



Warnsignal hoher Blutdruck – natürlich gut behandelbar

Der Blutdruck gehört zu den Vital-Funktionen, die uns am Leben erhalten. Der Druck, mit dem das Blut vom Herz in die Gefäße gepumpt wird, verhindert deren Zusammenfallen. Er sorgt dafür, dass der wichtige „Lebenssaft“ überall hinkommt. Um das zu sichern, werden ständig sowohl der Herzschlag, als auch die Spannung und Weite der Gefäße reguliert und angepasst. Es ist notwendig, dass der Blutdruck bei Anstrengung steigt. In Ruhe und vor allem nachts kommt es zur Absenkung. Je starrer die Gefäße mit dem Alter werden, desto höher muss der Druck sein. Auch hier gibt es individuelle Unterschiede. Was für den einen noch normal ist, verursacht dem anderen schon Probleme.

An der komplexen Regulation des Blutdrucks sind viele Faktoren beteiligt – Nervensystem, Hormone, Niere und Herz-Kreislauf-System. Die Steuerung erfolgt über eine feine Abstimmung zwischen den beiden Anteilen des vegetativen Nervensystems. Der Sympathikus wirkt wie ein Gaspedal, der Gegenspieler Parasympathikus wie eine Bremse.

Allgemeine Sichtweise in der Medizin

Hoher Blutdruck oder Hypertonie ist in Europa stark verbreitet und gilt als gefährlich. Auf die Dauer führt er zu Gefäßschäden. Man misst zwei Werte, den oberen systolischen und unteren diastolischen. Der erste entspricht der maximalen Druckwelle, wenn sich das Herz zusammenzieht, der zweite dem niedrigsten Druck in der Entspannungsphase, wenn sich das Herz wieder mit Blut füllt.

Die WHO macht folgende Einteilung:

	systolisch		diastolisch
optimal	<120	und	<80
normal	120-129	und/oder	80-84
hochnormal	130-139	und/oder	85-89
Hypertonie Grad 1	140-159	und/oder	90-99
Hypertonie Grad 2	160-179	und/oder	100-109
Hypertonie Grad 3	≥180	und/oder	≥110
isolierte systolische Hypertonie	≥140	und	<90

Ursachen

Fast 90% aller Fälle gelten als „primär“. Man sagt auch „essentielle Hypertonie“ oder „idiopathisch“. Das heißt in der Medizin „Ursache unbekannt“. Als Risikofaktoren gelten Übergewicht, Bewegungsmangel, hoher Salz- oder Alkoholkonsum, Rauchen, Stress und familiäre Belastung. Zunehmend bezieht man auch Umweltfaktoren wie Lärm ein.

Nur ca. 10-15% sind „sekundär“, also Folge einer anderen Erkrankung. Hierzu gehören Verengungen der Nieren- und Hauptschlagader, seltene hormonwirksame Tumore, chronische Nierenkrankheiten, hormonelle Störungen (z.B. Schilddrüsenüberfunktion oder Erkrankungen der

Nebenniere) und die Schlafapnoe. Auf einige Medikamente wie Pille und Kortison, aber auch Schmerz- und Rheumamittel kann der Körper mit einer Erhöhung des Blutdrucks reagieren.

Folgen im Körper

Das Herz muss sich mehr anstrengen, was auf die Dauer zu einer Herzschwäche führt. Die Gefäßwände verdicken sich. Bei zusätzlichen Ablagerungen kann es zu Gefäßverschluss mit Absterben des Gewebes kommen. Gefürchtet sind hier Herzinfarkt, Schlaganfall und die Verschlusskrankheit der Beine. Seltener führen Druckspitzen zum Riß in geschädigten Gefäßen mit z.B. einer Hirnblutung. Eine unzureichende Blutversorgung der Niere kann dieses wichtige Entgiftungs- und Ausscheidungsorgan bis hin zur Schrumpfniere schädigen. Bei den Augen sind vor allem die feinen Gefäße der Netzhaut sehr empfindlich. Hier drohen Sehstörungen bis hin zur Erblindung. Im Bereich des Gehirns kommt es offenbar vermehrt zur Demenz.

