

DR. ANDREA FLEMMER

Bluthochdruck natürlich behandeln

Heilmittel, die den Blutdruck senken
Das können Sie selbst tun



Bluthochdruck – so unterstützt Sie dieses Buch bei der Therapie

- Abnehmen mit Köpfchen → Seite 33, 45
- Ballaststoffe → Seite 63
- Bewegung → Seite 104
- Blut spenden senkt den Blutdruck → Seite 123
- Blutdrucksenkende Heilkräuter → Seite 82
- Blutdrucksenkende Lebensmittel → Seite 55
- Blutdrucksenkende Rezepte → Seite 128
- Blutdrucksenkende Vitamine und Mineralstoffe → Seite 67
- DASH-Diät → Seite 80
- Entspannungsverfahren → Seite 111
- Fasten → Seite 97
- Hydrotherapie → Seite 116
- Kochsalz reduzieren → Seite 49
- Lichttherapie → Seite 122
- Mediterrane Küche → Seite 77
- Pflanzliche Diuretika → Seite 97
- Saunabesuche → Seite 120
- Sekundäre Pflanzenstoffe → Seite 58
- Vollwert-Ernährung → Seite 55
- Wannenbad → Seite 119
- Zuckerkonsum reduzieren → Seite 48

DR. ANDREA FLEMMER

Bluthochdruck natürlich behandeln

Heilmittel, die den Blutdruck senken
Das können Sie selbst tun

3. Auflage



humboldt

4 VORWORT

7 HOHER BLUTDRUCK UND SEINE GEFAHREN

- 8 **Wie funktioniert der Blutdruck?**
- 11 **Wie erkennt man einen zu hohen Blutdruck?**
- 13 **Wann spricht man von hohem Blutdruck?**
- 15 **Wie wird der Blutdruck reguliert?**
- 16 **Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?**
- 18 **Wie verändert sich der Blutdruck, wenn man älter wird?**
- 19 **Risikofaktoren, die einen hohen Blutdruck begünstigen**
- 19 Hohe Blutfettwerte: eine stille Gefahr
- 21 Diabetes: zu viel Zucker im Blut
- 23 Rauchen tötet!
- 27 Alkohol: weniger ist mehr
- 27 Stress: mächtig unter Druck
- 31 Überschüssige Pfunde machen Druck
- 33 Bewegungsmangel geht aufs Herz
- 34 Der Einfluss der weiblichen Hormone
- 35 **Die eigenen Messwerte überprüfen**

39 DEN BLUTDRUCK EINFACH BEIM ESSEN SENKEN

- 40 **Ernährungssünden korrigieren**
- 40 Abnehmen, aber mit Köpfchen!
- 46 Sich das Leben versüßen – aber bitte ohne Zucker!
- 47 Das Leben nicht versalzen: Kochsalz reduzieren
- 53 **Die Säulen einer blutdrucksenkenden Ernährung**
- 53 Vollwertkost: alles, was der Mensch braucht
- 55 Bioaktive Substanzen: klein, aber oho
- 65 Vitamine und Mineralstoffe: auch für den Blutdruck super
- 71 Besonders heilkräftige Lebensmittel
- 75 Lebenselixiere aus der mediterranen Küche
- 78 Neu: die DASH-Diät
- 80 Heilkräuter aus dem Regenwald und anderen Regionen

- 92 Pflanzliche Diuretika: sanft entwässern
- 95 Fasten: einfach mal gar nichts essen
- 98 **Fazit: Essen für einen optimalen Blutdruck**
- 101 **WEITERE NATÜRLICHE METHODEN**
- 102 **No sports: gar keine gute Idee**
- 103 Die medizinischen Auswirkungen von Sport
- 106 Welche Sportarten sind geeignet?
- 107 Wie oft und wie intensiv soll man trainieren?
- 109 **Nur die Ruhe: Stress reduzieren mit Entspannungsverfahren**
- 110 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 111 Hypnose
- 113 Achtsamkeitsmeditation
- 114 **Hydrotherapie nicht nur nach Pfarrer Kneipp**
- 114 Güsse regen den Kreislauf an
- 116 Tauchbäder
- 117 Warme Wannenbäder
- 118 **Ab in die Sauna!**
- 120 **Lichttherapie: die Heilkraft der Sonne nutzen**
- 121 **Kuriose Möglichkeiten, den Blutdruck zu senken**
- 121 Die Kraft des Betens
- 121 Wunderwaffe Haustiere
- 121 Die Sensation: Blut spenden senkt den Blutdruck!
- 123 **Fazit: So können Sie selbst einem hohen Blutdruck vorbeugen oder ihn behandeln**
- 126 **REZEPTE: LECKERE GERICHTE FÜR DEN OPTIMALEN BLUTDRUCK**
- 138 **ANHANG**
- 138 **Lexikon**
- 140 **Hilfreiche Adressen**
- 141 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

