

Was tun bei ...

Bluthochdruck

Mind-Body-Medizin und
Naturheilkunde

Marc Werner
Andreas Michalsen
Karen Schmidt

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
Bluthochdruck – Die arterielle Hypertonie	5
<hr/>	
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	15
<hr/>	
Arzneitherapie	15
Wann sind Medikamente notwendig?	15
Was die Leitlinien empfehlen	17
Kleine Arzneimittelkunde	17
Häufige Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie.....	19

Lebensstilveränderung	23
<hr/>	
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	39
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	48
Hibiskusblütenextrakt.....	51
Olivenblattextrakt.....	51

Mistel.....	52
Apfelschalenextrakt.....	53
Fasten	55
Heilfasten.....	55
Saftfasten.....	57
Entlastungstage	59
Intervallfasten.....	59
Nahrungserganzung zur Blutdrucksenkung.....	61
Vitamin D	61
Kalium	62
Bewegung	64
Moderater Ausdauersport.....	64
Bewegung im Alltag und Sport	65
Anleitung zur Bewegung.....	66
Umgang mit Barrieren	68
Bewusste Entspannung	69
Der „Flucht-Kampf-Reflex“	69
Umgang mit Anspannung und Stress	70
Den Alltag loslassen	72
Progressive Muskelentspannung.....	74
Yoga	75
Qigong und Tai Chi.....	77
Meditation	78
Das üben von Achtsamkeit.....	81

Tipp aus der Wissenschaft – Der naturheilkundliche Aderlass	85
<hr/>	
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	93
<hr/>	
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	100
Der Armguss.....	101
Die Kneippschen Regeln in Kürze.....	103
Wickel und Auflagen	104
Feucht-kalter Brustwickel	104
Lavendel-Herzauflage	106

Bäder und Tautreten	108
Hauffe-Schwenninger Armbad	108
Wechselwarme Fußbäder.....	109
Tautreten	110
Sauna – Schwitzen gegen Bluthochdruck.....	111
Wie wirkt Sauna?.....	111
Die wichtigsten Regeln des Saunabades	113
Wissenschaftliche Literatur	115
Weitere Quellen	117
Die Autoren.....	119

Einleitung

Rund vier Millionen Menschen mit Bluthochdruck nehmen in Deutschland regelmäßig Medikamente ein. Diese Medikamente sind lebensrettend, können jedoch zahlreiche Nebenwirkungen haben. Daher möchten viele Patienten wissen, ob es Alternativen und ergänzende Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Bluthochdruck bereitet in der Regel keine Beschwerden, und die Diagnose wird häufig zufällig gestellt – oder erst, wenn bereits Folgeschäden aufgetreten sind. Da Patienten oft keine Symptome spüren, sind sie mitunter schwer zu motivieren, an der Therapie mitzuarbeiten. Aber nur so können Komplikationen verhindert werden: Gerade bei Bluthochdruck ist es entscheidend für eine optimale Therapie, dass Sie selbst aktiv werden. Was können Sie also tun?

Die gute Nachricht zuerst: Bei milden Bluthochdruckformen kann oft eine Lebensstilveränderung kombiniert mit geeigneten Naturheilverfahren ausreichen, um den Blutdruck dauerhaft zu normalisieren. Auch die Schulmedizin nennt in den Leitlinien bei allen Formen des Bluthochdrucks als erstes die Veränderung des Verhaltens.

Wenn natürliche Methoden alleine nicht ausreichen, dann sind sie eine gute Unterstützung der erforderlichen medikamentösen Therapie. Bei allen Formen des Bluthochdrucks können Sie folglich wichtige Teile der Behandlung selbst in die Hand nehmen.

Die so genannte Mind-Body-Medizin ist eine wichtige Basistherapie bei chronischen Erkrankungen. Ihre Methoden und Techniken, die körperliche, seelische und soziale Aspekte berücksichtigen, fördern die Selbstheilung des Körpers und unterstützen Sie bei der Veränderung des Lebensstils, also des Verhaltens. Sie brauchen allerdings etwas Geduld. Denn das Ziel kann man nicht in ein paar Tagen erreichen; es muss Schritt für Schritt angegangen werden.