Symptome

Hochdruck wird auch als „*stummer* Killer des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet. Hier könnte man meinen, dass man nichts merkt. Vor allem sensiblere Menschen spüren jedoch durchaus etwas. Die oft nur feinen Anzeichen wie Unruhe oder Müdigkeit sind aber leicht zu verdrängen. Am Anfang fühlt sich der hohe Blutdruck durch erhöhte Leistungsbereitschaft und Wachheit manchmal sogar positiv an. Später können sich Schwindelgefühl, vor allem morgendliche Kopfschmerzen, rotes und heißes Gesicht, Ohrensausen, Kurzatmigkeit, Sehstörungen und Übelkeit zeigen. Starke Symptome hat man bei einer Hochdruck-Krise mit akutem Anstieg der Werte auf über 180/120mm Hg, wie Zittern, Erbrechen, Nasenbluten, Taubheitsgefühl oder Enge in der Brust.

Konventionelle Therapie

Es kommen immer neue Medikamente zur Anwendung. Zu den „Klassikern“ gehören Beta-Blocker und *Diuretika*. Letztere senken den Druck über Entwässerung. Eine Studie zeigte, dass diese ältesten und kostengünstigsten Präparate besser wirken als viele neue. Allerdings fördern sie Nierensteine und stören den Mineralstoff-Haushalt, was wieder einen negativen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat. *Beta-Blocker* hemmen die Wirkung von Adrenalin auf den Sympathikus. Sie vermindern Herzleistung und Pulsfrequenz und wirken wie eine Zwangsjacke auf das vegetative Nervensystem - als stünde man immer leicht auf der Bremse. Dadurch steigt der Energieverbrauch und die Eigenregulation wird blockiert. Ein weiterer Nachteil ist besonders für Asthmatiker eine Verengung der Bronchien.

Kalzium-Antagonisten blockieren in den Muskelzellen den Zustrom von Kalzium. So bleiben die Gefäße erweitert und der Druck niedrig. Es hat sich allerdings gezeigt, dass es gehäuft zu Herzinfarkten und Nachlassen der Herzleistung kommt.

ACE-Hemmer hemmen die Bildung eines Hormons, das die Gefäße verengt. Leider vermindern sie die Durchblutung der Niere und führen relativ oft zu hartnäckigem Reizhusten.

Häufig werden mehrere Präparate miteinander kombiniert.

In letzter Zeit stellte man fest, dass Medikamente bei Grad 1 keine Vorteile bietet. Vorher empfahl man sogar eine Behandlung „hochnormaler“ Werte. Insgesamt führt die Behandlung mit Tabletten wohl nur in 10% der Fälle zu normalen Werten. Der Blutdruck kann auch zu stark abgesenkt werden. Man zahlt also einen hohen Preis – viele Nebenwirkungen bei wenig Wirkung. Trotz aller Therapie liegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Statistik der Todesursachen über Jahre unverändert an der Spitze, weit vor dem Krebs.

Wie messe ich den Blutdruck richtig?

Der sogenannte „Weißkittel-Hochdruck“ ist sehr verbreitet. Die innere Spannung wegen der bevorstehende Messung führt bereits zu einer Erhöhung. Menschen, die zu hohem Blutdruck neigen, sind oft sensibel und reagieren stark auf äußere Einflüsse. Von daher sind Werte beim Arzt selten aussagekräftig. Auch 24-Stunden-Blutdruck-Messungen empfinden viele als irritierend. Um herauszufinden, ob es sich um einen

fixierten, also dauerhaft hohen und damit schädlichen Blutdruck handelt, sollte die Messung in Ruhe erfolgen - zum Beispiel gleich morgens im Bett nach dem Aufwachen vor jeder Aktivität.