etwa jeder fünfte Erwachsene in der westlichen Welt hat einen zu hohen Blutdruck (medizinisch „Hypertonie“ genannt), etwa 35 Millionen Menschen leiden in Deutschland daran. Bei den über 60-Jährigen ist vermutlich sogar jeder Zweite betroffen und auch bei jungen Menschen ist Bluthochdruck auf dem Vormarsch. Das Schlimme ist: Die meisten Betroffenen wissen gar nichts davon. Denn nur etwa ein Viertel der Deutschen geht zu Vorsorgeuntersuchungen und lässt den hohen Blutdruck senken. Die Deutsche Hochdruckliga schätzt, dass weniger als ein Fünftel der Hypertoniker wirksam behandelt wird. Dadurch verrinnt wertvolle Zeit, in der die Gefäße Schaden nehmen.

Nicht umsonst nennt man Bluthochdruck den „stillen Killer“, denn er schädigt auf Dauer sämtliche blutversorgenden Gefäße und damit lebenswichtige Organe, ohne dabei merkbare Symptome zu verursachen. Einen hohen Blutdruck spürt man in der Regel nicht. Ganz im Gegenteil: Zuerst fühlt man sich sogar leistungsfähiger, denn ein erhöhter Blutdruck verleiht Elan und Antrieb. Jedoch belastet ständig zu hoher Druck das Herz, verengt die Gefäße, beschleunigt die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und verschlechtert so die Durchblutung ganz allgemein. Bluthochdruck gilt als wichtigster Risikofaktor für Schlaganfall, Herz- und Gefäßkrankheiten oder Nierenversagen. Man sagt, dass die Schlaganfallrate etwa um die Hälfte abnehmen würde, wenn der Bluthochdruck in Deutschland vollständig behandelt würde. Und nicht nur das: Wissenschaftler fanden heraus, dass Bluthochdruck das Gehirn schneller altern lässt.

Aber: Sie haben sich dieses Buch gekauft. Damit haben Sie den



ersten Schritt unternommen, um Ihre Blutdruckwerte gut zu regeln und sich Ihren Hochdruck zur Herzessache zu machen! Denn eigentlich lässt sich der Blutdruck relativ leicht auf gute Werte einstellen und nur wenige müssen zu Medikamenten greifen. Meist kann man auf nebenwirkungsfreie Methoden zurückgreifen, die Sie überraschen werden! Man glaubt es kaum: Mithilfe einer kleinen Veränderung der Lebensweise und harmlosen Alternativen kann man möglicherweise genauso viel bewirken wie mit Medikamenten.

Die in diesem Werk vorgestellten Methoden haben sich in der Praxis bei Bluthochdruck-Patienten bewährt. Besonders bei der Grenzwerthypertonie (diastolische Werte von 90–94 bzw. systolische Werte von 145–159 mmHg) sind natürliche Heilverfahren erfolgversprechend und nebenwirkungsfrei.

Nimmt man alle Maßnahmen zusammen, die man mit einer relativ einfachen Änderung der Lebensweise erreichen kann, so führen diese zu einer Blutdrucksenkung von etwa 30 mmHg – das schafft kaum ein Medikament!

Natürlich müssen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig messen. Das ist allein schon deshalb wichtig, um zu erkennen, wie effektiv die Maßnahme ist, die Sie ergreifen, um Ihren hohen Blutdruck zu senken.

Im Laufe der Lektüre dieses Buches werden Sie sehen, dass es viele Möglichkeiten gibt, den Blutdruck zu reduzieren. Sehen Sie sich alle an und suchen Sie sich dann diejenige als erste Maßnahme heraus, die Ihnen am meisten zusagt. Wenn dies nicht ausreicht, probieren Sie die nächste usw. Vielleicht müssen Sie auch zwei oder drei Maßnahmen gemeinsam durchführen, um den gewünschten Effekt zu erzielen: Medikamente zu reduzieren oder gar ganz wegzulassen!

