

MARIA HOLL

# Bluthochdruck ganzheitlich senken

mit der Maria-Holl-Methode<sup>©</sup>

Die  
erfolgreiche  
Achtsamkeits-  
Therapie jetzt  
leicht selbst  
anwenden!

humboldt

# Alle Übungen der MHM-Methode auf einen Blick

Lektion	Seite	Lektion	Seite
<b>1: Die Grundübungen</b>	<b>62</b>	<b>7: Arme und Hände entspannen und aktivieren</b>	<b>93</b>
Die Überkreuzübung	62	Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme	93
Massage der Füße mithilfe des Fußbodens	63	Mit den Schultern paddeln	94
Massage der Füße mit der Hand	66	Die Verlängerung der Finger	96
<b>2: Den Körper erweitern und neue Grenzen definieren</b>	<b>69</b>	<b>8: Wahrnehmung und Tiefenentspannung</b>	<b>98</b>
Klopfen des Gallenblasen-meridians	69	Die Wahrnehmungsübung	98
Massage der Knie	71	<b>9: Wurzeln in der Erde und in der Realität</b>	<b>103</b>
Die Kniekehlen sinken lassen	72	Massage der Achillessehne	103
<b>3: Inneren und äußeren Druck loslassen</b>	<b>74</b>	Der See der Emotionen	107
Wut ausdrücken	74	Verwurzeln der Füße	109
Wahrnehmen und Massieren der Hände	75	Verwurzeln der Sitzhocker	112
Das Ausstreichen des Mittelfingers	76	<b>10: Das Herz heilen</b>	<b>115</b>
<b>4: Übungen für Nichtfühler</b>	<b>79</b>	Das Herz ins Becken legen	115
Das Nicken von König und Königin	79	Den Puls und das Herz fühlen	115
Hals- und Nackenmassage	80	Die Löcher im Herzraum fühlen und schließen	116
<b>5: Nacken, Kiefer und Mund entspannen</b>	<b>82</b>	Den Ort der Liebe heilen	117
Der doofe Blick	82	Das Herz mit Kraft füllen	117
Mund und Zähne entspannen	84	Sich selber Liebe schenken	118
Die Zähne wachsen lassen	87	<b>11: Die Adern entspannen und stärken</b>	<b>120</b>
<b>6: Einfach und leicht den Druck weiter lösen</b>	<b>88</b>	Die Reise durch die Adern	120
Das Schütteln der Beine	88	<b>12: Übung für Kraft und Ausgleich</b>	<b>123</b>
Ausatmen mit der Handschale	89	Die Sonne-und-Mond-Übung	123
Die Verlängerung der Zehen	90	Bei Einschlafproblemen	125

**MARIA HOLL**

# Bluthochdruck ganzheitlich senken

mit der Maria-Holl-Methode®

Die erfolgreiche Achtsamkeits-Therapie  
jetzt leicht selbst anwenden!



## 6 VORWORT

## 9 WAS SIE ÜBER BLUTHOCHDRUCK WISSEN SOLLTEN

- 10 Was bedeutet Bluthochdruck?
- 12 Ursachen des Bluthochdrucks

## 17 WIE SIE IHREN BLUTGEFÄSSEN GUTES TUN

- 18 Ein bewegter Alltag senkt den Blutdruck
- 19 30 Minuten gehen
- 23 Leichte sportliche Bewegung
- 26 Auf die Ernährung achten
- 30 Mit dem Rauchen aufhören
- 31 Verhalten erkennen, wahrnehmen und verändern
- 31 Weniger Konkurrenzdenken
- 32 Ausdrucksübungen
- 36 Auf die Nachrichten verzichten
- 37 Ungewöhnlich, aber effektiv: Nuckeln

## 41 WIE SIE MIT DER MARIA-HOLL-METHODE IHR ZIEL ERREICHEN

- 42 Bevor es losgeht
- 43 Sehr hilfreich: Tagebuch und Vertrag
- 50 Ihr Fahrplan für die Maria-Holl-Methode
- 53 Das Wichtigste auf einen Blick