Ganzheitliche Betrachtungsweise

In der Schulmedizin versucht man, die Erkrankung zu benennen und möglichst schnell ihre Symptome zum Verschwinden zu bringen. Die ganzheitliche Medizin behandelt den Menschen, nicht nur die Krankheit und fragt: Wieso ist ausgerechnet diese Person gerade jetzt und genau daran erkrankt? Was fehlt ihr, dass sie krank geworden ist? Sie versucht herauszufinden, was die Lebens- und Eigenheil-Kraft blockiert und unterstützt. Lediglich Symptome „wegzumachen“, verschiebt das Thema nur in einen anderen Bereich. Der Körper wird dann andere Signale senden.

Stress und Blutdruck

Der Forscher Hans Selye bezeichnete Stress als eine Reaktion des Organismus auf eine Anforderung. Sie läuft in bestimmten Phasen ab. Die erste Alarmreaktion mit Ausschüttung von Stresshormonen und Blutdruckanstieg ist bei Gefahr überlebenswichtig. Durch erhöhte Spannung der Gefäßwände und Pumpleistung des Herzens sowie reduziertes Schmerzempfinden werden wir vorbereitet, erfolgreich zu fliehen oder zu kämpfen. Im Tierreich können wir es beobachten: Ein Tier wird angegriffen und rennt um sein Leben. Wenn es entkommt, hat es oft noch ein paar Reaktionen wie Zittern oder Schütteln und grast dann wieder ruhig, als sei nichts gewesen.

Dieser sinnvolle Ablauf bis zur natürlichen Entspannung kann bei uns Menschen selten stattfinden. Wir leben heute oft in einer festgehaltenen Daueranspannung. Bei den äußeren Stressfaktoren sind neben Wetterwechsel, Lärm, unverträglichen Nahrungsmitteln und körperfremden Substanzen vor allem psychosoziale Themen zu nennen – Zeit- und Leistungsdruck, Beziehungsprobleme und Konflikte. Der Druck fängt häufig schon in der Grundschule an. Kinder reagieren hier oft mit Kopf- oder Bauchschmerzen.

Die meisten Stressoren entstehen innerlich und sind gar nicht real, sondern Bilder, negative Gedanken und Sorgen, die in unserem Kopf entstehen. Hier gibt es keine Möglichkeit für Kampf oder Flucht. Das Nervensystem bleibt aktiviert. Es entsteht eine Art Dampfkochtopf, der sich nicht entladen kann. Der Pegel der Stresshormone ist hoch, manchmal über Jahre hinweg, bis sich das Ganze erschöpft und Krankheiten auftreten. Das neue Gebiet der Psycho-Neuro-Immunologie hat entdeckt, dass nichts unser Immunsystem so stark schwächt wie Stress.

Zusammenhang mit Allergien

Der Organismus reguliert unablässig, um das Gleichgewicht zu erhalten. Wenn er jedoch ständig mehr Energie braucht, als zur Verfügung steht, ist er irgendwann überlastet. Allergie weist als Fehlreaktion des Immunsystems darauf hin. Bei Überforderung passieren leichter Fehler – hier in dem Sinne, dass Freund und Feind verwechselt und Harmloses bekämpft wird. Man sagt, dass Allergie auch bedeutet, „etwas nicht mehr aushalten zu können“. Ein ähnlicher Kampf mit sich selber findet beim hohen Blutdruck statt - nur dass hier die Reaktion mehr innen bleibt und geringere äußere Anzeichen auftreten.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sich sowohl mit typischen Zeichen wie Hautausschlag oder Durchfall als auch mit hohem Blutdruck zeigen. Wahrscheinlich sind es nur unterschiedliche Symptome derselben Stress-Krankheit.

Zusammenhang mit Hormonen

Die drei großen hormonellen Regelkreise - Schilddrüse, Geschlechtsorgane und Nebenniere - greifen wie Zahnräder ineinander. Stress betrifft zwar so primär die Nebenniere, die Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin produziert, letztlich aber immer auch das Ganze. Hoher Blutdruck tritt oft mit den Wechseljahren auf. Hier bringt offenbar die zusätzliche „Umstellungs-Arbeit“ das System aus dem Gleichgewicht. Hormone haben wiederum einen großen Einfluss auf unsere psychische Befindlichkeit, was dann noch mehr Stress erzeugen kann. Die Steuerungszentren für Basisfunktionen und Hormonsystem liegen in der Nähe von entwicklungs geschichtlich sehr alten Regionen unseres Gehirns, wo Emotionen wie Wut und Angst entstehen.