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

Dr. Andrea Flemmer



„Alle Maßnahmen zusammen senken den Blutdruck um ca. 30 mmHG – das schafft kaum ein Medikament!“



HOHER BLUTDRUCK UND SEINE GEFAHREN

Langsam und oft unbemerkt schleicht er sich in unser Leben ein, der hohe Blutdruck. Auch wenn Sie sich wohlfühlen und der Bluthochdruck Ihr Leben vorerst nicht einschränkt, sollten Sie diese Krankheit ernst nehmen, denn langfristig schädigt Hypertonie die Organe und kann einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zur Folge haben. In diesem Kapitel erfahren Sie alles, was Sie über diese tickende Zeitbombe wissen müssen, um sie dann effektiv entschärfen zu können.



Wie funktioniert der Blutdruck?

Unter Blutdruck versteht man den Druck, der im Gefäßsystem des Menschen herrscht. Mit dieser Kraft zirkuliert das Blut durch den Körper. Damit ist der Blutdruck die Grundvoraussetzung dafür, dass die Organe, Gewebe und Körperzellen bedarfsgerecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Abfallprodukte, wie das Kohlendioxid, werden über das Blut abtransportiert, zur Lunge gebracht und dort als Gas ausgeatmet. In der Lunge erhält das Blut auch wieder Sauerstoff, wird von da zum Herzen transportiert und der Kreislauf beginnt von Neuem.

Das Herz pumpt durchschnittlich 5 Liter Blut mit 60 bis 80 Schlägen in der Minute in die Adern. Die Höhe des Blutdrucks wird bestimmt durch

- die Kraft des Herzmuskels
- das Blutvolumen
- den Widerstand der Gefäßwände

Man kann das gut mit dem Wasserrohrsystem einer Stadt vergleichen, denn ohne Druck würde bei keinem Bewohner Wasser ankommen.

Das Herz lässt das Blut jedoch nicht als konstanten Strom durch den Körper fließen, sondern pumpt es portionsweise mit einem bestimmten Druck in die Hauptschlagader. Dadurch ist der Druck im Gefäßsystem ebenfalls nicht konstant.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Werte, die in der Maßeinheit „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg) angegeben werden:

- Pump-Phase (Systole, Herzkontraktion)
- Blutfüllung (Diastole, Herzerschlaffung)

In den Gefäßen baut sich dementsprechend der höhere systolische erste und der niedrigere diastolische zweite Druck auf. Der



Ohne Blutdruck würden Organe, Gewebe und Zellen nicht mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

höhere, systolische Druck entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht (kontrahiert) und das Blut in die Gefäße pumpt. Misst man den Blutdruck, dann ist das der Wert, zu dem – nach dem Abdrücken des Blutflusses durch die Druckmanschette – das Blut wieder durch die Adern gepumpt wird. Der niedrigere, diastolische Druck entspricht dem minimalen Blutdruck, wenn das Herz wieder erschlafft, um sich erneut mit Blut zu füllen. Dieser Druck entspricht also der Entspannungsphase zwischen den Herzschlägen, wenn das Blut kurz verharrt, der Herzmuskel entspannt und das Blut ungehindert fließt, damit sich das Herz wieder mit Blut füllt. Gegen Ende dieser Füllungsphase wird der diastolische Wert gemessen. Die Druckverhältnisse passen sich dem jeweiligen Bedarf des Körpers an: durch erhöhte Herzleistung und durch Eng- oder Weitstellung der Widerstandsgefäße. Dadurch ist stets eine ausreichende Durchblutung gesichert.



Pump-Phase =
Systole
Blutfüllung =
Diastole

Höhen und Tiefen sind ganz normal

Der Blutdruck bleibt nicht die ganze Zeit gleich. So erhöht sich der Druck beim Aufstehen aus dem Liegen nach kurzem Absinken meist schlagartig, damit das Gehirn ausreichend durchblutet wird. Hier muss das Herz das Blut entgegen der Schwerkraft in den Kopf pumpen.

Auch bei körperlicher Aktivität müssen Herzarbeit und Blutumlauf beschleunigt werden, denn bestimmte Muskeln benötigen mehr Blut. Daher steigt der Blutdruck an und die Durchblutung in den Muskeln nimmt zu.

