

Sandra Koch

# Die Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt  
und wie Du ihn ohne Pillen  
auf natürliche Weise senken kannst.



„Oh je, Ihr Blutdruck ist zu hoch“...



Das bekommt jeder zweite Patient in Deutschland von seinem Hausarzt zu hören – und er bekommt ein blutdrucksenkendes Mittel verschrieben. Und weil die meisten ihrem Arzt blind vertrauen, nehmen sie es, obwohl es auf Dauer nichts an den Gründen für den hohen Blutdruck ändert, sonder nur die Anzeige des Messgerätes.

# Der Wolf im Schafspelz

Das Herz klopft, der Puls steigt: In vielen Situationen wird unser Kreislauf ganz schön strapaziert. Nicht nur Treppensteigen kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Nicht schlimm, wenn der Kreislauf sich wieder beruhigt, Pulsfrequenz und Blutdruck sinken.

Leichte Blutdruckschwankungen sind eine durchaus normale Erscheinung. Zum Beispiel erhöht sich der Blutdruck bei jeder körperlichen, aber auch bei seelischer Belastung. Das ist ganz natürlich. Doch wenn die Spannung in den Gefäßen dauerhaft zu hoch ist, kann das zu mehr als nur mittleren Beschwerden führen.

Kleine Äderchen platzen, die Arterien verkalken und verengen. Der gesamte Organismus nimmt Schaden. Und das leider, ohne dass wir es sofort bemerken.

Bluthochdruck ist eine Krankheit, die zunächst völlig symptomlos verläuft, aber über Jahre schleichend und unbemerkt die Gefäße schädigt, das Herz belastet, Niere und Gehirn angreift. Die Folgen können dramatisch bis tödlich sein. Sie reichen von Nierenschwäche bis zum Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Bluthochdruck spürt man nicht, aber er ist gefährlich. Millionen leiden darunter. Alleine in Deutschland sterben jedes Jahr 300.000 Menschen an den Folgen – oft viel zu früh und im besten Alter.

## **So kann hoher Blutdruck die Organe schädigen**

**Augen:** Netzhautschäden und Grüner Star (Glaukom)

**Gehirn:** Demenzerkrankungen, Schlaganfall

**Herz:** Verengung der Herzkranzgefäße, Herzschwäche, Herzinfarkt

**Niere:** Nierenschwäche und -versagen

# Wie entsteht Bluthochdruck?

Bluthochdruck kann viele Ursachen haben. Und er kommt in zwei Formen daher: als primäre (häufig) und sekundäre Erkrankung (selten). Letztere tritt infolge anderer Krankheiten auf, manchmal auch in der Schwangerschaft oder unter bestimmten Medikamenten.

Die Antwort auf die Frage, wie die primäre Hypertonie (so der medizinische Fachausdruck), bei der keine spezielle Grunderkrankung vorliegt, überhaupt entsteht, ergibt ein gemischtes Bild.

Einige Punkte sind erforscht, andere noch unbekannt. So existieren zum Beispiel erkennbare Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Vor allem eine ungesunde Ernährung aber auch übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen können eine Rolle spielen und mögliche Ursachen sein.

Sicher ist es die Summe aus verschiedenen unterschiedlichen Faktoren, die zu starken Blutdruckschwankungen und ständig erhöhtem Blutdruck führt. Doch niemand weiß genau – und auch die moderne Medizin hat keine Antwort auf die Frage, weshalb der eine frühzeitig chronisch hohen Blutdruck bekommt und der andere zunächst keine Probleme damit hat. Die meisten Betroffenen wissen selbst nicht einmal, dass sie einen ungesund hohen Blutdruck haben.

## **Mögliche Anzeichen für Bluthochdruck**

Schwindel – Ohrensausen – Herzrasen o. Druckgefühl in der Herzgegend – Rote Gesichtsfarbe – Schweißausbrüche – Nasenbluten (eher selten) – Sehstörungen – Kopfschmerzen (meist nachts und morgens) – Müdigkeit – Kurzatmigkeit – Nervosität – Gereiztheit – Erbrechen – Übelkeit – Konzentrationsstörungen – Erektionsstörungen

# Der Sinn der Blutdruckmessung

Bluthochdruck ist eine „stille Gefahr“. Deshalb kann es nicht schaden, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Du kannst Deine Blutdruckwerte beim Arzt messen lassen oder selbst mit einem Blutdruckmessgerät zu Hause prüfen – am Morgen, am Mittag und am Abend – am Oberarm, am Handgelenk und an den Fingerspitzen – im Liegen, Sitzen und Stehen.

