

Hypertonie - mit optimiertem Lebensstil den Blutdruck senken

Bluthochdruck ist der bedeutendste Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Es ist die häufigste Erkrankung in Deutschland und den übrigen Industrienationen. Etwa jeder zweite über 60 Jahre ist davon betroffen. Die gute Nachricht: durch geeignete Präventions- und Selbsthilfemaßnahmen lässt sich Hypertonie sicher behandeln.



Normal sind Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg. Bei Bluthochdruck (auch arterielle Hypertonie oder arterieller Hypertonus genannt) werden diese Messwerte ständig überschritten. Nur bei etwa zehn bis zwanzig Prozent der Betroffenen sind spezielle Erkrankungen, etwa der Nieren, Nebennieren oder Schilddrüse, die Ursache. Mit Behandlung dieser Erkrankungen reguliert sich auch der erhöhte Blutdruck.

Beschwerden und Diagnose

Tückischerweise sind leicht erhöhte Blutdruckwerte zwischen 140/90-160/100 mmHg nicht spürbar. Im Gegenteil, die Betroffenen fühlen sich vitaler und weniger müde. Erst später macht sich der erhöhte Blutdruck bemerkbar. Die ersten Anzeichen sind morgendliche Kopfschmerzen, gerötete Gesichtsfarbe, Schwindel oder Luftnot bei körperlicher Belastung. Herzklopfen oder -stolpern, Nervosität und Schlafstörungen kommen später hinzu. Die Folgen für die Gesundheit sind auf Dauer schwerwiegend. Ständig zu hoher Druck belastet das Herz und die Gefäße. Weitere Symptome hängen von möglichen Gefäß- oder Organschäden ab. Plötzliche Sehstörungen, auch Doppelbilder, können ein Warnzeichen für einen Schlaganfall sein.

Diagnose: Wiederholte Druckmessungen können die Verdachtsdiagnose bestätigen. Ergänzend bringt eine Vital- und Stoffwechselanalyse über das Labor Klarheit.

Ursachen

Etwa 80-90% aller Bluthochdruckerkrankungen haben keine organische Ursache und werden als „essentielle Hypertonie“ eingestuft. Eine große amerikanische Studie (nurses health study II, 2009) mit 84.000 teilnehmenden Frauen zeigte, dass drei von vier Bluthochdruckerkranken die Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, regelmäßigen Alkoholkonsum oder die Einnahme von Schmerzmitteln aufzeigten. Das bestätigen

noch einmal die Arbeiten von Prof. Dr. Schole. Er weist in seinem Buch „Regulationskrankheiten“, auf die katabole Stoffwechsellentgleisung bei Bluthochdruck hin. Auslöser laut Schole sind: Dauerstress, kohlenhydratlastige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Umweltbelastungen. Einen Großteil dieser Auslöser können wir selbst beeinflussen. Eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Blutdrucksenkung. Zu bedenken ist außerdem, dass Medikamente, wie z.B. die Antibabypille, Cortisonpräparate, Antirheumatika und Drogen, zu einer Erhöhung des Blutdrucks führen können.

Stadieneinteilung der Hypertonie		
Stadien der Hypertonie	Systolisch	Diastolisch
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Hoch normal	130-139	85-89
Stadium 1	140-159	90-99
Stadium 2	160-179	100-109
Stadium 3	> 180	> 110
Isolierte systolische Hypertonie	< 140	< 90

Übergewicht reduzieren bringt häufig am meisten

Mehr als die Hälfte der Menschen mit Bluthochdruck sind übergewichtig. Die Tendenz ist steigend. Körpergewicht und die Höhe des Blutdruck gehen Hand in Hand. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme um 5 kg kann den Blutdruck um 3-10 mmHg senken; 10 kg sogar um 5-20 mmHg. Eine gesunde Ernährung enthält einen hohen Gemüseanteil, kaltgepresste, hochwertige Pflanzenöle sowie ausreichend mageres Fleisch und Fisch. Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratanteil oder Stärke sollten gemieden werden. Dazu zählen neben Süßwaren auch Brot, Nudeln und Kartoffeln. In Versuchen wurde nachgewiesen (Crapo 1980 und Jenkins 1982), dass Kartoffeln einen deutlich höheren Insu-

Hypertonie - mit optimiertem Lebensstil den Blutdruck senken

linausstoß verursachen als Rohrzucker. Somit tragen Kartoffeln deutlich zum Übergewicht bei.

Mit dem individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv ist es leicht und bequem, das Gewicht zu reduzieren. Eine Vital- und Stoffwechselanalyse (42 Blutwerte aus dem Labor) und Ihre Blutgruppe geben vor, welche Nahrungsmittel optimal zu Ihrem Stoffwechsel passen.

Bewegung und Entspannung

Regelmäßige Bewegung wirkt blutdrucksenkend, stimmungsaufhellend, stoffwechselanregend und kräftigt die Muskulatur. So ganz nebenbei wird durch den hohen Energiebedarf die Gewichtsreduktion unterstützt. Leichte bis mittlere körperliche Betätigung reicht dafür schon aus. Vorsicht bei Überanstrengung und Erschöpfung. Gemäßigter Ausdauersport ist am besten. 3-4 x pro Woche 30-60 Minuten regelmäßig Ihre Lieblingssportart ausüben wäre ideal. Die Erholungsphase nach dem Sport ist für die Stoffwechselregulation von Bedeutung. Während der körperlichen Aktivität arbeitet der Stoffwechsel katabol (Energienstoffwechsel). In der Ruhephase schaltet er auf anabol (Regeneration und Aufbau) um. Menschen mit Bluthochdruck haben überwiegend einen katabolen Stoffwechsel. Die Abwechslung zwischen Ruhe und Bewegung ist neben der körperlichen Fitness ebenfalls ein gutes Stoffwechseltraining.

Anhaltender Stress treibt den Blutdruck in die Höhe und wirkt sich allgemein negativ auf die Gesundheit aus. Richten Sie sich deshalb ein Zeitfenster für Entspannung, Atemübungen, Yoga oder autogenes Training ein.

Was bietet die Naturheilkunde?

Blutdrucksenkende Naturheilmittel als Ersatz für die von der Schulmedizin eingesetzten Medikamente gibt es nicht. Neben der Änderung der Lebensgewohnheiten gibt es jedoch unterstützende Möglichkeiten aus der Pflanzenwelt oder der Homöopathie. Fragen Sie hierzu Ihren gesund & aktiv - Therapeuten. Er wird anhand Ihrer Laboruntersuchung feststellen, was am besten zu Ihnen passt.

Änderungen oder Optimierungen des individuellen Lebensstils sind mühsam und aufwändig. Oft suchen wir nach einfachen, bequemen und schnellen Lösungen. Das wäre beim Bluthochdruck die Tablette. Es kann auf den Einsatz

blutdrucksenkender Medikamente nicht immer verzichtet werden. Jedoch halten selbst führende Kardiologen es für möglich, dass sich bei einem leichten Bluthochdruck allein durch Veränderungen der Lebensgewohnheiten wieder normale Blutdruckwerte erreichen lassen.

Autor: Lothar Ursinus

Bild: istockphoto