

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema hoher Blutdruck - 1

F: Bei meiner letzten Untersuchung wurde ein erhöhter Blutdruck festgestellt. Mir wurde als Medikament ein Beta-Blocker verordnet. Angeblich ist das etwas Leichtes und gut verträglich. Ich fühle mich aber nicht wohl bei dem Gedanken, auf Dauer Tabletten einnehmen zu müssen. Es scheint auch gar nicht klar zu sein, was die Ursache ist - kann das sein?

A: Bei 90% aller Patienten mit Bluthochdruck ist schulmedizinisch die Ursache nicht bekannt. Gleichzeitig haben gerade in Deutschland extrem viele erhöhte Blutdruckwerte. Insofern werden immer mehr teure Medikamente auf den Markt gebracht mit unterschiedlichen Wirkansätzen zur Senkung. Und man hat die Normalwerte nach unten korrigiert, so dass immer mehr Menschen Tabletten nehmen. Trotzdem bleibt aber die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen ziemlich gleich. Also eine Erkrankung scheinbar ohne Ursache und mit ganz vielen Fragezeichen.

F: Ab wann wird es denn wirklich gefährlich?

A: Prinzipiell ist Blutdruck etwas Notwendiges, etwa, das uns am Leben hält. Ohne den Druck, mit dem das Blut in die Gefäße gepumpt wird, würden diese kollabieren und wir würden sterben. Regulation ist wichtig, z.B. ist es normal, dass der Blutdruck bei Anstrengung ansteigt. Nachts sinkt er weiter ab. Je weniger elastisch die Gefäße mit zunehmendem Alter sind, desto höher muss der Druck sein. Es gibt auch individuelle Unterschiede. Der eine fühlt sich mit einem bestimmten Blutdruck wohl, beim anderen löst er Symptome aus. Von daher ist es problematisch, ein starres Zahlen-System anzuwenden. Die Einteilung ist heute so: leichte Hypertonie hat Werte von 140-159 zu 90-99, mittlere 170-179 zu 100-109, schwere – also zu Dauerschäden vor allem an Auge und Nieren führende - ab 180 zu 110. Der erste Wert wird „systolisch“ genannt, der zweite „diastolisch“ – dieser scheint der Wichtigere zu sein. Wichtig ist, den Blutdruck öfter zu messen. Manche Menschen haben durch die leichte Aufregung nur beim Arzt erhöhte Werte.

F: Sie haben die verschiedenen Wirkansätze der Medikamente erwähnt. Wie wirken Betablocker?

A: Sie blockieren die sog. Beta-Rezeptoren im Körper und so die Wirkung von Stresshormonen. Dadurch schlägt auch das Herz langsamer. Es gibt beim vegetativen Nervensystem zwei Anteile: einen, der Gas gibt und einen, der bremst. Je nach Erfordernissen ist mehr der eine oder der andere aktiv. Beta-Blocker bremsen.

F: Kann das auch nachteilige Folgen haben?

A: Auf jeden Fall wird die Anpassungsfähigkeit des Organismus gehemmt. So eine Art kleine Zwangsjacke. Wenn ich immer leicht auf der Bremse stehe, verbrauche ich mehr Energie. Bei Einnahme von Betablockern wirken Verfahren wie Akupunktur nicht mehr so gut. Das ist ein Zeichen, dass die Fähigkeit des Körpers, sich selber zu regulieren und zu heilen, beeinträchtigt wird.

F: Kann man denn hohen Blutdruck naturheilkundlich behandeln?

A: Ja, meist sehr gut. Wenn er schon seit Jahrzehnten „fixiert“ ist, kann es schwierig sein. Natürlich ist das ein bisschen aufwendiger als Tabletten zu nehmen und bezieht die Lebensführung mit ein. Je mehr ich bereit bin, selber aktiv mitzumachen bei der Behandlung, desto größer sind die Chancen. Es geht darum, sich gemeinsam mit dem Arzt auf die Suche nach den Haupt-Ursachen zu machen – denn natürlich kommt auch diese Erkrankung nicht grundlos. Letztlich ist Krankheit ein Signal des Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist und eine Aufforderung, sich darum zu kümmern und nicht einfach „einen Deckel darauf zu machen“.

