

WAS TUN BEI ...

# Bluthochdruck

Mind-Body-Medizin und Naturheilkunde

Marc Werner, Andreas Michalsen, Karen Schmidt

2. Auflage



Marc Werner, Andreas Michalsen, Karen Schmidt  
Bluthochdruck

Was tun bei ...

# Bluthochdruck

Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

Marc Werner  
Andreas Michalsen  
Karen Schmidt

**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; Schmidt, Karen**  
Bluthochdruck – Mind-Body-Medizin und Naturheilkunde

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-004-9

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen  
2. Aufl. 2019

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 .....	48
Hibiskusblütenextrakt.....	51
Olivenblattextrakt.....	51

Mistel .....	52
Apfelschalenextrakt.....	53
Fasten .....	54
Heilfasten.....	55
Saftfasten.....	56
Entlastungstage .....	58
Intervallfasten.....	59
Nahrungsergänzung zur	
Blutdrucksenkung.....	60
Vitamin D .....	60
Kalium.....	61
Bewegung .....	63
Moderater Ausdauersport.....	63
Bewegung im Alltag und Sport .....	64
Anleitung zur Bewegung.....	65
Umgang mit Barrieren .....	67
Bewusste Entspannung .....	67
Der „Flucht-Kampf-Reflex“ .....	67
Umgang mit Anspannung und Stress .....	69
Den Alltag loslassen.....	71
Progressive Muskelentspannung .....	72
Yoga .....	74
Qigong und Tai Chi.....	76
Meditation.....	77
Das Üben von Achtsamkeit .....	79

## Tipp aus der Wissenschaft – Der naturheilkundliche Aderlass

---

Ausleitende Verfahren .....	83
Die Studien der Carstens-Stiftung.....	84
Die Pilotstudie.....	84
Die Folgestudie .....	85
Die Begründung der Effekte .....	87
Weitere Hinweise zum Aderlass .....	89

## Kneippsche Verfahren

---

Anwendungen mit Wasser .....	91
Anpassungsvorgänge .....	92
Sebastian Kneipp – Der Badepfarrer .....	93
Kneippsche Güsse .....	94
Temperaturreiz ohne Druck .....	94
Anwendung.....	95
Anwendungsdauer.....	96
Der Knieguss .....	97
Der Schenkelguss.....	99
Der Armguss .....	99
Die Kneippschen Regeln in Kürze .....	101
Wickel und Auflagen .....	102
Feucht-kalter Brustwickel.....	102
Lavendel-Herzaufgabe .....	104



Bäder und Tautreten .....	106
Hauffe-Schwenninger Armbad .....	106
Wechselwarme Fußbäder .....	107
Tautreten .....	107
Sauna – Schwitzen gegen Bluthochdruck .....	109
Wie wirkt Sauna?.....	109
Die wichtigsten Regeln des Saunabades .....	111
Wissenschaftliche Literatur .....	113
Weitere Quellen .....	115
Die Autoren .....	117

# Die konventionelle Therapie

---

## Arzneitherapie

Oberstes Ziel jeder Therapie ist die dauerhafte Blutdrucksenkung. In der konventionellen Medizin stehen dafür mehrere Arzneimittelklassen zur Verfügung. Sie alle senken den Blutdruck auf unterschiedliche Art und Weise.

Die Behandlung beginnt meist vorsichtig mit einem einzelnen Medikament. Lässt sich der Blutdruck dadurch nicht ausreichend senken, werden mehrere Medikamente mit unterschiedlicher Wirkweise kombiniert. Da man durch die Blutdrucksenkung Folgeschäden verhindern möchte, die sich oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten zeigen, sollen die Arzneien dauerhaft und regelmäßig eingenommen werden.

## Wann müssen Medikamente sein?

Die Entscheidung, ab wann man Medikamente nehmen sollte, ist nicht für alle Bluthochdruckpatienten gleich. Es bedarf einer differenzierten Betrachtung vor dem Hintergrund der Risiken, die das Herz und das Gefäßsystem betreffen;

Mediziner sprechen hier vom „kardiovaskulären Gesamtrisiko“ eines Menschen.

Für die Einleitung der Therapie sind das kardiovaskuläre Risiko und der Grad der Blutdruckerhöhung bedeutsam. Patienten mit leicht oder mäßig erhöhtem Risiko sollten über Wochen bis Monate beobachtet werden und eine nicht medikamentöse Therapie erhalten. Für Patienten dieser Gruppe sind die naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Therapien besonders geeignet, den Bluthochdruck auf natürliche Weise wieder zu senken.

Wenn nach dieser Beobachtungszeit systolische Blutdruckwerte bei 140 mmHg und höher oder diastolische Blutdruckwerte bei 90 mmHg und höher verharren, sollte eine medikamentöse Therapie begonnen werden.

Bei Patienten mit einem Schweregrad von 3 (180 mmHg und höher) sollte die Diagnose innerhalb weniger Tage bestätigt und dann rasch eine medikamentöse Behandlung eingeleitet werden. Wann eine Therapie bei Ihnen persönlich zu empfehlen ist, entscheidet letztlich natürlich der Hausarzt oder Kardiologe.

# 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

## Die DASH-Diät

Es gibt eine spezielle Diät für Bluthochdruckpatienten, die ihre Wirksamkeit durch Studien belegen konnte: die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Die Grundregeln der DASH-Diät erinnern nicht ohne Grund an die oben beschriebene Vollwert-Ernährung: Viel Obst und Gemüse (Versorgung mit Kalium und sekundären Pflanzenstoffen), fettarme Produkte, Vollkorn und Nüsse, Geflügel und Fisch (kein rotes Fleisch), kein Zucker (Softdrinks, Süßigkeiten), wenig Salz.

Dabei kann die Auswahl des vielfältigen Obst- und Gemüseangebotes jeweils nach Geschmack und Verträglichkeit variabel sein. Es können alle frischen, gefrorenen oder getrockneten Früchte verwendet werden.

Es wird empfohlen, den Anteil von Milchprodukten auf drei Portionen über den Tag zu verteilen, wobei fettarme Produkte den Vorzug haben sollten.

Zu bevorzugen sind Vollkornprodukte, z. B. Vollkornbrot und Cerealien (Körner, Müsli). Diese Produkte bewirken eine Anreicherung der

# 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 darauf, dass Soja dazu beitragen kann, einen erhöhten Blutdruck zu senken.

## Hibiskusblütenextrakt

Wissenschaftlich untersucht wurde, ob ein Extrakt der Hibiskusblüte den Blutdruck senken kann. Man sagt dieser Pflanze nach, dass sie die Ausscheidung der Nieren stimuliert und ein Enzym hemmt, das den Blutdruck steigen lässt.

Täglich zwei Tassen Tee, zubereitet mit 10 g Hibiskusblüten, scheint den Blutdruck innerhalb von vier Wochen zu reduzieren. Gut ist es, wenn man den Tee vor dem Frühstück trinkt.



### Teezubereitung

1 EL Hibiskusblüten (bevorzugen Sie Apothekenware, da die Pflanzen streng kontrolliert werden) mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 6 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und nach dem Abkühlen möglichst rasch trinken.

## Olivenblattextrakt

Die alten Ägypter sahen das Olivenblatt als ein Symbol des Himmels und nutzten sein Öl, um ihre Königinnen zu mumifizieren. Erst spätere



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 978-3-96562-004-9



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)