

WAS TUN BEI ...

Bluthochdruck

Mind-Body-Medizin und Naturheilkunde

Marc Werner, Andreas Michalsen, Karen Hoffschulte



Was tun bei ...

Bluthochdruck

Mind-Body-Medizin und
Naturheilkunde

Marc Werner
Andreas Michalsen
Karen Hoffschulte

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Werner, Marc; Michalsen, Andreas; Hoffschulte, Karen
Bluthochdruck – Mind-Body-Medizin und Naturheilkunde

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-59-7

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2016

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Bluthochdruck – Die arterielle Hypertonie

Definitionen.....	5
Herzschlag und Blutdruck.....	5
Systolischer und diastolischer Wert.....	7
Bluthochdruck	8
Ursachen und Folgeschäden	10
Essentielle Hypertonie.....	10
Organschäden.....	11
Die Blutdruckmessung	12
Häusliche Kontrollen	12
Häufige Fehlerquellen	13

Die konventionelle Therapie

Arzneitherapie.....	15
Wann müssen Medikamente sein?	15
Was die Leitlinien empfehlen.....	17
Kleine Arzneimittelkunde.....	17
Häufige Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie	19

Lebensstilveränderung

Gesundes Verhalten im Alltag.....	23
Mind-Body-Medizin	24
Achtsamkeit	25
Achtung: Nikotinabstinenz!	26
Schritte für eine effektive Verhaltensänderung	27
Ernährung.....	30
Essen und genießen.....	30
Gewicht reduzieren	31
Die Mittelmeer- oder Kretakost	32
Vollwert-Ernährung	37
Vegetarische Ernährung	38
Die DASH-Diät	40
Achtung: Salzkonsum!	42
Ernährungsempfehlungen im Überblick.....	43
Heilsame Nahrungsmittel und Heilpflanzen gegen Bluthochdruck	45
Schokolade.....	45
Soja	45
Grüner Tee	46
Salat und Blattgemüse.....	47
Rote Bete	48
Knoblauch	49
Hibiskusblütenextrakt.....	51

Olivenblätterextrakt	52
Mistel	53
Apfelschalenextrakt.....	53
Fasten	55
Heilfasten.....	55
Saftfasten.....	57
Entlastungstage	59
„Dinner-Cancelling“	59
Nahrungsergänzung zur Blutdrucksenkung	61
Vitamin D	61
Kalium	62
Bewegung	64
Moderater Ausdauersport.....	64
Bewegung im Alltag und Sport	65
Anleitung zur Bewegung.....	66
Bewusste Entspannung	69
Der „Flucht-Kampf-Reflex“	69
Umgang mit Anspannung und Stress	70
Progressive Muskelentspannung	74
Yoga	75
Qigong und Tai Chi.....	77
Meditation.....	78
Das Üben von Achtsamkeit	81
Entspannung im Überblick	84

Tipp aus der Wissenschaft – Der naturheilkundliche Aderlass

Ausleitende Verfahren	85
Die Studien der Carstens-Stiftung.....	86
Die Pilotstudie.....	86
Die Folgestudie	87
Die Begründung der Effekte	89
Weitere Hinweise zum Aderlass	91

Kneippsche Verfahren

Anwendungen mit Wasser	93
Anpassungsvorgänge	94
Sebastian Kneipp – Der Badepfarrer	95
Kneippsche Güsse	96
Temperaturreiz ohne Druck	96
Anwendung.....	97
Anwendungsdauer.....	98
Der Knieguss	99
Der Schenkelguss.....	101
Der Armguss	101
Wickel und Auflagen	104
Feucht-kalter Brustwickel.....	104
Lavendel-Herzaufgabe	106

Bäder und Tautreten	108
Hauffe-Schwenninger Armbad	108
Wechselwarme Fußbäder	109
Tautreten	109
Sauna – Schwitzen gegen Bluthochdruck	111
Wie wirkt Sauna?.....	111
Die wichtigsten Regeln des Saunabades	113
Wissenschaftliche Literatur.....	115
Weitere Quellen	117
Die Autoren	119

Bluthochdruck – Die arterielle Hypertonie

Definitionen

Herzschlag und Blutdruck

Das Herz ist etwa so groß wie eine Faust und arbeitet als Doppelpumpe. Die rechte Hälfte saugt über das Venensystem sauerstoffarmes Blut aus dem Körper und pumpt es in die Lunge. Dort wird es mit Sauerstoff angereichert und fließt dann zurück in die linke Herzhälfte. Von dort wird es in die übrigen Körperbereiche ausgeworfen (siehe Abbildung „Blutkreislauf“).