Fortsetzung – Teil 2 nächste Seite

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema hoher Blutdruck – 2

F: Welche Ratschläge gibt die naturheilkundliche Medizin bei hohem Blutdruck?

A: Mit Hilfe der sog. Ordnungstherapie kann man zunächst schauen, was im Leben nach mehr „Ordnung“ verlangt, z.B. Ernährung, Bewegung, Zeit für Entspannung. Wie „hoher Blutdruck“ schon sagt, hat das Ganze mit Druck zu tun – auch im übertragenen Sinne. Entscheidend ist dabei der innere Druck – also auch unabhängig von den äußeren Anforderungen. Ich kann mich als Rentner gestresst fühlen, z.B. weil ich mit etwas in meinem Leben unzufrieden bin und kann trotz viel Arbeit, die mir aber Freude bereitet, innerlich recht entspannt bleiben. Das Ideal unserer Gesellschaft von „schneller, weiter, höher“ lässt Stress sehr zunehmen. Oft fängt das Unter-Druck-Stehen schon in der Grundschule an. Von daher ist das Ansteigen der Hypertonie kein Wunder – wobei sie nach meiner Einschätzung keine eigenständige Krankheit ist, sondern eher ein Symptom für eine tiefer liegende Störung im Bereich der Stresshormone. Deswegen finden sich so häufig scheinbar keine Ursachen.

F: Welche Rolle spielt die Ernährung?

A: Individuell unterschiedlich, aber schon eine wichtige. Unter Stress fällt auch alles, was den Körper belastet - wofür er mehr Energie braucht, als ihm so ohne weiteres zur Verfügung steht. Dazu gehören auch unverträgliche Nahrungsmittel und körperfremde Substanzen. Hoher Blutdruck ist oft so etwas wie eine „atypische Allergie“. Allergien haben genauso mit Stress zu tun. Cortison vermindert Allergiesymptome – und ist ein körpereigenes Stresshormon. Das zeigt die Verbindung. Dass Nahrungsmittel heute nebenbei oft so etwas wie „Chemiecocktails“ sind, spielt mit Sicherheit eine große Rolle in puncto Belastung.

F: Wie ist das mit dem Kochsalz?

A: Meiner Meinung nach spielt das mittlerweile im Vergleich zu dem vorher genannten eine untergeordnete Rolle. Kochsalz ist chemisch Natriumchlorid. Natrium und Kalium sind Gegenspieler. Dass es da oft ein Ungleichgewicht zugunsten des Natriums gibt, liegt schon zum Teil an der Ernährung. Fleisch enthält kaum Kalium, dafür aber sehr viele Stresshormone, weil die Schlachttiere grossem Stress ausgesetzt sind. Kalium kommt vor allem in Früchten und Gemüse vor. Kartoffeln, Bananen; Avocados und brauner Reis sind hier vor allem zu nennen. Eine pürierte Gemüsesuppe ist ein guter „Kalium-Lieferant“. Übrigens bringen die Medikamente, die den Blutdruck über Entwässerung senken, die sog. Diuretika, diesen Mineralstoff-Haushalt noch mehr durcheinander.

F: Was gibt es da für Alternativen?

A: Kürzlich gab es eine schulmedizinische Studie, dass Diuretika – eine der ältesten Varianten der Hochdruckbehandlung – oft besser wirken als die teuren modernen Medikamente, von denen immer neue auf den Markt kommen. Ich denke, das hat damit zu tun, dass mit der Ausscheidung von Wasser gleichzeitig darin gelöste Schadstoffe ausgeschwemmt werden. Diese Entgiftung entlastet den Körper in vielerlei Hinsicht. Von daher ist die Entwässerung auch eine wichtige Strategie in der Naturheilkunde. Allerdings hier mit pflanzlichen Präparaten. Zu nennen sind hier vor allem Asparagus (Spargel), Schachtelhalm, Goldrute, Birke und Hibiskus. Dann gibt es noch andere blutdrucksenkende pflanzliche Mittel, die über andere Mechanismen wirken, z.B. die Mistel. Seit vielen Jahren hat sich der Wirkstoff Reserpin aus Schlangenzwurz (Rauwolfia) bewährt.

Fortsetzung – Teil 3 nächste Seite

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema hoher Blutdruck – 3

F: Also ich bin nicht übergewichtig und ernähre mich recht gesund, habe aber trotzdem erhöhten Blutdruck. Welche Möglichkeiten hat denn die Homöopathie?

A: Diese kann man zunächst im „kleinen“ Sinne, also bezogen auf die unmittelbaren Beschwerden der Erkrankung anwenden. Hier geht es wieder um die Symptome, die zum Mittel passen müssen. Akut kann das Arnica sein bei rotem Gesicht, Ohrensausen und Nasenbluten. Oder Aconitum bei Angst und Unruhe.

Als längerfristige Arznei bei Schwindel, Gedächtnisschwäche und Schlafstörungen Barium jodatum und bei ehrgeizigen Menschen mit Neigung zur Depression Aurum metallicum. Auch die pflanzlichen Mittel wie Mistel und Weißdorn wirken bei manchen Menschen besser in homöopathischer Form. Hier spielen vor allem auch die auf eine ganz besondere Weise hergestellten spagyrischen Mittel eine Rolle. Die Wirkung geht über die Anregung der Selbstheilung und Stärkung der „Lebenskraft“.

F: Und wenn ich auf Dauer gar nichts einnehmen und wieder ganz gesund werden möchte?

A: Das ist auch immer mein Anliegen, jemanden wieder so weit wieder ins Gleichgewicht zu bringen, dass es gar nichts mehr braucht. Hier möchte ich nochmals betonen möchte, dass die Hypertonie keine eigentliche Krankheit ist, sondern die Folge von anderen Störungen, also auch nur ein Symptom. Die gefürchteten Folgen Schlaganfall und Herzinfarkt entstehen demnach nicht wegen des hohen Blutdrucks, sondern beides hat eine gemeinsame tiefere Ursache. Das gilt übrigens auch für das erhöhte Cholesterin. So erklärt sich sowohl, dass man schulmedizinisch kaum Ursachen findet als auch, dass die alleinige Strategie, mit Medikamenten den Druck zu senken, nicht den gewünschten Erfolg bringt. In diesem Sinne gilt es, herauszufinden, was dahintersteckt und möglichst den ganzen Menschen zu behandeln, nicht nur die Krankheit.

F: Man sagt aber doch, dass Homöopathie nur bei leichten Erkrankungen wirkt?

A: Leider wird sie da sehr unterschätzt. Wenn man die „große“ Homöopathie macht, also ein Mittel findet, das zum gesamten Menschen passt, kann das eine Wirkung haben, die selbst mich manchmal verblüfft. Ich kann mich erinnern an eine Patientin mit extremen Blutdruckwerten in den Wechseljahren trotz mehrerer Medikamente und noch einigen anderen Beschwerden. Auf eine einzige Globuli-Gabe war alles binnen zwei Wochen verschwunden. Die alten Homöopathen haben sogar Pest und Cholera damit behandelt. Apropos alt - Hippokrates hat gesagt: „Wer in der Heilkunst das Vergangene nicht ehrt und immer nur nach Neuem sucht, der täuscht sich und andere“. Es gibt viele altbewährte Heilmethoden, die nach wie vor segensreich sind, neben der Akupunktur auch Aderlass und Schröpfen.

F: Kann man das auch beim Bluthochdruck einsetzen?

A: Akupunktur auf jeden Fall, und Aderlass vor allem wenn sich Zeichen finden, dass das Blut eher „eingedickt“ ist, also roter Blutfarbstoff und Eisenwerte erhöht sind. Besonders hervorzuheben sind die Entschlackung und Ausschwemmung, die sehr entlastend wirken.

F: Könnte ich da nicht auch einfach Blut spenden gehen?

A: Ja und nein. Es ist nicht genau das Gleiche, da beim Aderlass nur eine kleinere Menge entnommen wird. Die größere Menge beim Blutspenden kann eher zu einem „Rebound“-Effekt führen, nämlich dass danach wieder mehr Blut nachgebildet wird. Vergleichbar damit wie der Körper nach einer Diät stärker zunimmt. Daher ist öfter eine kleine Menge sinnvoller.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie