

Hypertonie – Bluthochdruck Infoblatt

Inhalt

1. Grundlagen – was ist Bluthochdruck
2. Übersicht Blutdruckwerte
3. Ursachen für primären Bluthochdruck
4. Symptome und mögliche Folgeerkrankungen von Bluthochdruck
5. Kombinationsgefahr Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes mellitus
6. Schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten
7. Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten

1. Grundlagen – was ist Bluthochdruck

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine dauerhafte, nicht situationsabhängige Blutdruckerhöhung ab 140/90 mmHg. In der Schweiz sind Schätzungen zufolge 25% der Bevölkerung von Hypertonie betroffen – dies entspricht 2 Millionen Menschen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung. Da Bluthochdruck die Entwicklung gefährlicher Erkrankungen wie Linksherzinsuffizienz, Arteriosklerose und Diabetes mellitus begünstigt, haben wir in der Schweiz eine tendenziell alarmierende Situation in diesem Bereich. Unbehandelt treten bei ungefähr 40% der Hypertoniker nach 7-10 Jahren sekundäre Organschäden auf – die Lebenserwartung der Betroffenen sinkt dadurch um 10-20 Jahre. Da Blutgefässe auch altern und dadurch weniger elastisch werden, steigt mit fortschreitendem Alter die Anzahl der Betroffenen.

Aufgrund der Ursachen unterscheiden wir primäre und sekundäre Hypertonie. In Abschnitt drei sind die Ursachen der primären Hypertonie näher ausgeführt. Diese machen über 90% der Fälle aus. Bei der sekundären Hypertonie sind Grunderkrankungen für den Bluthochdruck verantwortlich. Die wichtigsten Ursachen dieser Form sind Schlafapnoe, renale Hypertonie (z.B. chronische Nierenbeckenentzündung), endokrine Hypertonie (Hormonstörungen wie Schilddrüsenüberfunktion).

Die grundlegende Aufgabe des Blutdrucks ist die Sicherstellung der Blutzirkulation im gesamten Körper. Dafür pumpt unser Herz ständig Blut durch unsere Gefässe und versorgt damit unseren Körper mit Sauerstoff, Nährstoffen, Signalstoffen und entsorgt beim Rückfluss auch Stoffwechselendprodukte. Pro Herzschlag werden ca. 70 ml Blut in den Kreislauf gepumpt. Pro Tag hat unser Herz eine Pumpleistung von rund 7000 Litern. Im Alter von 70 Jahren summiert sich diese Pumpleistung auf 180 Millionen Liter. Dies entspricht 180 Güterzügen mit je 19 gefüllten Tankwagons. Alle Blutgefässe haben zusammen eine Länge von 100'000 Kilometern.

Schwankungen des Blutdrucks sind im Tagesverlauf völlig normal. Ruhepausen, Sport und körperliche Tätigkeiten, emotionale Faktoren und Schlaf führen zu Veränderungen des Blutdrucks. Nach einer Belastungsphase kann ein gesunder Körper den Blutdruck schnell wieder regulieren. Bei einem Menschen mit Bluthochdruck funktioniert diese Feinregulierung nicht mehr gut. Das ausgeklügelte System der Blutdruck Steuervorgänge über Neuronen, Hormone und Muskelkontraktionen findet auf einem höheren Niveau statt. Die erhöhten Kräfte die dann auf die Gefässwände drücken, sind dann die Ursache für Folgeerkrankungen.

2. Uebersicht Blutdruckwerte

Die nachfolgende Tabellenübersicht basiert auf den Angaben des Buches «Naturheilpraxis heute» von Elvira Bierbach. Aus dieser kann eine betroffene Person ihre Situation ablesen und sich an der entsprechenden Empfehlung orientieren.

Kategorie	Systolischer Blutdruck in mmHg = Auswurf	Diastolischer Blutdruck in mmHg = Füllung	Empfehlung
Niedriger Blutdruck	Unter 100/110	Unter 60	Wechselduschen, Bewegung, viel trinken, pflanzliche Heilmittel wie Weissdorn, Rosmarin
Normaler Blutdruck optimal normal	unter 120 unter 130	unter 80 unter 85	Keine Therapie oder regelmässige Kontrolle der Werte nötig
Hochnormaler Blutdruck	130-139	85-89	Häufiger kontrollieren durch Selbstmessung, Blutspenden oder Arzt
Hoher Blutdruck Leichte Hypertonie Grad 1	140-159	90-99	Arzt
Mittelschwere Hypertonie Grad 2	160-179	100-109	Arzt
Starke Hypertonie Grad 3	über 180	über 110	Unbedingt Arzt
Hypertensive Krise	über 230	über 130	Notfall = Spital

Mit erhöhtem Lebensalter verhärten sich auch die Gefässwände und erhöhen dadurch altersbedingt den Blutdruck. Die neuen Leitlinien der SEH (European Society of Hypertension) empfehlen bei 65–80-Jährigen einen systolischen Blutdruck von 130-139 mmHg.