Zusammenhang mit Emotionen

Die Stressreaktion dient als Signal, dass unser Wohlbefinden bedroht ist und aktiviert die Urinstinkte. Damit wir rasch handeln, wird sie unterstützt durch Emotionen mit großer Dynamik. Wut bedeutet Kampf und Angst Flucht. Diese kommen viel schneller als die Signale aus den höher und später entwickelten Hirnregionen. Ein Ausagieren kann zwar oft verhindert werden, eine komplette Kontrolle ist jedoch weder möglich noch sinnvoll. Es gibt eine Art von negativer Rückkopplung – je mehr Wut desto weniger Angst und umgekehrt. Diese Gefühle versetzen uns oft zurück in die frühe Kindheit, wo wir noch nicht so gut damit umgehen konnten. Überforderung, Angst vor Versagen und Hilflosigkeit, aber auch ohnmächtige Wut sind Anzeichen, dass wir den Kontakt mit unserem „erwachsenen Ich“ verloren haben.

Psychologie

Unsere Gesellschaft steckt voller Ängste. Die Medien schüren sie mit täglich neuen Schreckensmeldungen. Andererseits wird der Anspruch erzeugt, „cool und tough“ zu sein. Sensibilität, Furchtsamkeit, aber auch ausgelebter Zorn führen schon in der Kindheit häufig zu ablehnenden Reaktionen aus dem Umfeld. Oder wir haben unter cholerischen Bezugspersonen gelitten und wollen nicht so werden. So entsteht beim Versuch, das zu unterdrücken ein starkes inneres Spannungsfeld.

„Hypertoniker“ sind oft empfindsame Menschen, die sich schlecht abgrenzen können, viel nachdenken und leicht unter Druck geraten. Sie neigen zu emotionalem Stau und Verdrängung. Die Angst wird oft nicht bewusst. Viele sagen auf die Frage danach sofort „nein, habe ich nicht“. Unbewusste Angst vor Fehlern und Versagen kann dazu führen, dass man ehrgeizig und erfolgreich wird, dabei aber nicht glücklich ist.

Bei manchen hat Stress einen „Suchtfaktor“. Auf der Suche nach immer neuen Aktivitäten vermeiden sie Ruhephasen, um nicht in Kontakt mit dem Fühlen zu kommen. Solche Menschen nehmen oft keine Medikamente, weil sie die anregende Wirkung, den „Kick“ des hohen Blutdrucks vermindern.

Bei anderen ist das Verdrängen weniger stark. Sie neigen zu Grübeln, Zweifeln, Kontrollieren und Perfektionismus. Wenn Angst und Panik stärker an die Oberfläche kommen, erzeugt dies natürlicherweise einen Fluchtreflex, der aber vergeblich ist. Man kann nicht vor sich selber davonlaufen. Als Ablenkung beschäftigen sich viele dann stark mit den Krankheitssymptomen und geben ihnen die Schuld an ihrem Zustand, obwohl sie eher eine Folgereaktion sind. Angst und Hypertonie haben ganz ähnliche Symptome und verstärken sich gegenseitig.

Vermutlich ist der hohe Blutdruck keine eigene Erkrankung sondern ein Anzeichen der Angst-Stress-Krankheit unserer entfremdeten Zeit. Bei ursprünglichen Naturvölkern gab es ihn nicht.

Was hilft?

• Selbstwahrnehmung

Wir haben verlernt, uns in unserer lebendigen Gesamtheit zu spüren. Den Körper nehmen wir häufig nur über Beschwerden oder Schmerzen wahr. In den Vordergrund unserer Wahrnehmung drängen sich meist Gedanken über Vergangenheit oder Zukunft. Oft sind sie kritisch oder sorgenvoll und drücken sich körperlich z.B. in Anspannung im Kiefer, hochgezogenen Schultern oder flacher festgehaltener Atmung aus.