Du kannst die Werte aufschreiben, die Uhrzeit notieren und angeben, ob vor oder während der Messung etwas Besonderes vorlag, etwa körperliche Anstrengung, eine Mahlzeit oder psychische Erregung. So erhalten Du und Dein Arzt zumindest einen Überblick über die Werte. Aber auch nicht mehr und nicht weniger.

Denn, ehrlich gesagt, es bringt nicht viel, nur auf Messwerte zu schauen, die in vieler Hinsicht ohnehin fragwürdig sind – sei es durch die mangelnde Zuverlässigkeit der Geräte, die Qualität der Messung oder die Bewertung der ermittelten Werte. Die Liste der Fehlerquellen ist lang und die Richtwerte sind zweifelhaft – vor allem, seit Werte über 140 zu 90 mm Hg (siehe Kasten Seite 6) bereits durch die Bank und selbst noch für 80jährige als Bluthochdruck gelten.

Egal, ob zu Hause oder in der Praxis, mit einem Gerät aus der Apotheke oder dem Internet, ob analog oder digital - Du und der Arzt werden auch nach mehrmaligen Messungen oder einer Langzeitmessung nicht die Ursachen einer möglichen Bluthochdruck-Erkrankung herausfinden. Eine regelmäßige Blutdruckmessung macht nur Sinn, wenn Du bereit bist, selbst etwas gegen den zu hohen Blutdruck zu tun.



## **Unterer und oberer Blutdruckwert**

Beim Blutdruck werden immer zwei Werte angegeben. Doch was ist eigentlich der Unterschied zwischen diesen beiden Werten?

### **Oberer Wert**

Wenn das Herz das Blut durch den Körper pumpt, entsteht dabei kein gleichförmiger Strom wie dies z.B. bei einem Wasserhahn. Vielmehr handelt es sich hier um einen wellenartigen Pumpvorgang: Jedes Mal wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht, wird das Blut stoßartig in die Hauptschlagader (Aorta) gepumpt. Das lässt den Blutdruck in den Gefäßen kurz ansteigen. Der dabei erreichte maximale Druck wird als oberer Blutdruckwert oder auch als systolischer Blutdruck bezeichnet (Systole (griechisch) = das Zusammenziehen).

### **Unterer Wert**

Nachdem sich die linke Herzkammer beim Pumpvorgang zusammengezogen hat, muss sich die Herzkammer für den nächsten Pumpstoß erst wieder mit Blut füllen. Dafür entspannt sich die Kammer. In dieser Entspannungsphase, in der kein weiteres Blut in die Hauptschlagader gepumpt wird, fällt der Druck in den Blutgefäßen langsam ab (bis der nächste Blutstoß aus dem Herzen kommt). Der dabei erreichte niedrigste Druck wird als unterer Blutdruckwert oder auch als diastolischer Blutdruck bezeichnet (Diastole (griechisch) = die Ausdehnung).

Bei einem Blutdruck von 120 zu 80 mmHg (120/80) pulsiert der Druck ständig wellenförmig zwischen 120 und 80 mmHg hin und her.

# Das Bluthochdruck-Geschäft

Keine Frage – mit Bluthochdruck ist nicht zu spaßen. Und darum macht auch eine Behandlung durchaus Sinn. Die Frage ist nur: Wer, wann und mit welchen Mitteln?

Noch vor wenigen Jahren galt die Faustregel „Lebensalter plus 100“. Damit wurde ein erhöhter Blutdruck postuliert, der zur Sicherstellung einer ausreichenden Blutversorgung der einzelnen Gewebe unbedingt erforderlich ist (Erfordernishochdruck). Davon hat sich die moderne Medizin Schritt für Schritt verabschiedet. Folgen wir den aktuellen Empfehlungen der WHO oder der Deutschen Hochdruckliga, liegt die gefährliche Grenze bei einem Blutdruckwert von 140/90 mm Hg.

Durch die wiederholte Senkung der Werte wird inzwischen – unabhängig von Alter, Geschlecht und Umständen – die halbe Bevölkerung als behandlungsbedürftig eingestuft. Und obwohl nicht einmal erwiesen ist, dass jemand mit höherem Blutdruck schlechter lebt und früher stirbt als jemand mit „normalen“ Werten, wird allenthalben mit einer Behandlung begonnen, bei der in der Regel drei bis fünf verschiedene Medikamente eingesetzt werden.

Dabei belegen zahlreiche Studien, dass alle von der Pharma-Industrie empfohlenen und von der Ärzteschaft gern verschriebenen Medikamente ohnehin wenig bis gar nicht helfen – es auch nicht können, da die Ursache der Hypertonie in 95 Prozent aller Fälle unbekannt ist. Und sie tragen auch nicht unbedingt zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Übrigens: Die Behandlung ist lebenslänglich und die Medikamente sind nicht billig. Ein gutes Geschäft. Fragt sich nur, für wen?