3. Ursachen für primären Bluthochdruck

Diese Form des Hochdrucks entwickelt sich oft schleichend über Jahre. Gerade eine Kombination aus dauerhaftem Stress, wenig Bewegung und ungesunder Ernährung hat langfristige fatale, sogar letale Folgen. Viele (leider nicht alle - Alter) lassen sich beeinflussen und damit das Risiko für Folgeerkrankungen senken.

Ursache	Erklärung
Genetische Faktoren	Hypertonie hat auch eine genetische Veranlagung. Es gibt über 100 Genvarianten die den Blutdruck beeinflussen. Eine Familienanamnese kann hier Klarheit bringen. Wichtig: eine Veranlagung ist kein Schicksal. Es ist ein klarer Hinweis auf einen Risikofaktor. Durch entsprechenden Lebensstil und

	Ernährung kann dieses «Handicap» ausgeglichen werden
Hoher Salzkonsum	Vor allem industriell gefertigte Nahrungsmittel enthalten viel Kochsalz. 1 gr. Kochsalz enthält 400 mg wasserbindendes Natrium, dieses Elektrolyt treibt den Blutdruck in die Höhe und wird bei Bluthochdruckpatienten nur schlecht über die Nieren ausgeschieden. Die Ernährungsempfehlung liegt bei 6 gr. Kochsalz täglich, der durchschnittliche Konsum beträgt aber 9-10 gr. Als Massnahme drängt sich eine Reduzierung des Salzkonsums auf. Anstelle mit Salz kann auch mit Kräutern gewürzt werden (Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Liebstöckel, Wacholderbeeren)
Übergewicht	Bei einem Body-Mass-Index (BMI) von über 25 spricht man von Übergewicht. Fettpolster im Bauchbereich erhöhen das Risiko für Blutdrucksteigerung und auch einen hohen Blutfettspiegel deutlich. Gerade die Fettzellen im Bauch bilden Botenstoffe aus, durch welche sich die Blutgefässe zusammenziehen. Je grösser der Bauchumfang, umso höher auch das Risiko für Hypertonie damit und Herz- und Kreislauferkrankungen Formel für die Berechnung des BMI = $\text{Gewicht} / \text{Körpergrösse in Meter}^2$
Wenig Bewegung	Nicht geforderte Muskulatur bildet sich zurück. Regelmässige Bewegung/Sport sind zentrale Elemente in der Prophylaxe und Therapie. Durch Sport und zielgerichtete Ernährung können Kalorien verbraucht und Fett abgebaut werden
Alkohol, Rauchen, Drogen	Chronisch hoher Alkoholkonsum führt zu erhöhtem Blutdruck. Alkohol aktiviert das vegetative Nervensystem, dadurch schlägt das Herz schneller und pumpt mehr Blut in die Arterien (von Schäden an Leber und Hirn sprechen wir hier nicht....). Rauchen und Drogen sind Gift für die Gefässe. Der Sauerstoffgehalt im Blut ist bei Rauchern geringer als bei Nichtrauchern. Dies führt durch eine hohe Zahl freier Radikaler zu Arteriosklerose und damit höherem Blutdruck (Gefässwiderstand steigt)
Dauerstress	Ärger, Ueberforderung, Ängste und Panik, Schlafmangel, Schichtdienst, zu hohe Arbeits- und/oder Familienbelastung erhöht sich der Spiegel der Stresshormone. Dadurch zieht sich die Muskulatur in den Blutgefässen zusammen, erhöht den Gefässwiderstand und als Folge den Blutdruck

Umweltfaktoren	Auch eine dauerhafte Lärmbelastung ist ein Faktor der bei der Entstehung von Bluthochdruck eine Rolle spielt
Alter	Ein nicht beeinflussbarer Faktor. Bei Männern tritt ein dauerhafter Bluthochdruck ab dem 55. Lebensjahr gehäuft auf, bei Frauen ab dem Beginn des Klimakteriums. Ein Zusammenhang mit Stressfaktoren wird vermutet.
Diabetes mellitus	Menschen die unter Diabetes mellitus leiden, haben ein deutlich erhöhtes Risiko Bluthochdruckwerte zu entwickeln