Das zu spüren, führt schon zu einer Entspannung. Bei einem Schreck atmen wir häufig ganz instinktiv tief aus, atmen sozusagen die Spannung weg.

Die Wahrnehmung des Atems ist ein wichtiger Schlüssel zu mehr Ruhe. Sie führt heraus aus dem zwanghaften Denken in den Moment. Zum Beispiel kann man beim Klingeln des Telefons erst einige bewusste Atemzüge tun und spüren, wie die Füße den Boden berühren. Meditation und Übungen wie Yoga und QiGong vermindern die Spaltung zwischen Körper und Geist und verankern uns wieder mehr in uns selber. Sie sind daher nachweislich bei Stresskrankheiten sehr wirksam.

- **Fühlen lernen**

Jede Aufregung braucht auch wieder eine „Abregung“. Kinder machen das noch ganz natürlich und werden oft geschimpft, weil sie zappelig sind. Wir Erwachsenen wippen allenfalls mit dem Bein und reißen uns sonst zusammen. Gefühle brauchen und finden mit ihrem natürlichen Ausdruck wie Weinen, Schreien, Zittern oder Lachen ein entlastendes „Ventil“.

Verdrängung führt zu Depression oder Angst (vor den Gefühlen) und bindet sehr viel Lebensenergie. Wenn ich lerne, meine Gefühle zu spüren und ihnen Raum zu geben, kann ich besser damit umgehen und entdecken, wie wichtig sie sind. Wut hilft, Grenzen zu setzen und aktiv etwas zu ändern. Angst tritt auf, wenn wir Neuland betreten, fördert so die Kreativität und ist sehr lebendig. Wenn sich die Energie der Gefühle in eigene Kraft umwandelt, wird das Leben spannender und entspannender zugleich.

- **Bewegung**

Unser Körper braucht Bewegung. Durch Muskelarbeit werden alle Stoffwechsel-Vorgänge aktiviert. Es gibt viele kleine Möglichkeiten im Alltag, wie mit dem Rad zur Arbeit fahren oder die Treppe statt den Aufzug nehmen.

Sportliche „Kochrezepte“ wie „man sollte...“ sind oft wenig hilfreich. Nicht für jeden ist z.B. Joggen das Passende. Sich zu motivieren und auch dabei zu bleiben, geht leichter, wenn Freude dabei ist. Auch für „Sportmuffel“ gibt es Möglichkeiten – z.B. lange Spaziergänge in der Natur oder Tanzen. Den größten Effekt hat leichte körperliche Betätigung. Empfohlen werden Ausdauersportarten mit gleichmäßigem Bewegungsablauf, wie Radfahren, Langlauf, Walken, Laufen. Krafttraining sollte nur mit ganz leichten Gewichten ohne Pressatmung erfolgen. Von leistungs- und wettkampforientierte Sportarten mit Spitzenbelastungen wird abgeraten. Ab einer Hypertonie Grad lässt man sich am besten erst einmal ärztlich untersuchen und beraten. Gleichzeitig ist es wichtig, der eigenen Kompetenz zu vertrauen. Bei achtsamem Umgang mit sich selber kann das jeder am besten für sich selbst herausfinden, was wohl tut und wo das richtige Maß und die Grenze zur Überanstrengung liegen.