# Die fünf häufigsten Bluthochdruck-Lügen

## **1 Bluthochdruck ist erblich**

Stimmt nicht! Nur in den wenigsten Fällen ist er eindeutig auf genetische Ursachen zurückzuführen.

## **2 Jeder sollte einen Blutdruck von 120 zu 80 haben**

Von wegen! Der Wert muss an der Person orientiert sein. Personen mit Nierenproblemen oder Diabetes beispielsweise, aber auch ältere Menschen brauchen einen höheren Blutdruck..

## **3 Hoher Wert bedeutet Gefahr**

Falsch! Wer einmalig einen hohen Wert misst, muss noch lange keinen Bluthochdruck haben. Hier kann die Ursache vorherige Anstrengung, Kaffeegenuss oder zu viel Salz im letzten Essen sein.

## **4 Hoher Blutdruck muss sofort runter**

Gefährlich! Sind die Medikamente zu hoch dosiert und erfolgt die Senkung zu schnell, kann dies erst recht einen Schlaganfall auslösen.

## **5 Medikamente können das Problem dauerhaft beheben**

Irrtum! Wer die Ursachen nicht ändert, muss sein Leben lang Medikamente nehmen, auch wenn die Werte durch die Einnahme etwas besser werden.

## Die Wahrheit über Betablocker

Bluthochdruck? Kaum jemand denkt darüber nach. Kaum jemand kennt seine Blutdruckwerte. Du wahrscheinlich auch nicht. Oder? Erst wenn eine mehr oder weniger zufällige Messung einen zu hohen Wert nachweist, bricht Panik aus. Der Arzt verkündet: „Ihr Blutdruck ist über 140 zu 90. Wenn wir nicht sofort etwas unternehmen, droht ein Herzinfarkt.“ Er verschreibt Dir ein paar Medikamente, die den Blutdruck senken sollen.

Nun hast Du zwei Möglichkeiten: Entweder Du folgst dem Rat des Arztes und nimmst brav die verordneten blutdrucksenkenden Medikamente. Oder Du lässt es nach einem Blick auf die Beipackzettel und verzichtest dankend auf mögliche Nebenwirkungen.

Und was passiert? Nichts! Mit den Pillen sind beim nächsten Arztbesuch Deine Blutdruckwerte vielleicht ein bisschen niedriger. Ohne Pillen wahrscheinlich unverändert, aber Du ersparst Dir kalte Hände und Füße, Übelkeit und Verstopfung, Albträume und depressive Verstimmungen sowie Schlafstörungen und mehr (siehe Kasten Seite 10).



## **Typische Nebenwirkungen von blutdrucksenkenden Medikamenten**

### **Alle blutdrucksenkenden Medikamente**

Schwindel, Benommenheit, Blutdruckabfall, Allergien, Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall)

### **ACE-Hemmer**

Reizhusten, Hautschwellung (Angioödem), Anstieg des Kaliumspiegels im Blut

### **AT1-Antagonist**

Husten (selten), Hautschwellung (Angioödem), Anstieg des Kaliumspiegels im Blut

### **Kalziumantagonisten**

Kopfschmerzen, Hautrötung mit Wärmegefühl, Palpationen (starker Herzschlag), Verlangsamung der Herzfrequenz  
Wasseransammlungen (Ödeme) in Unterschenkel und Knöchel

### **Betablocker**

Verengung der Bronchien, Verlangsamung der Herzfrequenz  
Verschlechterung bestehender Durchblutungsstörungen der Extremitäten, Müdigkeit, Schlafstörungen, sexuelle Funktions- oder Potenzstörungen, negative Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels

### **Thiaziddiuretika**

Abfall des Natrium- und/oder Kaliumspiegels im Blut  
Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut, Gicht  
Verschlechterung des Zuckerstoffwechsels  
Mundtrockenheit, Durst

# Bluthochdruck natürlich senken

Wenn Du – aus welchen Gründen auch immer – Deinen Blutdruck senken willst oder musst, dann ist "Pille her und runter damit" die denkbar schlechteste Maßnahme. Warum? Weil sie kaum funktioniert. Tatsächlich kann dem Problem Bluthochdruck auf einfachere Weise und besser begegnet werden – ganz ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen und auf Dauer.