4.Symptome und mögliche Folgeerkrankungen von Bluthochdruck

Die Stärke und die Art der Symptome erlauben keine Rückschlüsse wie fortgeschritten eine Bluthochdruckerkrankung ist. Auf jeden Fall sollten auch kleine Anzeichen ernstgenommen und abgeklärt werden – **hier gilt «je früher umso besser»**. Bei den Ursachen für primären Bluthochdruck ist das Alter aufgeführt. In der Erklärung sehen wir, dass sich Bluthochdruck oft am Übergang der zweiten Lebenshälfte ausbildet. Auftretende Signale werden deshalb oft dem Alter zugeschrieben – die Folge können dann ernsthafte Organschäden sein. In der nachfolgenden Tabelle sind die wichtigsten Symptome im Zusammenhang mit Bluthochdruck ersichtlich.

Symptom	Erklärung
Ermüdbarkeit und erhöhte Kurzatmigkeit	Verstärkte Ermüdung und/oder Kurzatmigkeit ist ein schleichender Prozess. Plötzlich stellt man fest, das Treppensteigen mit Atemnot verknüpft ist, eine bekannte Wanderstrecke als sehr anstrengend wahrgenommen wird, man bei körperlicher Anstrengung viel schneller ermüdet. Im Hintergrund bedeutet ein erhöhter Druck in den Gefäßen auch eine erhöhte Pumpleistung des Herzens. Durch die erhöhte Beanspruchung verdickt sich der Herzmuskel zuerst, verliert dann aber später an Elastizität durch Einlagerung von Bindegewebe. Verengen sich dann noch die Herzkranzgefäße durch Arteriosklerose, ist die Sauerstoffversorgung des Herzens nicht mehr gewährleistet – Kurzatmigkeit ist die Folge
Gesichtsfarbe	Eine länger anhaltende Gesichtsfarbe kann Ausdruck eines dauerhaft erhöhten Bluthochdrucks sein
Herzklopfen/Herzrasen	Wenn das Herz häufiger als 100x pro Minute schlägt, spricht die Medizin von Tachykardie – dem Herzrasen. Dieses entsteht oft durch einen langjährigen Bluthochdruck. Bei diesem Symptom ist zwingend und umgehend ein Arzt zu konsultieren.
Kopfschmerzen	Bluthochdruckpatienten erwachen mitunter mit Kopfschmerzen. Dieses Begleitsymptom der Hypertonie äussert sich vor allem am Hinterkopf

	oder als klopfender Schmerz an den Schläfen. Meistens verschwindet dieser Schmerz im Laufe des Tages wieder
Männliche Libido	Durch die Gefäßverengung der feinen Arterien im Schwellkörper des männlichen Penis verringert sich die Blutzufuhr. Die Folge: trotz sexueller Lust kann der Penis nicht mehr richtig steif werden oder erschlafft nach kurzer Zeit wieder
Nasenbluten	Alle Schleimhäute im menschlichen Körper sind stark durchblutet. Dieses Gefäßnetz ist sehr empfindlich und kann bei hohem Blutdruck einreisen. Bei wiederkehrendem unbegründetem Nasenbluten deshalb auch an Bluthochdruck denken
Reizbarkeit/Unruhe/Nervosität	Reizbarkeit, innere Unruhe und Nervosität sind Stresssymptome. Ein ständig aktiver Sympathikus schüttet Stresshormone aus. Diese führen zur Verengung der Blutgefäße und dadurch steigendem Blutdruck
Schlafstörungen	Ein- und auch Durchschlafstörungen sind oft auch Symptome einer Hypertonie. Die fehlende Blutdruckabsenkung in der Nacht bei einer Hypertonie führt zu einer verkürzten Schlafdauer. Ein Teufelskreis – zu wenig Schlaf wiederum verstärkt das Risiko für Bluthochdruck
Schweissausbrüche	Sind ein ernst zu nehmendes Symptom. Tagsüber schwitzt man trotz geringer Anstrengung und im Schlaf tritt Nachtschweiss auf. Oft zeigt sich eine verstärkte Schweissbildung an Händen, Füßen und unter den Achseln
Schwindelgefühl und Ohrensausen	Bei möglichen Gefäßverengungen in Ohrennähe hören Betroffene beim Ohrensausen einen «Schall», wenn das Blut durch die Adern fließt. Bluthochdruck beeinflusst auch den Gleichgewichtssinn = Schwindel entsteht
Sehstörungen	Ein Spätsymptom von Bluthochdruck ist eine zunehmende Sehschwäche und mögliche Schädigung der arteriellen Gefäße der Netzhaut
Übelkeit und Erbrechen	Können ebenfalls Symptome einer fortgeschrittenen Hypertonie sein

Mögliche Folgeerkrankungen von Bluthochdruck

Unbehandelt riskieren Bluthochdruckpatienten nach 7-10 Jahren ernsthafte Organschäden und damit eine deutlich sinkende Lebenserwartung. Deshalb nochmals der Hinweis – Bluthochdruck ist eine ernsthafte Erkrankung die auf keinen Fall auf die leichte Schulter zu nehmen ist.