Stress (z. B. beim Arztbesuch), Schmerz und andere Gefühle beeinflussen ebenfalls den Blutdruck, denn sie wirken sich auf die Spannung der Blutgefäße aus, die sich dadurch erweitern oder verengen. Vor einer Prüfung etwa steigt der Blutdruck, denn dafür benötigt man ein Höchstmaß an Wachheit und Konzentration. Unter entsprechenden Bedingungen kann der systolische Blutdruck innerhalb weniger Minuten auf 200 mmHg ansteigen.

Darüber hinaus hängt der Blutdruck von der Tages- und Nachtzeit ab. Nachts, gegen drei Uhr morgens, ist er am niedrigsten (wie auch Körpertemperatur und Verdauungsprozesse). Danach steigt er an, damit wir auf das Aufwachen vorbereitet werden. Klingelt der Wecker, klettert er schlagartig in die Höhe, damit wir aufstehen und schnell aktiv werden können. Den ganzen Morgen über bleibt der Blutdruck auf hohem Niveau, damit wir leistungsfähig bleiben. Nach dem Mittagessen wird Blut für die Verdauung gebraucht – Folge: der Blutdruck sinkt. Später am Nachmittag erreichen Blutdruck und Leistungsfähigkeit einen zweiten Höhepunkt. Anschließend fällt der Blutdruck erneut ab und wir werden müde.



Schwankungen des Blutdrucks sind ganz normal.

Der Blutdruck schwankt auch abhängig von den Jahreszeiten. Die Deutsche Hochdruckliga weist darauf hin, dass der Blutdruck im Winter deutlich höher liegt – und damit auch das Risiko für schwere Komplikationen. Besonders in dieser Jahreszeit sollte man darauf achten, den Zielwert unter 140/90 mmHg einzuhalten. Meist reicht eine kleine Änderung der Lebensweise aus, denn gerade im Winter isst man kalorienreicher und bewegt sich weniger.

Der Blutdruck wird durch folgende Faktoren reguliert:

- die Pumpleistung des Herzens: Der Blutdruck ist umso höher, je mehr und schneller das Herz Blut in den Kreislauf pumpt.
- die Weite der kleinen Arterien: Sind sie verengt, erhöht sich ihr Widerstand und der Blutdruck steigt.

Anke Nolte, Autorin des Buches „Bluthochdruck: Vorbeugen, erkennen, behandeln“, vergleicht dies mit einem Wasserhahn, an den ein Schlauch angeschlossen ist: „Ist der Hahn weit aufgedreht – pumpt also das Herz mehr Blut in den Kreislauf –, steigt der Druck im Schlauch. Mehr Druck lässt sich auch erzeugen,

wenn der Schlauch am Ende abgeklemmt ist, also die kleinen Arterien verengt sind.“

Hinter diesen Prozessen stehen dann noch komplizierte Regelkreise, an denen verschiedene Organe (insbesondere die Nieren), Hormone und das Nervensystem beteiligt sind. Deshalb setzen die natürlichen Methoden auch an den verschiedensten Stellen an – und je nach Schwachpunkt im Körper wirken manche und andere nicht.

Wie erkennt man einen zu hohen Blutdruck?

Häufig wird der hohe Blutdruck erst durch eine Routineuntersuchung beim Arzt erkannt. Denn einen zu hohen Blutdruck spüren Betroffene oft gar nicht – man muss ihn schlichtweg messen. Ohrenrauschen, Herzklopfen, Schmerzen in der Herzgegend, leichter Kopfdruck, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nervosität, Atemnot, Nasenbluten und gelegentlicher Schwindel können begleitend auftreten. Aber das kennt man auch von anderen Erkrankungen und misst dem oft keine Bedeutung bei. Jahrelang kann Bluthochdruck völlig beschwerdefrei oder beschwerdearm verlaufen, bevor sich ernste Folgen in Form von Sehstörungen, stärkerem Schwindel, Herz- oder Nierenproblemen äußern.

Einmal Blutdruck messen reicht zur Diagnose nicht aus. Denn entsprechend der wechselnden Anforderungen passt sich der Blutdruck an und schwankt daher – auch beim gesunden Menschen. Beim Gesunden ist der Blutdruck jedoch immer nur für kurze Zeit erhöht und normalisiert sich innerhalb weniger Minuten. Der diastolische Blutdruck steigt dagegen selbst unter Belastung nur wenig an.