Im Körper eines Erwachsenen kreisen etwa fünf Liter Blut, über das jede Körperzelle mit lebensnotwendigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird.

Mit jedem Herzschlag zieht sich das Herz zusammen und pumpt Blut in die Gefäße. Es schlägt etwa 60–90 Mal pro Minute. Pro Tag bedeutet das etwa 100 000 Schläge und 6 000–8 000 Liter Blutfluss durch die Gefäße.

Ernährung

Essen und genießen

In der Lebensstilmedizin ist die Ernährung eine der wichtigsten Maßnahmen für eine erfolgreiche Bluthochdrucktherapie.

Nahrungsaufnahme bedeutet nicht nur abbeißen, kauen und hinunterschlucken. Beim Essen sind fast alle Sinne beteiligt: Wir sehen, riechen, fühlen und schmecken unsere Nahrung. Nahrungsaufnahme hat immer etwas mit Genuss zu tun.

Unser Körper wird aus dem geformt, was wir essen und trinken. Letztlich besteht jeder Teil unseres Körpers aus Nahrung, die wir irgendwann zu uns genommen haben.

Jede einzelne kleine Zelle braucht ihre spezielle Nahrung, um ihre Funktionen zu erfüllen. Mit den richtigen Nährstoffen helfen Sie Ihrem Körper, gesund zu sein. Einige chronische Erkrankungen können Sie allein durch die richtige Ernährung gut beeinflussen.

Für einen gesunden Körper ist es also wichtig, was Sie essen und wie Sie essen.

Den Einfluss der täglichen Speisen auf den Blutdruck sollten weder der Arzt noch der Patient unterschätzen.

Gewicht reduzieren

Der Blutdruck sinkt deutlich, wenn das Körpergewicht mithilfe einer dauerhaften Ernährungsumstellung schrittweise reduziert wird.

Nehmen Sie ab, aber setzen Sie sich keine zu ehrgeizigen Ziele. Wenn Sie ein Kilogramm pro Monat abnehmen, wiegen Sie nach eineinhalb Jahren fast 20 Kilogramm weniger! Bei einer zu schnellen Gewichtsreduktion durch einseitige Diäten besteht die Gefahr des bekannten Jo-Jo-Effekts. Auf Dauer nimmt man auf diese Weise immer mehr zu – und das kann die Neigung zu Bluthochdruck weiter verstärken.

Eine Gewichtsreduktion ist am einfachsten, wenn Sie eine Ernährungsumstellung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität verbinden.

Entscheidend für den Therapieerfolg ist die Dauerhaftigkeit der Ernährungsumstellung und damit der Gewichtsabnahme.



Körpergewicht reduzieren!

Pro Kilo, das Teilnehmer in Bluthochdruckstudien verloren haben, senkte sich ihr systolischer Blutdruckwert um 1–2 mmHg.

Heilsame Nahrungsmittel und Heilpflanzen gegen Bluthochdruck

Schokolade

Der tägliche Verzehr von Bitterschokolade kann den systolischen und diastolischen Wert absenken. Dabei reichen schon 6–10 Gramm dunkle Schokolade (mind. 75 % Kakaoanteil) pro Tag aus. Grund dafür sind vermutlich die im Kakao enthaltenen Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe). Weil auch dunkle Schokolade zucker- und fetthaltig ist, sollte sie nur in Maßen verzehrt werden: Eine Tafel Schokolade mit 100 g sollte (leider) 14 Tage reichen!

Soja

Schon seit geraumer Zeit sind Wissenschaftler den gesundheitlichen Kräften von Soja auf der Spur. Tatsächlich kommt in Ländern, in deren traditioneller Küche viel Soja gegessen wird, die koronare Herzkrankheit deutlich seltener vor als in den USA und in Europa. Mehrere Studien geben Hinweise, dass Soja dazu beitragen kann, einen erhöhten Blutdruck zu senken. Die Sojabohne enthält 36 Prozent Proteine (Eiweiße) und

kann damit die Inhaltsstoffe aus Hühnereiweiß und Kuhmilch ersetzen. Das Besondere am Sojaprotein ist, dass es den Körper mit allen acht essentiellen Aminosäuren versorgt, lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe, aber nur wenig Fett und Kohlenhydrate enthält. Zudem ist die Bohne cholesterinfrei.

Grüner Tee

Der Grüne Tee wird seit vielen Jahren in Studien untersucht und hat dabei eine erstaunliche gesundheitliche Wirkung unter Beweis gestellt. Die enthaltenen Substanzen verfügen über blutdrucksenkende Eigenschaften und unterstützen den Blutfluss.