Mögliche Folgeerkrankungen	Erklärung
Arteriosklerose (verkalkte Gefäße)	Bluthochdruck führt langfristig zu einer Schädigung der Intima (innere Schicht der Arterien). Die sonst sehr glatte Gefäßwand wird rau und es kann zur Anlagerung von Blutzellen und Lipiden kommen. In diesem Stadium können sich die Veränderungen noch zurückbilden. Geschieht dies nicht, kommt es zu einer entzündlichen Reaktion der Gefäßwand. Diese verursachen eine Wucherung der Zellen in der Gefäßwand und damit eine Plaquebildung mit Nekrosen und Verkalkungen. Durch Einreisen der Plaques (Läsionen) können sich Thromben bilden, welche die Gefäße teilweise oder vollständig verlegen. Ein ständig hoher Druck auf die Hauptschlagader kann zu Aussackungen führen – sogenannten Aneurysmen. Reisst durch diesen Umstand das Gefäß, können Betroffene innerhalb kurzer Zeit innerlich verbluten
Herzinfarkt	Wie bereits ausgeführt, verdickt sich der Herzmuskel durch die erhöhte Beanspruchung und verliert dann später an Elastizität infolge Einlagerung von Bindegewebe – eine Linksherzinsuffizienz entsteht. Kurzatmigkeit, Herzrasen und Zyanose sind die Symptome. Die Arteriosklerose verengt die Herzkranzgefäße und führt zu einer koronaren Herzkrankheit (KHK) bei der das Herz nicht mehr ausreichend versorgt wird. Dadurch kommt es entweder zu einer gestörten Reizleitung am Herzen mit Herzrhythmusstörungen oder Vorhofflimmern oder zu Schmerzen im Brustbereich (Angina pectoris). Bei einem vollständigen Gefäßverschluss der Herzkranzgefäße ist ein Herzinfarkt die Folge
Schlaganfall	Bei chronischem Bluthochdruck kommt es infolge verengter Blutgefäße zu Durchblutungsstörungen im Gehirn. Etwa 80% der Fälle sind auf diese Ursache zurückzuführen, welche eine Nekrose von Hirngewebe verursachen. Bei rund 20% der Fälle ist der Schlaganfall auf einen losgelösten Thrombus zurückzuführen der auf

	Arteriosklerose zurückzuführen ist. Die Symptome nach einem Schlaganfall können sehr variieren – abhängig von der betroffenen Hirnarterie und Hirnzentren. Die häufigsten Konsequenzen sind Halbseitenlähmung (in der Regel unvollständig), Sensibilitätsstörungen, Störungen der Sprache und des Sprachverständnisses (Aphasie), Harninkontinenz und Harnverhalt, Bewusstseinstörungen bis zu Koma, akute Verwirrtheit mit Orientierungsverlust und Teilnahmslosigkeit. 15-20% der Patienten versterben innert 4 Wochen, bei den Überlebenden genesen 1/3 vollständig, 1/3 erlangt wieder eine eingeschränkte Selbstständigkeit, 1/3 bleibt Pflegebedürftig
Niereninsuffizienz	Bluthochdruck und Nieren haben eine wechselseitige Beziehung. Zum einen können Nieren einen hohen Blutdruck verursachen (beispielsweise bei Diabetes mellitus welche die nervalen und hormonellen Regelkreise negativ beeinflussen), häufiger werden aber Gefässe in den Nieren durch den hohen Druck geschädigt – Arteriosklerose. Wenn die kleinsten Äderchen im Filtersystem der Niere verhärtet sind, wird die Nierenfunktion geschwächt. Sind dann in einem späteren Stadium auch die grösseren Nierenarterien durch Arteriosklerose verkalkt, ist der Weg für eine chronische Niereninsuffizienz vorgezeichnet. Bluthochdruck ist eine häufige Ursache für Nierenversagen – die Konsequenz heisst Dialyse
Augenschäden	Im Auge kommt es langfristig zu einer schlechteren Durchblutung kleiner Gefässe. Durch den hohen Druck können in der Netzhaut Blutungen oder Ödeme entstehen. Diese Schwellungen im Auge können zu Gefässverschlüssen führen die eine Erblindung zur Folge haben. Bei Verdacht auf hohen Blutdruck ist eine regelmässige Kontrolle durch den Augenarzt unverzichtbar