- 55 **BLUTHOCHDRUCK SENKEN: DIE ÜBUNGEN**
- 56 **So sind Sie gut vorbereitet**
- 57 **Üben mit System**
- 62 **Lektion 1: Die Grundübungen**
- 62 Die Überkreuzübung
- 63 Massage der Füße mithilfe des Fußbodens
- 66 Massage der Füße mit der Hand
- 69 **Lektion 2: Den Körper erweitern und neue Grenzen definieren**
- 69 Klopfen des Gallenblasenmeridians
- 71 Massage der Knie
- 72 Die Kniekehlen sinken lassen
- 74 **Lektion 3: Inneren und äußeren Druck loslassen**
- 74 Wut ausdrücken
- 75 Wahrnehmen und Massieren der Hände
- 76 Das Ausstreichen des Mittelfingers
- 79 **Lektion 4: Übungen für Nichtfühler**
- 80 Das Nicken von König und Königin
- 82 Hals- und Nackenmassage
- 82 **Lektion 5: Nacken, Kiefer und Mund entspannen**
- 82 Der doofe Blick
- 84 Mund und Zähne entspannen
- 87 Die Zähne wachsen lassen
- 88 **Lektion 6: Einfach und leicht den Druck weiter lösen**
- 88 Das Schütteln der Beine
- 89 Ausatmen mit der Handschale
- 90 Die Verlängerung der Zehen
- 93 **Lektion 7: Arme und Hände entspannen und aktivieren**
- 93 Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme
- 94 Mit den Schultern paddeln
- 96 Die Verlängerung der Finger

98	<b>Lektion 8: Wahrnehmung und Tiefenentspannung</b>
98	Die Wahrnehmungsübung
103	<b>Lektion 9: Wurzeln in der Erde und in der Realität</b>
103	Massage der Achillessehne
107	Der See der Emotionen
109	Verwurzeln der Füße
112	Verwurzeln der Sitzhocker
115	<b>Lektion 10: Das Herz heilen</b>
115	Das Herz ins Becken legen
115	Den Puls und das Herz fühlen
116	Die Löcher im Herzraum fühlen und schließen
117	Den Ort der Liebe heilen
117	Das Herz mit Kraft füllen
118	Sich selber Liebe schenken
120	<b>Lektion 11: Die Adern entspannen und stärken</b>
120	Die Reise durch die Adern
123	<b>Lektion 12: Übung für Kraft und Ausgleich</b>
123	Die Sonne-und-Mond-Übung
125	Bei Einschlafproblemen
126	<b>Übungsroutinen auf einen Blick</b>
127	<b>SCHLUSSWORT: HANDELN IM TEAM</b>
130	<b>ANHANG</b>
130	<b>Zum Weiterlesen und Hören</b>
131	<b>Kontaktadressen</b>
132	<b>Register</b>



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bluthochdruck ist in Europa eine der häufigsten Erkrankungen. In der westlichen Welt leidet jeder Vierte darunter, in der Gruppe der über 60-Jährigen sogar jeder Zweite!

Auch Sie gehören dazu. Doch Sie haben sich entschieden, Ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und Ihren Bluthochdruck aktiv zu beeinflussen. Für Sie habe ich die Maria-Holl-Methode entwickelt, ein effektives Selbsthilfeprogramm mit einfachen Übungen, die jeder leicht durchführen kann.

Ab dem 4. bis 6. Monat wird Bluthochdruck als chronisch bezeichnet. Das Wort „chronisch“ empfinden viele Patienten wie einen Schock. Bei meinen Recherchen habe ich in einem Internet-Blog eine sehr schöne Konversation entdeckt. Die Frage war: „Warum gibt es chronische Krankheiten?“ Die Antwort lautete: „Ich würde behaupten, dass die genauen Ursachen und biologischen Mechanismen der meisten chronischen Krankheiten nicht zufriedenstellend aufgeklärt sind.“



Das bedeutet für Sie: Wenn Sie unter „chronischem“ Bluthochdruck leiden, dann übernehmen Sie jetzt die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Werden Sie vom Behandelten zum Handelnden. Suchen Sie die für Sie richtigen Trainings- und Heilmethoden. Sie haben es in der Hand. Doch dazu braucht es eine neue Herangehensweise.

Dieses Buch wird Sie darin unterstützen, Ihren individuellen Umgang mit Ihrem Symptom zu finden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit meiner Methode und ein langes, gesundes Leben!

Ihre  
*Maria Holl*





# WAS SIE ÜBER BLUTHOCHDRUCK WISSEN SOLLTEN

Keine Sorge: Ich möchte Sie hier nicht lange mit medizinischem Spezialwissen bombardieren, das Sie in jedem guten Fachbuch oder auch auf Patienten-Informationsseiten im Internet nachlesen und vertiefen können. Erlauben Sie mir dennoch, als Einführung in das Thema kurz und knapp darzustellen, was Bluthochdruck ist und wie er zustande kommt.