Du kannst den Bluthochdruck natürlich senken. Wie? Ganz einfach, indem Du Deinem Kreislaufsystem erlaubst, sich auf natürliche Weise zu erholen. Dazu reichen schon ein paar kleine Änderungen in Deinem Lebensstil – zum Beispiel bei der täglichen Ernährung.

Daneben solltest Du etwas mehr Bewegung in Deinen Alltag bringen. Schon ein täglicher Spaziergang kann Wunder wirken. Neben der Bewegung und einer bewussten Ernährungsumstellung solltest Du nach Möglichkeit auch auf Alkohol und Nikotin verzichten.

Das alles stärkt auf der einen Seite die Regenerationskraft des Organismus und scheidet auf der anderen Seite jene Substanzen aus, die sich in den Blutgefäßwänden angehäuft und so zu den Gefäßverengungen geführt haben.

Auch das zu dicke Blut selbst wird wieder dünnflüssiger und kann gleichzeitig mehr Sauerstoff transportieren. Da der Organismus dann keinen Grund mehr hat, einen erhöhten Blutdruck zu fahren, regelt er diesen auf die Normalwerte zurück. Ganz von selbst, ohne Pillen. So einfach ist das.

*„Hilf Deinem Körper, sich selbst zu helfen.  
Auf natürlichem Weg.“*

# Praktische Tipps zur natürlichen Blutdrucksenkung



Kleiner Aufwand, große Wirkung: So kannst Du dem Bluthochdruck vorbeugen und hohen Blutdruck senken, ohne ständig Pillen schlucken zu müssen.

Wenn Du diese ebenso einfachen wie problemlos umzusetzenden Tipps im Alltag beherzigst, wirst Du schon nach wenigen Tagen die ersten erfreulichen Auswirkungen spüren. Garantiert!

## TIPP 1: Das Gewicht reduzieren

Übergewicht ist einer der Hauptursachen für Bluthochdruck. Hat der Körper einen größeren Umfang, muss er mehr Zellen mit Blut versorgen. Folglich lässt sich durch Normalisierung des Körpergewichts (sprich: Abnehmen) ein hoher Blutdruck in vielen Fällen besonders wirkungsvoll senken. Weniger Körpergewicht entlastet Herz, Lunge, Knochen und Gefäße. Und jedes Kilo weniger senkt den oberen Blutdruckwert um zwei Millimeter Quecksilbersäule (mmHg).

## TIPP 2: Für mehr Bewegung sorgen

Mit Bewegung kann jeder den Blutdruck natürlich senken. Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein. Es reicht schon, wenn Du

etwas mehr Bewegung in deinen Alltag bringst. Jeder Schritt zahlt sich aus. Und wer an fünf bis sieben Tagen in der Woche nur eine halbe Stunde spazieren geht, Rad fährt, schwimmt oder joggt, kann den oberen Blutdruckwert um 7 bis 8 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) senken.

### TIPP 3: Ungesunden Stress abbauen

Bestimmte Formen von Stress können den Blutdruck in die Höhe treiben. Bei Dauer-Stress schüttet die Nebennierenrinde Adrenalin und Noradrenalin aus. Und das verengt die Gefäße. Deshalb ist es wichtig, den eigenen Umgang mit Stress zu verbessern, indem wir lernen, besser mit Belastungen umzugehen und auf natürliche Weise die Anspannung zu lösen. Sei es durch Joggen oder Yoga, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung.

### TIPP 4 : Natürlich gesund ernähren

Eine einfache Umstellung der Ernährung kann wesentlich dazu beitragen, den Blutdruck dauerhaft zu senken. Das heißt: Möglichst kochsalzreiche Lebensmittel, Industrieprodukte und Geschmacksverstärker meiden. Weniger Fleisch und mäßig Alkohol, dafür mehr Kartoffel, Gemüse und Obst. Beim Kochen mehr frische Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden, Olivenöl statt tierischen Fetten. Besonders durch die Reduzierung der Kochsalz- und Fettzufuhr lässt sich ein erhöhter Blutdruck auf Dauer deutlich senken.

## **Rauchen und Bluthochdruck**

Rauchen beeinflusst die Herztätigkeit und die Fließeigenschaften des Blutes, verengt die Gefäße und regt das Nervensystem an. Kurz gesagt: Rauchen treibt den Blutdruck in die Höhe und kann bei Bluthochdruck lebensgefährlich sein.

*„Was bringt den Doktor um sein Brot?  
a) die Gesundheit, b) der Tod.  
Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,  
uns zwischen beiden in der Schweben.“*

*Eugen Roth*



Copyright by Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten

IFPL  
LEBT

Sandra Koch

Ich nehme dann mal ab...



**BESSER OHNE DIÄT**  
Schlank essen statt fett hungern

