe, wie z.B. Kalzium und Vitamin C in höherer Dosierung, als Nahrungsergänzung zur Blutdrucksenkung beitragen.

### **Normalisieren Sie Omega-6 zum Omega-3 Verhältnisse**

Sowohl Omega-3 als auch Omega-6-Fettsäuren sind wichtig für unsere Gesundheit. Die meisten Leute essen jedoch zu viel Omega-6 und viel zu wenig

Omega-3-Fettsäuren. Omega-6 Fettsäuren sind in Mais, Soja, Raps- und Sonnenblumenöl erhalten. Wenn Sie überwiegend diese Art Öle konsumieren, sollten diese lieber vermieden oder begrenzt werden.

Omega-3 Fettsäuren sind in der Regel in Leinöl, Walnussöl und Fisch enthalten, wobei Fisch die beste Quelle darstellt. Leider enthalten manche fettreiche und ältere Fische (z.B. Thunfisch) heutzutage gefährlich hohe Konzentrationen von Quecksilber. Das Beste was man tun kann, ist eine sichere Quelle zu finden, oder wenn dies nicht gelingt, den Bedarf an Omega-3 Fettsäuren durch ein hochwertiges Krillöl zu ergänzen (48-mal wertvoller ist als Fischöl).

Das Verhältnis der beiden Fettsäuren Omega-3:Omega-6 sollte etwa 1:3 bis 1:5 beitragen. Täglich eine Portion Fisch oder ein Esslöffel Leinöl sind eine gute Basis.

Ebenso ist der Konsum von Omega-3 Fetten eine der besten Möglichkeiten, Insulin-Rezeptoren bei einer Insulinresistenz zu sensibilisieren.

### **Eliminieren Sie Koffein**

Die Verbindung zwischen Kaffeekonsum und hohem Blutdruck wird unterschätzt, wobei es genügend Beweise gibt, dass die Einnahme von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken und Lebensmitteln bei hohem Blutdruck den Zustand der Betroffenen zusätzlich verschlimmert.

Koffein ist eine Droge und während es völlig legal und in großem Umfang konsumiert wird, besitzt es starke Wirkung auf die menschliche Physiologie. Wollen Sie Koffein aus Ihrer Ernährung eliminieren, so versuchen Sie es schrittweise im Zeitraum von Tagen oder sogar Wochen zu tun, um Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen zu vermeiden.

### **Basenreiche Ernährung, nicht nur bei Übergewicht**

Nicht nur zur Reduktion von Übergewicht, welches die Entwicklung des Bluthochdrucks begünstigt, sollte dauerhaft auf eine basenreiche Kost

umgestellt werden. Der Verzicht auf stark säurebildende Lebensmittel entlastet und harmonisiert generell die körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen und beugt damit weiteren gesundheitlichen Störungen vor. Die Nahrung sollte möglichst arm an Kochsalz, Zucker, Weißmehl, rotem Fleisch, geräucherten Wurstwaren, konservierten Nahrungsmitteln, Softdrinks und Alkoholika sein. Begrenzt dürfen Getreide, Nüsse, Kuhmilch- und Hühnerprodukte, Fisch und Geflügel auf dem Speiseplan stehen. Dafür sollte frisches Obst, Gemüse und Kräuter möglichst mehrmals täglich verzehrt werden. Optimal ist ein individuell erstellter Diätplan mit der Hilfe eines naturheilkundlich orientierten Arztes oder Heilpraktikers.

## 10. Was der Betroffene selbst tun kann

**“Wer bittet dem wird gegeben,**

**Wer sucht der findet.”**

(Evangelium von Mateus, 7:7)

Der wichtigste Arzt sind Sie selbst!

Es lohnt sich, sich einmal umzuschauen und sich zu fragen, welche Faktoren es denn sind, die einen Menschen ständig unter Stress setzen. Schließlich ist eine Krankheit kein Feind, den es zu bekämpfen und zu unterdrücken gilt, sondern ein natürlicher Hinweis, dass im eigenen Leben womöglich etwas schief läuft.

Ein Mensch, der regelmäßig Ausdauersport betreibt, Alkohol nicht als Konsumgut, sondern als gelegentliches Genussmittel versteht, genügend schläft und sich in seiner Freizeit mit Dingen beschäftigt, die ihn entspannen und sich genügend bewegt, wird selten unter Bluthochdruck leiden.

Wenn Ihre Lebensbedingungen Sie krank machen, ändern Sie sie oder suchen sie sich erfreulichere. Bevor Sie in die Luft gehen, sollten Sie nicht zur Zigarette, zum Bier oder sonstigem greifen, sondern Ihr Leben in die Hand

nehmen und sich Bedingungen erarbeiten, in denen Sie sich wieder entspannen können. Ein altes Sprichwort lautet:

**“Nichts ändert sich, außer ich ändere mich.**

**Alles ändert sich, sobald ich mich verändere.”**

#### Quellen

- Natur & Medizin, Ausgabe 26, 12/2003.

- Naturheilpraxis Heute (E. Bierbach)
- Pschyrembel- Klinisches Wörterbuch
- M. Middeke "Blutdruck senken ohne Medikamente"
- Faller, M. Schunke "Der Körper des Menschen"
- A.A. Wlasow, N.I. Iwanowa "DENAS Handbuch".

#### Bild auf der Titelseite

- [http://www.kliniken-koeln.de/export/pics/merheim\\_Med\\_klinik\\_1/Schild.jpg](http://www.kliniken-koeln.de/export/pics/merheim_Med_klinik_1/Schild.jpg)