Zudem enthält Grüner Tee sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Flavonoide, die sich positiv auf die Gefäße auswirken. Grüner Tee fördert die Cholesterin-Ausscheidung und beugt damit Arteriosklerose vor.

Um einen gesundheitlich relevanten Effekt zu erzielen, muss man den Tee regelmäßig und täglich etwa fünf kleine Tassen trinken.

- Leber (u. a. Leberwickel), Niere (Trinkmenge), Lunge und Haut
- Sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesunden Lebensstil.

Beim modifizierten Fasten werden bestimmte Nahrungsmittel unterhalb einer Nahrungsenergie von 500 kcal pro Tag zugeführt. Hiervon klar abzugrenzen sind die so genannten „Nulldiäten“ oder „Crash-Diäten“, die mehrheitlich eher ungesund sind. Crash-Diäten haben das Ziel einer möglichst schnellen Gewichtsabnahme – während es beim Heilfasten um Entgiftung, Ausscheidung, Regeneration und den langfristigen Einstieg in gesunde Ernährungsgewohnheiten geht.



Herzpatienten sollten vor dem Fasten in jedem Fall Rücksprache mit dem behandelnden Kardiologen halten. Nicht fasten dürfen Menschen mit massivem Übergewicht (BMI > 40), mit Untergewicht, Essstörungen, Depression, Tumorerkrankungen, Leber- und Niereninsuffizienz. Auch Kinder sollten nicht fasten.

Wickel und Auflagen

Feucht-kalter Brustwickel

Wickel und Auflagen werden meist in drei Schichten angelegt: Die innerste Schicht besteht aus einem grobporösen Leinen, das ausreichend Wasser aufnehmen kann. Dieses den eigentlichen Reiz bewirkende Wickelleinen muss gut an den Körper anmodelliert werden, so dass es keine Luftschicht zwischen Haut und Wickel gibt.

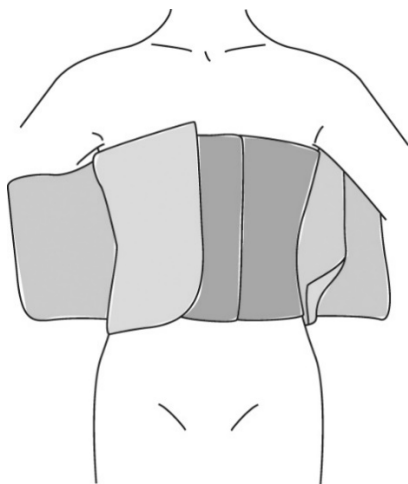
Als zweite Schicht folgt das Zwischenleinen, meist als Schutz der äußeren Wickelschicht vor Feuchtigkeit oder färbenden bzw. fettenden Substanzen.

Die dritte Schicht, das Außentuch, besteht aus einer gefalteten Woldecke, einem breiten Wollschal oder einem Frotteehandtuch und dient der Fixierung des Wickels.



Plastikfolien zum Schutz gegen die Feuchtigkeit dürfen nicht verwendet werden, denn der Wickel soll „atmen“ können, er verfehlt sonst seine Wirkung.

Der Brustwickel reicht von den Achselhöhlen bis zum unteren Rand des Brustkorbs. Alle drei Tücher (das innere Leinentuch wird in kaltes oder warmes Wasser getaucht und gut ausgedrückt) werden wickelfähig auf dem Bett oder einer Liege ausgebreitet. Vor dem Einwickeln legt man sich darauf und atmet tief ein (damit später die Atmung nicht beeinträchtigt wird). Dann wird erst das feuchte Tuch stramm am Oberkörper angelegt, dann folgen das Zwischenleinen und die Wolldecke. Wichtig ist, dass die Tücher glatt anliegen, so dass man sich wohl fühlt.



Brustwickel

Rund vier Millionen Menschen mit Bluthochdruck nehmen in Deutschland regelmäßig Medikamente ein. Diese Medikamente sind lebensrettend, können aber zahlreiche Nebenwirkungen haben. Daher ist es wichtig, selbst aktiv zu werden, um Medikamente zu reduzieren und den Blutdruck besser in den Griff zu bekommen.

An erster Stelle hilft ein „gesunder“ Lebensstil: vollwertig ernähren, ausreichend bewegen und regelmäßig entspannen. Zusätzlich stellen wir Ihnen begleitende Verfahren aus der Naturheilkunde vor, mit denen der Druck weiter gesenkt werden kann.

Werden Sie also aktiv – für Ihr Wohlbefinden und gegen den Bluthochdruck!

ISBN 978-3-945150-59-7



www.kvc-verlag.de