Wie wirkt Bewegung? Die stärkere Durchblutung „putzt“ die Blutbahnen frei, entspannt sie und regt die Bildung von zusätzlichen kleinen Gefäßen an. Dadurch sinkt der Druck. Ausdauersport stimmt das vegetative Nervensystem um auf „niedrigere Drehzahlen“ und vermindert die Empfindlichkeit der Stressrezeptoren, vor allem am Herz. Regelmäßige Bewegung hilft, sich mehr zu spüren und Spannungen abzubauen. Das ist wohl der wichtigste Effekt. Denn durch die Stressreaktion stellt sich der Körper auf Muskelarbeit ein, um sich „abzureagieren“. Viele sagen: „Es tut gut, weil ich den Kopf frei bekomme“. Neurobiologisch lässt sich das nachweisen: Die Stresswahrnehmung findet in den vordersten, entwicklungsgeschichtlich sehr jungen Anteilen des Stirnhirns statt, wo die eintreffenden Reize verarbeitet werden. Bei Überflutung mit Informationen kommt es zu einem Stau, und wir geraten in Stress. Durch Sport verlagert sich die Aktivität in einen anderen Bereich des Gehirns, und die Situation im Frontalhirn entspannt sich. Außerdem kommt es zu einer vermehrten Bildung von Testosteron, das ein kraftvolles, zuversichtliches Lebensgefühl fördert. Der Rehabilitationsmediziner Prof. Hahlhuber drückte es so aus: „Lässige Langläufer leben länger lustig.“

- **Ernährung**

Der negative Einfluss von Kochsalz (Natriumchlorid) wird überbewertet. Der Bedarf kann individuell sehr verschieden sein. 30% der Menschen gelten als salzempfindlich und profitieren von einer Reduktion. Natrium ist ein Gegenspieler vom positiv wirkenden und in Früchten, Gemüse (vor allem Kartoffeln, Bananen, Avocados) und Vollkorn-Reis enthaltenen Kalium. Kochen setzt es aus den Zellen frei. Daher verwendet man das Kochwasser am besten weiter. Besonders kaliumreich ist eine Suppe aus lange gekochtem und im Sud püriertem Gemüse.

Kreativ Neues zu probieren, hilft auch beim Essen, das zu finden, womit man sich langfristig wohl fühlt. Ob etwas gut schmeckt, liegt mehr an Gewürzen und Zubereitung als an den Ausgangsprodukten. Bei einer passenden Ernährung wird sich Übergewicht von selbst mit der Zeit reduzieren.

Eine gute Basis ist die sog. leichte mediterrane Küche mit hochwertigen Ölen, reich an Omega-3-Fettsäuren, mit reduziertem Fleisch- und Fischkonsum. Beim Fleisch sollte man die Herkunft bedenken. Schlechte Haltung und der Transport in die Schlachthäuser führt bei Tieren zu einem hohen Pegel an Stresshormonen, die wir wieder zu uns nehmen. Fische enthalten wegen der Verseuchung der Meere und Flüsse Giftstoffe.

Fertig-Nahrung meidet man besser, da sie den Körper mit zahlreichen künstlichen Stoffen belasten. Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau sind konventionellen vorzuziehen. Manche achten sehr auf die Gesundheit und sind trotzdem krank. Hier macht es mehr Sinn, „lockerer“ zu werden, sich mehr zu gönnen und zu genießen als immer strengere Diäten zu machen. Ständiges „Aufpassen“ erzeugt inneren Druck.

Naturheilkundliche Therapie

Im Warnsymptom Bluthochdruck liegt die Chance, die Lebensweise zu prüfen und gesundheitsfördernder zu gestalten. Die sog. **Ordnungstherapie** hilft, mehr Eigeninitiative zu übernehmen. Wichtige Fragen sind: Wie gehe ich mit mir und meinen Gefühlen um? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Was macht mich zufrieden? Was stresst mich und erzeugt den meisten inneren Druck? Welche Zusatzbelastungen kann ich vermeiden? Medienkonsum verursacht z.B. oft viel innere Aufregung.

Mit ärztlicher Unterstützung finden sich neue Möglichkeiten, mit der Hektik und Reizüberflutung unserer Zeit besser umzugehen.

Entgiftung und Entschlackung

Entwässerung kann schonend über pflanzliche Substanzen wie Asparagus (Spargel), Goldrute, Schachtelhalm, Birke oder Hibiskus erfolgen. Ausschwemmung ist nicht nur deshalb wirksam, weil weniger Wasser weniger Druck bedeutet, sondern auch weil sie ausleitet. Umweltgifte und unverträgliche Nahrungsmittel führen zu „Anschoppung“ und Stau. Als Notmaßnahme werden die Schlacken abgelagert. Das Lymphsystem, die „Müllabfuhr des Gewebes“ ist oft heillos überfordert, und es braucht Entgiftung. Reinigend wirkt auch ein Aderlass, vor allem wenn eine Erhöhung von rotem Blutfarbstoff oder Eisenwerten eine Eindickung signalisiert.

