

Auf natürliche Weise runter mit dem Blutdruck

von Sylvia Schneider

„Ich würde gerne von Ihnen wissen, wie ich meinen Blutdruck auf natürliche Art wirksam senken kann,“ schrieb mir gestern Leserin Katalin aus Ungarn. Ich freue mich ganz besonders, liebe Katalin, dass Naturmedizin aktuell auch in Ungarn gelesen wird. Deswegen will ich Sie postwendend mit meiner Antwort versorgen: Zunächst einmal ist Bluthochdruck ein tückisches Leiden, denn Sie spüren ihn nicht. Er bereitet keine Schmerzen, bringt keine gravierenden Symptome mit sich. Diagnostiziert wird er oft erst, wenn Herzinfarkt oder Schlaganfall bereits zugeschlagen haben. Bluthochdruck - medizinisch Hypertonie - ist inzwischen schon auf Platz 3 der Risikofaktoren gelandet, die das Leben verkürzen! Nach der Statistik der Weltgesundheitsorganisation WHO wirken sich nur Mangelernährung und Rauchen noch schlimmer aus.

Bei Frauen wird diese Krankheit meist nicht vermutet. Denn bislang galt sie als reine Männerkrankheit. Seit einigen Jahren haben Frauen die Männer jedoch locker überholt. Zwar bleibt das Herz von Frauen aufgrund ihrer Hormone länger jung, ihr Kreislauf stabil und anpassungsfähig. Doch das ändert sich so etwa um das 50. Lebensjahr herum dramatisch.

Bluthochdruck bei Frauen weist einige Besonderheiten auf: Rauchen, Bewegungsmangel, Arbeitsstress, Beziehungsstress, Doppelbelastung, Vereinsamung und Freizeitstress treiben speziell den weiblichen Blutdruck in die Höhe. Hinzu kommt in vielen Fällen auch die langjährige Einnahme der Antibaby-Pille oder von Wechselsjahrshormonen. Als besonders lebensgefährlich gilt die Kombination von hormonellen Präparaten und Rauchen. Jede dritte Frau über 35 Jahre, die die Pille einnimmt, hat einen zu hohen Blutdruck. Raucht sie, sitzt sie auf einem Pulverfass. In den Jahren vor dem Klimakterium schreibt man der natürlichen Östrogenausschüttung eine Schutzwirkung zu. In der Altersgruppe ab 65 Jahren ist jedoch bereits jede zweite Frau vom Bluthochdruck betroffen. Jetzt gehen 40 Prozent aller tödlichen Herzinfarkte zu Lasten von Frauen.

Holen Sie mit meinen 4 Steps Ihren Blutdruck runter

Natürlich sollten Sie erst einmal zum Arzt, wenn Sie den Verdacht hegen, Ihr Blutdruck könne zu hoch sein. Er muss eine gründliche Diagnose stellen und dann entscheiden, ob medikamentöse Blutdrucksenker bei Ihnen sinnvoll sind. Davon abgesehen wird er, wenn er ein umsichtiger Arzt ist, das Gespräch auf Ihre Lebensgewohnheiten bringen. Denn Hochdruck ist schließlich fast immer hausgemacht. Die meisten Hypertoniker kommen deswegen von ihrem Hochdruck gut wieder runter, wenn sie ihren Lebensstil ändern.

Heike Otte

Heilpraktikerin

Bonetstr. 25 ★ 46049 Oberhausen ★ Tel. 0208 - 3889 2244 ★ Fax 0208 - 3858 5501

www.heikeotte.de ★ praxis@heikeotte.de

Step 1

Sorgen Sie für ein annähernd normales Gewicht: Der wichtigste Risikofaktor für einen zu hohen Blutdruck ist starkes Übergewicht. Jede zweite über 50 schleppt zu viele Pfunde mit sich herum. Jeder zweite deutlich Übergewichtige hat einen zu hohen Blutdruck. Bei der Hälfte von diesen ist wiederum das Herz bereits geschädigt und das Infarktrisiko gesteigert. Wer übergewichtig ist, ernährt sich in der Regel falsch - meist mit zuviel Fett, Salz, Zucker und Weißmehl. Übergewicht allein fordert dem Herzen schon sehr viel ab, denn es muss unter erschwerten Bedingungen arbeiten. Fett, das sich um den Darm herum ablagert, zerstört zudem ein Gas im Blut, das den Adern hilft, sich zu entspannen. Jedes Kilo weniger senkt Ihren Blutdruck um 2 mmHg.

Step 2

Ernähren Sie sich Blutdruck schonend: Bevorzugen Sie eine leichte frische, abwechslungs- und nährstoffreiche Kost, die fett- und kochsalzarm ist. Vermeiden Sie vor allem industriell gefertigte Lebensmittel, denn in ihnen versteckt sich meist viel Fett und sehr viel Salz. Legen Sie Ihr Hauptaugenmerk auf Obst und Gemüse. Versuchen Sie, davon etwa fünf Portionen am Tag zu verputzen. Vollkorn, mageres Fleisch, Fisch, fettarme Milch und Milchprodukte, naturbelassene Pflanzenöle, Hülsenfrüchte und Kartoffeln auf dem Speiseplan tun ein Übriges. Generell gilt ab und an 1(!) Glas Wein als Herz schützend. Menschen mit Bluthochdruck sollten nach neuesten amerikanischen Untersuchungen dabei jedoch diese Regel beherzigen: Trinken Sie nicht ohne Essen. Wer außerhalb der Mahlzeiten Alkohol trinkt, steigert sein Hochdruckrisiko.

Rauchen ist Blutdruck-Feind Nr. 1

Step 3

Geben Sie das Rauchen auf: Es gibt wenige Dinge, die schädlicher sind für Ihren Blutdruck und Ihre Gesundheit als Rauchen. Es nimmt direkt einen negativen Einfluss auf die Beschaffenheit Ihrer Blutgefäße - es verhärtet und verengt sie. Das führt schnell zu einem besonders ausgeprägten Bluthochdruck. Hören Sie auf zu rauchen - mehr ist dazu nicht zu sagen. Selbst wenn dies leicht gesagt und schwer getan ist.

Step 4

Kommen Sie in Bewegung: Nur 1/2 Stunde Bewegung - etwa strammes Gehen - an 3 bis 4 Tagen in der Woche kann Ihren Blutdruck schon bändigen. Wenn Sie etwas älter, völlig untrainiert beziehungsweise aus der Übung sind oder bereits Herzprobleme haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt über ein geeignetes Bewegungsprogramm sprechen.

Prima Sportarten sind Wandern, Laufen, Rad fahren, Tanzen, Walking, Schwimmen, Rudern, Golf, Skilanglauf. Weniger gut für den Blutdruck: Krafttraining, schnelle Ballspiele wie Squash oder Tennis, Mannschaftssport, Fechten, Tauchen oder Bergsteigen. Bewegung baut auch schädlichen Stress ab, der den Blutdruck in die Höhe treibt. Faustregel: Dreimal pro Woche 1/2 Stunde Sport senkt Ihren Blutdruck um 15 mmHg.

Heike Otte

Heilpraktikerin

Bonetstr. 25 ★ 46049 Oberhausen ★ Tel. 0208 - 3889 2244 ★ Fax 0208 - 3858 5501

www.heikeotte.de ★ praxis@heikeotte.de