5.Kombinationsgefahr Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes mellitus

Eine stark lebensverkürzende Konsequenz verursacht das infernale Trio Bluthochdruck, hohes Cholesterin und gleichzeitige Diabetes mellitus. Bei rechtzeitiger Diagnose und einer guten, durch den Arzt individuell angepasster Medikation lassen sich diese Erkrankungen positiv beeinflussen. Leider sind alle drei Erkrankungen zunächst Beschwerdefrei. Unerkannt und unbehandelt ist

dieses Krankheitstrio ein stiller Killer. Mit einer konsequenten Änderung des Lebensstil, einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger körperlicher Aktivität verbunden mit einer optimalen Medikation aus schulmedizinischen und naturheilkundlichen Präparaten, lässt sich die Lebenserwartung und das körperliche Wohlbefinden deutlich steigern

6. Schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten

Das Ziel der schulmedizinischen Therapie ist ein Blutdruck von dauerhaft unter 140/90 mmHg, bei Diabetikern und Nierenkranken soll er auf maximal 13/80 mmHg gesenkt werden. Die medikamentöse Therapie ist vom Schweregrad der Hypertonie abhängig. Die in der nachfolgenden Tabelle aufgeführten Medikamentenklassen, sind für die Start- und Dauerbehandlung geeignet. Die Dosis wird nach einem Stufenschema kontinuierlich erhöht, bis optimale Werte erreicht werden. Ist der Effekt nicht ausreichend, kombiniert der Arzt zwei oder drei Medikamente für die Erreichung der nötigen Zielwerte. Die Auswahl der Medikamente hängt von bestehenden Begleiterkrankungen ab.

Ein Überblick auf die Medikamentengruppen und mögliche Nebenwirkungen. Das Auftreten möglicher Nebenwirkungen ist immer mit dem Arzt abzusprechen. **Auf keinen Fall darf ein Blutdruckmittel eigenmächtig abgesetzt werden – es droht sonst ein überschüssender Blutdruckanstieg**

Medikamentengruppe	Hinweise	Nebenwirkungen
ACE Hemmer	Die Wirkung beruht auf der Hemmung des Angiotensin-Converting Enzym. Dadurch weiten sich die Blutgefässe und der Widerstand nimmt ab. Folge: der Blutdruck sinkt. Da dadurch das Herz weniger Pumpkraft aufwenden muss, sind auch sehr gut zur Behandlung von Herzinsuffizienz geeignet	Eine typische Nebenwirkung bei Einnahme von ACE Hemmern ist ein Reizhusten. Schwäche- und Schwindelgefühle und Kopfschmerzen sind mögliche Begleitscheinungen. Auch Impotenz kann eine Folge von ACE Hemmern sein
Betablocker	Bei Anwendung von Betablockern stehen kardiale Wirkungen im Vordergrund. Indem die Sympathikusaktivität reduziert wird, sinken gleichzeitig Herzfrequenz, Kontraktilität und Erregbarkeit des Sinusknotens. Die Senkung des Blutdruckes kommt erst langfristig dazu	Der Puls kann sich stark verlangsamen und zu Asthmaanfällen führen. Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Potenzprobleme bei Männern sind weitere Nebenwirkungen. Bestehend Durchblutungsstörungen der Extremitäten (kalte Hände und Füße) können sich verschlimmern
Diuretika	Diese Medikamentengruppe hemmt die Resorption in den Nierenkörperchen und sorgt so dafür, dass mehr Flüssigkeit aus dem Körper gelangt. So werden Ödeme	Das Risiko einer Thrombose ist bei Einnahme von Diuretika erhöht, da das Blut verdickt wird. Weitere mögliche Nebenwirkungen

	verringert und der Blutdruck sinkt durch das kleinere Flüssigkeitsvolumen in den Blutgefässen. Dieser Effekt entlastet das Herz	sind Schwindel, Müdigkeit und Schwäche sowie Verdauungsprobleme und Verstopfung
Kalziumkanalblocker/ Kalziumantagonisten	Sie hemmen den Einstrom von Kalziumionen in die glatten Muskelwände und erweitern die Blutgefässe. Dadurch nimmt der Widerstand im Gefässsystem ab und der Blutdruck sinkt	Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Ödeme in den Extremitäten, Herzklopfen und Herzrasen. Infolge Wechselwirkung ist die Einnahme von Grapefruitsaft und bestimmter Antibiotika kontraindiziert
Angiotensin Rezeptorblocker (Sartane)	Dieser Rezeptorblocker blockieren die Wirkung von Angiotensin II, einem in der Niere produziertem Hormon. Dadurch wird eine Entspannung der Blutgefässe erreicht. Diese wiederum führt zu einer Blutdrucksenkung	Diese Medikamentengruppe kann Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit verursachen. Im Unterschied zu ACE-Hemmern tritt kein chronischer Reizhusten auf

7. Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten

Naturheilkundliche Therapien können bis zu Blutdruckwerten der leichten Hypertonie Grad 1 (140-159/90-99 mmHg) angewendet werden. Wichtig ist dabei eine regelmässiger Arztbesuch zur Kontrolle und um Komplikationen auszuschliessen. Bei Hypertonie Grad 2 können Naturheilverfahren helfen die schulmedizinische Medikation zu verringern.

In der naturheilkundlichen Behandlung wird auf verschiedenen Ebenen gearbeitet. Es gibt nicht nur die Einnahme eines Präparates oder Tinktur. Es ist der Strauss der verschiedenen Möglichkeiten, welche dem Patienten hilft den Bluthochdruck zu reduzieren. Das Ziel ist der Naturheilkunde ist die Ursachenbehandlung. Bluthochdruck hat eine Ursache und ist damit das Symptom. Bei Einnahme von schulmedizinischen Präparaten erfährt der Patient zwar eine Verringerung der Symptome (der Blutdruck sinkt), aber die Ursachen bleiben in den meisten Fällen bestehen. Da die Symptome besser werden, hat der Patient oft keine Veranlassung die Ursachen zu beseitigen (z.B. Übergewicht). Der Weg mit einer naturheilkundlichen Therapie ist somit steiniger aber wirkungsvoll. Sie hat aber den grossen Vorteil, dass der/die Betroffene eigenverantwortlich mit seinen Beschwerden umgeht.

Ordnungstherapie

Um es nochmals zu unterstreichen, der Behandlungserfolg hängt entscheidend von der aktiven Mitarbeit des Patienten ab. Wichtige Punkte sind: kein Nikotin, weitgehender Alkoholverzicht, massvoller Kaffeegenuss, Gewichtsreduktion bei BMI von über 25, regelmässige Bewegung ohne Überlastung (Ausdauertraining mit Radfahren, schwimmen, walken, leichtem Joggen). Ist die

Hypertonie stressbedingt, sind Entspannungsverfahren (Yoga, autogenes Training) und die Anwendung adaptogener Pflanzen Möglichkeiten um Stressfaktoren auszugleichen.

Ernährungstherapie

Neben einer Gewichtsnormalisierung muss die Ernährung auf Vollwertkost umgestellt werden. Ein hoher Fleischkonsum sollte einer möglichst fleischlosen Ernährung weichen, da zu viele tierische Eiweiße Bluthochdruck begünstigen. Der Salzkonsum soll eingeschränkt werden. Wie bereits ausgeführt, enthalten industriell gefertigte Nahrungsmittel viel Kochsalz. 1 gr. Kochsalz enthält 400 mg wasserbindendes Natrium, dieser Elektrolyt treibt den Blutdruck in die Höhe und wird bei Bluthochdruckpatienten nur schlecht über die Nieren ausgeschieden. Die Ernährungsempfehlung liegt bei 6 gr. Kochsalz täglich, der durchschnittliche Konsum beträgt aber 9-10 gr. Anstelle mit Salz kann auch mit Kräutern gewürzt werden (Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Liebstöckel, Wacholderbeeren).

Studien zeigen, dass Heil- oder Saftfasten zu einer Blutdrucksenkung führen. Der positive Nebeneffekt ist die Gewichtsreduktion. Da Fasten nicht bei allen Menschen Anklang findet, kann auch das 8/16 Fasten angewendet werden. Während 16 Stunden isst man nichts, dafür dann in den verbleibenden 8 Stunden normale Mahlzeiten auf der Basis von Vollwertkost. In der Praxis wird damit entweder das Frühstück oder das Abendessen ausgelassen.

Physikalische Therapie

Kalt- und Warmwasseranwendungen aktivieren den Kreislauf und die Durchblutung der Gefäße steigt, die Blutgefäße entspannen sich und durch die Entlastung des Herzens sinkt der Blutdruck. Wechselduschen und ansteigende Arm- und/oder Fußbäder sind Möglichkeiten.

TCM – traditionelle chinesische Medizin

Hier zeigt die Anwendung von Akupunktur gute Erfolge. Die Erfahrung zeigt, dass bei chronischer Hypertonie die Verordnung von Kräutern der Akupunktur überlegen ist.