## Was bedeutet Bluthochdruck?

Unser Herz ist ein Hohlmuskel, der das Blut durch den Körper pumpt. Organe, Gewebe und Zellen werden so mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt und Kohlendioxid wird abtransportiert. Mit jeder Kontraktion, also mit jedem Herzschlag, werden ungefähr 700 Milliliter Blut erfasst und weiterbewegt. Der so erzeugte Druck erhält den Blutkreislauf aufrecht. Er ist nicht überall im Körper gleich. Normalerweise ist der Druck in den großen Arterien gemeint, der in der Höhe des Herzens gemessen wird. Zieht sich das Herz zusammen, entsteht der größte Druck, der systolische Wert. Wenn das Herz dann erschlafft und sich wieder mit Blut füllt, ist der niedrigste Druckwert erreicht, der diastolische Wert. Die Maßeinheit ist mmHg, das bedeutet Millimeter Quecksilbersäule. Diese Einheit für den Blutdruck ist in der Europäischen Union vorgeschrieben.

Der Blutdruck ist nicht immer gleich hoch, sondern unterliegt im Laufe des Tages Schwankungen. Wenn wir körperlich schwer arbeiten oder wenn wir Stress ausgesetzt sind, steigt der Blutdruck. Dies ist ganz normal und wichtig, weil dann die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt werden müssen. Der Sympathikus im vegetativen Nervensystem steuert den Blutdruck durch Signale, die er von Hormonen bekommt. Tritt plötzlicher Stress ein, so werden Hormone in das Blut ausgeschüttet, die bewirken, dass sich der Herzschlag erhöht, sich die Blutgefäße verengen und der Blutdruck in sehr kurzer Zeit steigt.

Der Parasympathikus des Nervensystems sorgt dann, wenn die Stress- oder Anstrengungssituation vorüber ist, dafür, dass der Blutdruck wieder gesenkt wird. Wenn wir im Schlaf entspannen, sinkt auch der Blutdruck. Morgens steigt er wieder, um im Verlauf des Tages wieder abzusinken.

Von einer Hochdruckerkrankung (Hypertonie) spricht man, wenn der Blutdruck dauerhaft diastolisch über 140 mmHg und



Als optimale Werte gelten bei einem gesunden Menschen rund 120 mmHg systolisch und 80 mmHg diastolisch.

der systolische über 90 mmHg liegt. Dabei sind Abstufungen von leichter bis schwerer Hypertonie bei Werten von mehr als 180/110 mmHg definiert.

Unter einem erhöhten Blutdruck leiden in Deutschland 20 bis 30 Millionen Menschen, das entspricht 44 Prozent der Frauen und rund 51 Prozent der Männer zwischen 18 und 79 Jahren! Jeder Zweite über 55-Jährige ist davon betroffen.



Bei der Blutdruckmessung wird der systolische und der diastolische Wert erfasst.

## Ursachen des Bluthochdrucks

### Sekundäre Hypertonie

Bluthochdruck kann durch verschiedene Krankheiten ausgelöst werden. In diesen Fällen spricht man von einer sekundären Hypertonie. Von dieser sind 5 bis 15 Prozent der Patienten betroffen.

Eine Nierenschädigung oder eine Durchblutungsstörung der Niere führt dazu, dass nicht mehr genügend Salz ausgeschieden werden kann, was den Blutdruck steigen lässt. Es gibt auch einige Krankheiten, die eine Störung im Hormonhaushalt zur Folge haben. In einer Wechselwirkung ist dann auch die Regulation des Blutdrucks gestört. Auch eine Schilddrüsenüberfunktion oder die Einnahme hormoneller Verhütungsmittel können zu erhöhtem Blutdruck führen, genauso wie eine angeborene Gefäßverengung der Aorta. Eine Schlafapnoe, d. h. eine Atemstörung mit zeitweisem Sauerstoffmangel in der Nacht, führt zu einem Blutdruckanstieg besonders in der Nacht.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob bei Ihnen eine Krankheit für den Bluthochdruck verantwortlich ist, lassen Sie dies vom Arzt abklären. Falls ja, muss die Krankheit behandelt werden.

### Primäre Hypertonie

Lässt sich keine hochdruckauslösende Krankheit oder Störung feststellen, spricht man von einem primären Bluthochdruck. Da unser Blutdruck durch einen komplexen Mechanismus im Körper geregelt wird, gibt es keine gesicherten Erkenntnisse darüber, was der Auslöser einer primären Hypertonie ist. Es wird vermutet, dass ein Zusammenwirken von Erbanlagen, Alter, Geschlecht und verschiedenen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten eine Rolle bei der Entstehung der primären Hypertonie spielt.



Liegt bei Ihnen eine Krankheit vor, muss diese behandelt werden.