

WAS TUN BEI ...

# Bluthochdruck

Mind-Body-Medizin und Naturheilkunde

Marc Werner, Andreas Michalsen, Karen Schmidt

3. 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 | 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 978-3-96562-065-0

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen  
3., bearb. Aufl. 2022

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: Margreff Druck, Essen

# Inhalt

Einleitung.....	1
<b>Bluthochdruck – Die arterielle Hypertonie</b>	<b>5</b>
<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
<b>Die konventionelle Therapie</b>	<b>15</b>
<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

# 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

## **Gesunde Gewürze**

Verwenden Sie beim Kochen frische oder tiefgefrorene Kräuter. Gerade die mediterranen Kräuter (Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei) sind reich an Substanzen, die z. B. die Fettverdauung anregen.

Die sekundären Pflanzenstoffe des Knoblauchs (z. B. Schwefelstoffe) senken Blutdruck und Cholesterinspiegel. Außerdem weitet Knoblauch die Blutgefäße und fördert so die Durchblutung.

## **Nüsse und Kerne**

Unter den Nüssen und Kernen wird vor allem den Walnüssen und Pistazien ein blutdruck- und cholesterinsenkender Effekt zugesprochen. In einer amerikanischen Studie fanden die Forscher heraus, dass eine Ernährung, die pro Tag 85 g Pistazien enthielt, den systolischen Blutdruck signifikant senken konnte. Pistazien enthalten viele gesunde Fette, Ballaststoffe, Kalium und Magnesium.

Da Nüsse auch viele Kalorien haben, sollte man täglich höchstens eine Handvoll essen.

# 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.

## Nahrungsergänzung zur Blutdrucksenkung

Der tägliche Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen wird durch eine gesunde Ernährung gedeckt, wie sie oben beschrieben wurde. Nur wenige Menschen leiden an einem echten Mangel, der dann durch die Einnahme von Präparaten ausgeglichen werden sollte.

Wenn ein Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln vorgenommen wird, dann nur, wenn vorher ein Mangel festgestellt wurde. Ob die Bestimmung von Nährstoffen für Sie sinnvoll ist, besprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt.

## Vitamin D

Ein Vitamin D-Mangel ist bei uns häufig. Denn von Oktober bis Anfang April reicht die Intensität des Sonnenlichtes nicht aus, um den Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen. Studien deuten auf einen Zusammenhang zwischen zu wenig Sonnenlicht, Vitamin D-Mangel und Bluthochdruck hin. Auch die Tatsache, dass die Blutdruckwerte im Sommer meist niedriger sind als im Winter, könnte in diese Richtung deuten.

# Kneippsche Verfahren

---

*Das Wasser ist mein bester Freund  
und wird es bleiben, bis ich sterbe.*

(Sebastian Kneipp)

## Anwendungen mit Wasser

Eine gesunde Lebensweise ist die Basis der Therapie, und in manchen Fällen ist eine medikamentöse Therapie des Bluthochdrucks zusätzlich erforderlich.

In diesem Kapitel stellen wir ein paar Kneipp-sche Verfahren bei Bluthochdruck vor. Sie können sich die Anwendung herausuchen, die Sie gerne ausprobieren möchten. Alle der vorgestellten Methoden haben sich in der Praxis bei Bluthochdruck bewährt.

Naturheilverfahren sind besonders für die grenzwertigen Blutdruckwerte (systolische Werte von 145–159 mmHg bzw. diastolische Werte von 90–94) eine erfolgversprechende und nebenwirkungsfreie Therapie.

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* –  
Naturheilkunde und  
Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin



*Diagnose Krebs* – Homöopathie und Schüßler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Husten* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen* –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps



*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe

*Nagelpilz* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Nasennebenhöhlenentzündung* – Naturheilkunde und  
Homöopathie

*Osteoporose* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Parkinson* – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

*Post-COVID* – Selbsthilfe bei postviralen  
Beschwerden

*Prüfungsangst* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma* – Naturheilkundliche Therapie

*Schlafstörungen* – Selbsthilfe und Schlaftypen

*Schlaganfall* – Vorbeugung und Nachbehandlung

*Schmerzen* – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde

*Trauer und Verlust* – Pflanzenheilkunde und  
Homöopathie

*Trockene Augen* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*

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 978-3-96562-065-0



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