Phytotherapie

In der Phytotherapie gibt es einige Heilpflanzen die bei zu hohem Blutdruck in der Therapie eingesetzt werden können. Um die Einnahme der nötigen Dosierung einhalten zu können, ist in der Regel die Einnahme von Fertigpräparaten oder Tinkturen sinnvoll.

Die folgenden Pflanzen sind für eine Behandlung mit Heilpflanzen geeignet:

Bärlauch (*Allii ursini herba*)

Bärlauchblätter sind reich an Schwefelverbindungen die durch Zerkleinern, Schneiden und Verzehr freigesetzt werden. Diese natürlich vorkommenden Schwefelverbindungen wirken ähnlich wie ACE Hemmer – führt zu einer Weitstellung der Gefäße und der Blutdruck sinkt. Ein weiterer Aspekt der Schwefelverbindungen der Bärlauchblätter ist der Schutz vor Arteriosklerose – die Fresszellen werden des Immunsystems werden gehindert sich an den Innenwänden der Blutgefäße anzulagern.

Die Blutdrucksenkende Wirkung entfaltet sich erst nach längerer Anwendung. Als Einnahme sind Tinktur und Fertigpräparate möglich (Dr. Pandelis – Bärlauch Frischblatt Granulat)

Hinweis: der Gehalt der Schwefelhaltigen Verbindungen ist beim Knoblauch um 1/3 höher. Entsprechend ist eine höhere Dosierung in der Anwendung zu wählen.

Hibiskusblüten (*Hibiscus rosa sinensis flos*)

Sind mild blutdrucksenkend durch ihre diuretische Wirkung und bis in den Bereich hochnormaler Blutdruck empfohlen. Die farbgebenden Anthocyane helfen die Bildung von Arteriosklerose zu verhindern. Tee (Infus) Anwendung sind die empfohlene Einnahmemöglichkeit

Knoblauch (*Allium sativum*)

Das im Knoblauch enthaltene Allicin wirkt Blutdrucksenkend, Cholesterinsenkend und schützt vor Arteriosklerose. Knoblauch hat zudem antibakterielle, antivirale, antimykotische und verdauungsfördernde Eigenschaften. Leider werden die Blutdrucksenkenden Eigenschaften des Knoblauchs beim kochen zerstört. Es gibt deshalb nur zwei Möglichkeiten der Einnahme: roh und gekaut (zur Freisetzung des Allicins müssen die Zellwände aufgebrochen werden) oder die Einnahme in Kapselform. Die Variante roh (Tagesdosis 4 gr entspricht zwei grossen Zehen) ist mit Auswirkungen auf die Mitmenschen verbunden.... Bei regelmässiger Einnahme hat man im öffentlichen Verkehr mit grösster Wahrscheinlichkeit ein Abteil für sich. Bei der Einnahme von Präparaten mit Knoblauchpulver ist auf eine hohe Dosierung zu achten. Mindestens 1200 mg sollten es sein. Auch bei dieser Einnahme ist eine leichte «Ausdünstung» nach Knoblauch möglich, sie ist aber deutlich milder als beim Verzehr von rohem Knoblauch. Mit der Einnahme von Knoblauchpräparaten kann der systolische Blutdruck um etwa 10 mmHg gesenkt werden. Als Alternative an dieser Stelle noch der in Fachliteratur gefundene Hinweis zu fermentiertem schwarzem Knoblauch. Dieser ist im Geschmack angenehmer und hat keine duftenden Nebenwirkungen. Die Dosierung bleibt gleich.

Mistel (*Viscum album herba*)

Mistelkraut hat einen milden blutdrucksenkenden Effekt. Die Anwendung erfolgt im hoch-normalem Blutdruckbereich. Das Kraut regt die Arbeit des Parasympathikus an - durch die dadurch verursachte Gefässerweiterung wird das Herz entlastet und der Blutdruck sinkt. Die Mistel lindert auch Beschwerden die durch erhöhten Blutdruck verursacht werden. Bei Kopfschmerzen, Schwindel, verminderter Leistungsfähigkeit kann der Misteleinsatz als Teil der Medikation sinnvoll sein.