Ein großes Thema sind Schwermetalle. Cadmium gelangt über den Kunstdünger in den Boden. Viele haben das bis in die 80er Jahre dem Benzin zugesetzte Blei eingeatmet und tragen es noch im Körper. Beim Quecksilber geht es vor allem um die Amalgamfüllungen. Wegen der Ablagerung im Gewebe und langen Halbwertszeit bleibt die Belastung, selbst wenn die Füllungen längst entfernt sind. Über den Blutaustausch der Plazenta und die Muttermilch wird es auch an Kinder weitergegeben. Schwermetalle können die Regulation so stark blockieren, dass sie erst nach einer Entgiftung wieder auf andere Therapien anspricht.

Homöopathie

...kann man symptombezogen akut einsetzen. Hier einige Beispiele:

Aconitum bei Angst und Unruhe; *Arnica* bei rotem Gesicht, Ohrensausen und Abneigung gegen eine Behandlung; *Secale* bei Kälte und Kribbeln der Extremitäten sowie migräneartigen Kopfschmerzen.

Längerfristig können folgende Arzneien wirken: *Aurum metallicum* bei erfolgsorientierten Menschen mit Neigung zur Depression; *Barium jodatum* bei Schwindel, Schlafstörungen und schlechtem Gedächtnis. *Sulphur* hat oft gute Effekte vermutlich durch Unterstützung der Entgiftung.

Eine Kombination von spagyrischen Mitteln (z. B. von *Soluna* oder *Phylak*) kann das vegetative Nervensystem beruhigen, den Herzmuskel stabilisieren, das System entkrampfen, entstauen und entspannen. Auch gegen Plaques an den Gefäßwänden gibt es entsprechende Mittel. Die spagyrischen Arzneien dienen allerdings nicht der Selbstbehandlung, sondern sollten auch wegen der Dosierung von einem Therapeuten individuell bestimmt werden.

Bei Frauen in den Wechseljahren kann *Sepia* mit seinen Grundthemen Angst vor Krankheit,

schwierige Abgrenzung und Ehrgeiz manchmal durchschlagende Erfolge bringen.

Am meisten zu empfehlen ist eine Konstitutionsbehandlung durch einen erfahrenen Homöopathen mit der Frage: Was ist das für ein Mensch und welches Mittel passt im Wesenskern am besten zu ihm? Über das Resonanzprinzip wird hier die Eigenheilkraft am meisten gestärkt.

Wegen ihres Bezuges zur modernen Zeit mit tiefen Themen wie Autonomie und Selbstkontrolle sind die *Lanthaniden* (seltene Erden) von Jan Scholten oft sehr passend und können spektakuläre Wirkungen zeigen.

Pflanzenstoffe

An erster Stelle ist hier die *Mistel* zu nennen, das alte „Zauberkraut“, das den Blutdruck senkt, das Herz beruhigt, die Hormone reguliert und das Immunsystem stärkt. Sie wirkt über eine Aktivierung des Parasympathikus gefäßerweiternd. Man kann sie als Tee, als Urtinktur oder auch als niedrig potenziertes homöopathisches Mittel einnehmen.

Der *Weißdorn* stellt ebenfalls die Gefäße weiter und mindert den Druck. Man sagt, dass er „das alternde Herz pflegt“ und seine Leistung steigert.

Schlangenwurz (Rauwolfia) enthält den Wirkstoff Reserpin, der den Sympathikus hemmt und das zentrale Nervensystem beruhigt. Es ist rezeptpflichtig und in einigen bewährten Kombinationspräparaten enthalten.

Ölbaum senkt neben dem Blutdruck auch den Cholesterinspiegel.

Melisse, Baldrian, Lavendel und *Passionsblume* wirken vor allem über eine Entspannung des vegetativen Nervensystems.