Im Ruhezustand ist der Blutdruck normalerweise nicht höher als 140/90 mmHg. Bei Kindern ist der Blutdruck niedriger, im



Einen erhöhten Blutdruck spürt man oft gar nicht.



Der Blutdruck kann am einen Arm höher sein als am anderen.



Hypertonie kommt von altgr. „hyper“ = „über“ und „tónos“ = „Spannung“.



Auch unser Gehirn kann durch die Folgen des Bluthochdrucks beeinträchtigt werden.

Alter liegen die Blutdruckwerte etwas höher. Wurden jedoch bei mehreren Blutdruckmessungen an verschiedenen Tagen erhöhte Werte gemessen – auch ohne entsprechenden Anlass – oder bleiben die Werte über mehrere Wochen auf hohem Niveau, so liegt ein hoher Blutdruck vor. Dann sind weitere Untersuchungen nötig, um die Form der Hochdruckkrankheit zu ermitteln.

Gefährlich wird es, wenn Schmerzen in der Brust oder Luftnot auftreten und gleichzeitig der Blutdruck länger anhaltend auf über 200/120 mmHg steigt – oder auch plötzlich stark gefallen ist: Dann sollten Sie den Notarzt (Telefon 112) rufen!

Wird das Gehirn durch die Folgen des hohen Drucks in seiner Funktion beeinträchtigt, kann sich dies durch verschiedene Anzeichen bemerkbar machen:

- Plötzliche starke Kopfschmerzen
- Schwindel
- Sehstörungen, z. B. Doppelbilder
- Übelkeit
- Lähmungen
- Bewusstseinsstörungen
- Krampfanfälle

Eine Selbstbehandlung sollten Sie in diesen Fällen definitiv unterlassen! Hier müssen die Ursachen geklärt werden.

Mögliche Ursachen eines Blutdruckanstiegs

- Vergessene Einnahme der verordneten Medikamente
- Große Erregung, Angst, Panik oder Stress
- Drogen wie Kokain oder Amphetamine und bestimmte blutdrucksteigernde Medikamente
- Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen – ein dadurch verursachter Bluthochdruck kann insbesondere in der Schwangerschaft gefährlich werden.

Wann spricht man von hohem Blutdruck?

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) und Stiftung Waren-test gelten alle Blutdruckwerte, die mehrmals am Tag über 140/90 mmHg liegen, als zu hoch. Dabei reicht es, wenn einer der beiden Werte erhöht ist. Bei einem systolischen Blutdruckwert unter 100 mmHg spricht man von einem niedrigen Blutdruck (medizinisch: Hypotonie).

Klettert der Blutdruck anhaltend über 160 mmHg, erhöht sich das Risiko für einen Schlaganfall um das Siebenfache, für eine Herzschwäche um das Vier- bis Siebenfache und für eine Durchblutungsstörung in den Beinen um das Zwei- bis Dreifache.

Für die Gefährlichkeit des hohen Blutdrucks sind auch andere Risikofaktoren, wie erhöhte Blutfettwerte, Rauchen oder vorgeschädigte Nieren ausschlaggebend. So bewertet man einen Blutdruck von 135/85 mmHg bei Diabetikern schon als Bluthochdruck, da bei ihnen das Risiko für Nierenschäden oder Herzschwäche, für einen Herz- oder Hirninfarkt bereits bei diesem Wert erhöht ist.

Stellt man einen zu hohen Wert fest, sollte ein Augenarzt kontrollieren, ob er bereits die Durchblutung des Augenhintergrunds beeinträchtigt hat.

Frauen müssen besonders vorsichtig sein und unbedingt ihren Blutdruck kontrollieren, denn bei ihnen vermutet man eine Hypertonie oft gar nicht.

Die Ursachen von hohem Blutdruck sind bis heute nicht vollständig geklärt. Selbst dafür, warum der Blutdruck in der Schwangerschaft manchmal steigt, kennt man die Gründe nicht. Tatsächlich sind die Ursachen vielfältig und individuell. Daher kann man Bluthochdruck auch nicht nach Schema F behandeln. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen primärem und sekundärem Bluthochdruck.



Risikofaktoren wie Rauchen, erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes machen hohen Blutdruck umso gefährlicher.



Jeder Bluthochdruck muss individuell behandelt werden.