Anwendung als Tinktur/Urtinktur oder Fertigpräparat

Olivenblatt (*Olea europaea folium*)

Die Inhaltsstoffe der Olivenblätter (insbesondere Oleuropein) bewirken eine Verbesserung der Gefässelastizität und gleichzeitig eine leichte Erweiterung der Arterien. Dies bewirkt einen blutdrucksenkenden Effekt. Olivenblattextrakte helfen auch Cholesterin- und Triglyzeridwerte zu senken und damit Herz/Kreislaferkrankungen zu vermeiden. Zur Senkung des Bluthochdruckes ist eine längere Einnahme notwendig (mind. 3 Monate). Dazu ist es sinnvoll hochdosierte

Fertigpräparate zu verwenden. Es kann auch Tee getrunken werden, der Effekt auf den Blutdruck ist aber mit den Fertigpräparaten höher

Weissdornblätter und Blüten *Crataegi flos/folium*)

Weissdorn ist die klassische Herzpflanze. Sie verstärkt die Kontraktion des Herzens und die Durchblutung der Herzkranzgefäße ohne Nebenwirkungen. Die Inhaltsstoffe der Blätter und Blüten eignen sich für die Behandlung von leichtem und mittelschwer erhöhtem Blutdruck. Der Wirkmechanismus zur Blutdrucksenkung liegt in der Senkung von Stresshormonen im Sympathikus. Gerade für Menschen mit stressbedingtem Bluthochdruck ist Weissdorn sehr zu empfehlen.

Für die Anwendung können Fertigpräparate oder Tinkturen eingesetzt werden.

Spagyrik

Ist eine Alternative oder Ergänzung zu Tinkturen und Fertigarzneimittel in der Behandlung von Bluthochdruck. Spagyrik ist Alchemie. Durch den komplexen Herstellungsprozess erhalten die spagyrischen Essenzen ein grosses energetisches Potential. Spagyrische Rezepturen wirken auf drei miteinander verbundenen Ebenen, welche sich gegenseitig unterstützen und verstärken. Die **materielle Ebene** ist uns am vertrautesten. Bestimmte Stoffe zeigen im Körper spezifische Wirkungen. Phytotherapeutische Medikament und auch schulmedizinische Präparate wirken auf dieser Ebene. Auf der **informativen Ebene** wird der Körper nicht direkt mit einem Wirkstoff konfrontiert, sondern nur mit dessen Information. Diese werden ihm über die Essenz zugeführt. Der Körper wird auf dieser Ebene zu einer Reaktion gereizt, die Heilung muss er aber aus sich heraus bewerkstelligen. Homöopathie und Blütenessenzen sind in dieser Ebene anzutreffen. Die **Ebene der Kräfte** beinhaltet Begriffe wie Chi (Lebensenergie/kraft) und paracelsische Quintessenz (Steht für Wesen, Kern). Diese Ebene bewegt sich im feinstofflichen Bereich und ist nicht messbar. Darin wirken zum einen die Kräfte der Planeten unseres Sonnensystems, aber auch die Deva der Pflanze.

In einem alchimistischen Prozess werden alle drei Wirkebenen verbunden. Spagyrika sind geeignet für ganzheitliche Therapien, sie sind Nebenwirkungsfrei, nicht toxisch und erzeugen keine Abhängigkeit. Sie können sowohl innerlich wie äusserlich eingesetzt werden. Spagyrische Komplexmittel sind wunderbar geeignet eine Cholesterintherapie zu unterstützen und abzurunden.

„Es gibt eine unsichtbare Welt, welche die die sichtbare durchdringt – alle Erkenntnis der Welt, die wir auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar“ – Paracelsus

Spagyrische Essenzen sind auch sehr Anwendungsfreundlich. Mehrmals am Tag ein paar Sprühstösse et voilà. Die nachfolgenden Pflanzen werden zur Senkung des Bluthochdruckes empfohlen. Die Auswahl hängt von den Symptomen des Patienten ab. Eine zusätzliche Beantwortung der Fragen aus dem Stressfragebogen von Markus kann helfen, Pflanzenschwerpunkte herauszubilden.

Die Pflanzen bei erhöhten Blutdruckwerten in der Spagyrik

Crataegus sp. (Weissdorn) = ist die Pflanze für Herz und Gefässe. Weissdorn hilft der Regulierung der Herztätigkeit und des Blutdrucks. Kann bei Herzkrankheiten zur Unterstützung ohne Nebenwirkungen eingesetzt werden. Seine Nervenberuhigenden Eigenschaften helfen bei Stress, Reizbarkeit und

Stimmungsschwankungen. Er erhält die Elastizität der Gefäße, ist entzündungshemmend und senkt den Cholesterinspiegel.

Rauwolfia serpentina (Indische Schlangenwurz) = die Pflanze wirkt beruhigend, blutdrucksenkend und gefässerweiternd. Gerade bei den Begleitsymptomen Schwindel und Kopfschmerzen sollte die Pflanze in eine spagyrische Mischung aufgenommen werden.

Viscum album (Mistel) = sie wirkt blutdruckausgleichend, hilft bei Schwindel und reduziert die Plaquebildung bei Arteriosklerose