Unterstützend zur Veränderung des Lebensstils bietet die Komplementärmedizin ein reiches Therapieangebot zur Senkung des Bluthochdrucks. Manche Therapien sind wissenschaftlich gut belegt, andere haben sich in der Praxis bewährt. Außer der Wirksamkeit müssen bei der Behandlung Nebenwirkungen und Kosten beachtet werden.

Wir stellen Ihnen in diesem Ratgeber verschiedene naturheilkundliche Therapien für die Behandlung eines Bluthochdrucks vor. Viele Patienten benötigen eine Kombination mehrerer Verfahren. Es gilt also: ausprobieren und herausfinden, was Ihnen guttut.

Eine gesunde Lebensweise kann durchaus Spaß machen – zum Beispiel das Kneippsche Tautreten an einem Sommermorgen oder der Saunagang an kalten Wintertagen. Je konsequenter Sie die Therapie umsetzen, desto bessere Erfolge werden Sie erzielen. Bei manchen Verfahren werden Sie die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten brauchen.

In jedem Fall sollten Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen über die Maßnahmen, die Sie selbständig durchführen, informieren. Er kann Sie begleiten und Fortschritte überprüfen.

Lebensstilveränderung

*Nicht die Umstände bestimmen
des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit
zur Bewältigung der Umstände.
(Aaron Antonovsky)*

Gesundes Verhalten im Alltag

Natürlich wissen die meisten von uns, dass Bewegung, ausgewogene Ernährung, ja, überhaupt eine gesunde Lebensweise wichtig sind. Ein gesunder Lebensstil kann vor chronischen Krankheiten schützen.

Es liegt an uns, dieses Potenzial zu nutzen. Eigentlich ist das doch eine sehr gute Nachricht: Wir sind unserem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert, sondern haben die Möglichkeit einzugreifen und etwas Gutes für uns zu tun. Unsere Möglichkeiten reichen sehr weit, wie die Forschung im Gebiet der **Epigenetik** zeigt: Durch unser langfristiges Verhalten wird die Aktivität von unseren Genen verändert.

Ein gesunder Lebensstil kann natürlich nicht alle Krankheiten verhindern oder gar heilen; und er macht auch den Arzt nicht überflüssig. Aber

manchmal rufen schon kleine Änderungen eine große Wirkung hervor.

Die bekannte Formel heißt: Ernährung, Bewegung und Entspannung. Außerdem natürlich: weniger Alkohol und Abschied von der Zigarette.

Mind-Body-Medizin

Mind-Body-Medizin ist ein medizinisches Konzept, das von einem untrennbaren Zusammenhang zwischen Geist, Seele und Körper ausgeht. Ihr Ziel ist die Stärkung der gesundheitsfördernden Potenziale, die in jedem Menschen von Natur aus vorhandenen sind.

Die Mind-Body-Medizin versteht sich als Ergänzung zur konventionellen Medizin und somit als Bestandteil einer **integrativen Medizin**. Naturheilverfahren, Bewegungs- und Ernährungstherapie sowie Ordnungstherapie werden mit konventionellen Methoden in einem ganzheitlichen Konzept vereint.

Die Therapien der Mind-Body-Medizin zielen darauf ab, stressreduzierende Verfahren in den Alltag zu integrieren und eine neue Lebensordnung herzustellen. Denn eine Umstrukturierung

hin zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil mobilisiert auch Selbstheilungskräfte, die zuvor verborgen waren.

Allgemein kann man sagen, dass ein gesunder Lebensstil durch gesundheitsförderliches Alltagsverhalten entsteht. Die Säulen der Gesundheit sind alltägliche und vertraute Handlungen: bewegen, essen oder atmen.

Achtsamkeit

Versuchen Sie doch einmal, die alltäglichen Erledigungen bewusst gesundheitsförderlich zu gestalten: Nehmen Sie z. B. die Treppe anstatt des Aufzugs, streichen Sie einen vegetarischen Aufstrich statt Wurst auf das Brot, lesen Sie ein gutes Buch oder lassen einfach mal die Gedanken schweifen statt fernzusehen.

Der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil ist Achtsamkeit im Alltag – nehmen Sie sich und die Pflege Ihrer Gesundheit wichtig! Natürlich ist die Aufgabe liebgewonnener Gewohnheiten oder die Aufnahme neuer Verhaltensweisen in den Alltag nicht immer einfach. Mit Entschlossenheit, Geduld und Schritt für Schritt sollte es Ihnen gelingen.