Der gewünschte Effekt tritt oft erst nach längerer kurmäßiger Anwendung ein.

Orthomolekulare Therapie

arbeitet über die Gabe von Mikro-Nährstoffen in erhöhter Konzentration. Das durch ihren Begründer Linus Pauling sehr bekannt gewordene Vitamin C hilft auch beim Bluthochdruck – ebenso wie die Aminosäure *Arginin* – und reduziert Ablagerungen in den Gefäßen. Hypertoniker haben oft einen verminderten Spiegel von *Magnesium* und einen Mangel an *Coenzym Q10* (auch Ubichinon genannt), das wichtig ist für die Energieproduktion in den Zellen und den Herzmuskel stärkt.

Wie schon erwähnt, hat *Kalium* einen positiven Effekt. Es gibt bewährte Kombinationspräparate aus Magnesium und Kalium. Wichtig sind oft *Vitamin B6* und vor allem *B3*, das cortison-ähnlich entzündungshemmend wirkt und auch das Cholesterin senkt.

Omega-3-Fettsäuren können auch in Form von Fischöl-Kapseln eingenommen werden. Generell sollte man auf hypoallergene Rezepturen achten, da sie unnötig belastende Zusatzstoffe vermeiden und besser aufgenommen werden können.

Craniosacrale Osteopathie - „Entspannung bis in die Knochen“

„Schlüsselstellen“ für unbewusste Spannung aus dem vegetativen Nervensystem sind oft die Schädelbasis, das Zwerchfell und der Beckenboden. Die Wirksamkeit ist beim Bluthochdruck vielfach bewiesen. Sie hilft, wieder mehr in Kontakt mit dem Potential und den gesunden Anteilen zu kommen. Ihr „Vater“ Andrew Still drückte das so aus: „Ein Arzt sollte sich damit beschäftigen, Gesundheit zu finden. Krankheit kann jeder finden.“

Akupunktur sorgt für Fluss und Ausgleich im Energiesystem und entspannt über Ausschüttung von Endorphinen. Auch hier gibt es sehr positive Erfahrungen, vor allem wenn für die Punktauswahl eine Diagnose nach der TCM gestellt wird. Hierzu braucht man eine genaue Befragung sowie Untersuchung von Puls und Zunge. Oft finden sich Hinweise für innere Hitze, einen Stau von Emotionen und eine gestörtes Zusammenspiel der Reinigungsorgane Leber, Milz und Niere.

Psychotherapie

Auslöser für offene oder versteckte Ängste können traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit

sein. Hier ist oft der Zugang zu den Gefühlen als Schutzmechanismus stark blockiert. Situationen mit akuter Überlastung des Nervensystems ohne mögliche adäquate Reaktion gibt es viel häufiger als angenommen.

Man schätzt z.B., dass 50% aller Operationen traumatisch auf den Organismus wirken.

Körperorientierte Traumatherapie evtl. in Kombination mit systemischer Arbeit zur

Ursachenforschung kann den Zustand der fortgesetzten Alarmreaktion beenden und den Blutdruck dauerhaft normalisieren.

Kombination von Therapie-Bausteinen

Es gibt analog dem Bild vom überlaufenden Fass immer mehrere Ursachen. Die Kunst ist, herauszufinden, was individuell am meisten belastet und unterstützt. Verschiedene Therapien können sinnvoll gezielt kombiniert werden.

Sowohl bei der Wahl der passenden Mittel als auch beim Auffinden von Störfaktoren und Nahrungsmittel-Allergien helfen Test-Verfahren wie **Applied Kinesiology**.

Je früher das Warnsignal Bluthochdruck vor allem beachtet und behandelt wird, desto größer sind die Chancen auf Heilung.

Dr.med. Elisabeth Höppel

Der Artikel unterliegt dem Urheber-Recht und darf nicht ohne Einverständnis der Autorin verwendet werden. Erstmals erschien er 2017 in der Zeitschrift Natur&Heilen (in stark gekürzter Form)

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072 | 2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie