

Die Top 10 bei Bluthochdruck

Etwa ein Drittel der Erwachsenen weltweit leidet an Bluthochdruck, viele von ihnen nehmen blutdrucksenkende Mittel ein – und diese Medikamente sind wichtig und häufig auch notwendig. Dennoch ist der Wunsch von Patienten verständlich, möglichst wenige Medikamente einnehmen zu müssen, wenn man an mögliche Neben- oder Wechselwirkungen denkt. Es gibt eine Reihe von Verfahren aus Naturheilkunde und Co. mit denen sich der Blutdruck in manchen Fällen tatsächlich etwas senken lässt. Dadurch kann es gelingen – unter ärztlicher Aufsicht – Medikamente zu reduzieren. Eine Top 10 haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt:

1. Sich und anderen etwas Gutes tun: Blutspenden

Wer an Hypertonie leidet und regelmäßig Blut spendet, hilft damit nicht nur anderen, sondern trägt gleichzeitig dazu bei, seinen Blutdruck dauerhaft zu senken. Dies ist das Ergebnis einer Studie an der Berliner Charité, die von der Carstens-Stiftung gefördert wurde. Bereits nach der ersten Spende berichteten die Probanden von einer wohltuenden Wirkung. Bei Patienten, die viermal im Jahr zum Blutspenden gingen, konnte der systolische Wert von durchschnittlich 160 auf 144 und der diastolische von durchschnittlich 91 auf 84 gesenkt werden. Besonders profitierten Menschen mit sehr stark erhöhtem Blutdruck von mehr als 160/100 mmHg zu Studienbeginn. Ihre Werte konnten im Schnitt sogar bis zu 17 mmHg gesenkt werden. [1, 2]

2. Altes Verfahren neu entdeckt: der Aderlass

Was tun, wenn man aus Alters- oder Krankheitsgründen nicht zur Blutspende zugelassen wird? Man kann sich an den Hausarzt wenden und ihn bitten – sofern gesundheitlich keine Gründe dagegensprechen – einen Aderlass durchzuführen. Die entnommene Menge ist geringer als bei einer herkömmlichen Blutspende und das Blut wird anschließend entsorgt. Die Effekte auf den Blutdruck sind jedoch vergleichbar, wie ebenfalls eine von der Carstens-Stiftung ermöglichte Studie an der Charité zeigt. Kleiner Wermutstropfen: Der Aderlass wird i.d.R. nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und daher privat in Rechnung gestellt. Die Kosten belaufen sich auf etwa 15-25 EUR. [3, 4]

3. In's Schwitzen geraten: Sauna

Durch Schwitzen weiten sich die Arterien. Der Blutdruck sinkt, das Herz wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und der Herzmuskel entlastet. Regelmäßige Saunabesuche (zwei Saunagänge alle 1-2 Wochen) eignen sich daher bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer Hypertonie. Effekte treten schon nach 2 bis 3



© Shutterstock | Csaba Deli

Wochen ein. Nach 3 Monaten regelmäßigen Saunabesuchs erhöht sich der mittlere funktionelle Gefäßquerschnitt an den Extremitäten um 22%, nach 3 Jahren um weitere 10% und nach 5 Jahren um insgesamt 40% gegenüber dem Zustand vor den Saunabesuchen. Aber Achtung: Vermeiden Sie ein Tauchbad im Eiswasser, weil das zu Blutdruckspitzen führt. Ebenso sollten Patienten mit schlecht eingestelltem Blutdruck (ein Wert über 180 oder zwei Werte über 110) von der Sauna Abstand halten. [5, 6, 7]

4. Mit allen Wassern gewaschen: Die Hydrotherapie

Durch längerfristige, hydrotherapeutische Behandlungen lässt sich bei einem mäßigen Bluthochdruck eine deutliche Blutdrucksenkung bis zur Normalisierung erzielen. Hydrotherapeutische Verfahren sind Reiz-Reaktionsverfahren und sollten dauerhaft durchgeführt werden. Das Besondere an Kneipps Güssen liegt darin, dass durch einen gebundenen, fast drucklosen Wasserstrahl (wie er aus einer herkömmlichen Gießkanne kommt) ein Temperaturreiz nahezu ohne Reiz auf die Druckrezeptoren in der Haut ausgeübt wird. Am besten besorgen Sie sich für die Güsse einen Kneipp-Gießschlauch. Für den Anfang können Sie aber auch einfach den Duschkopf Ihrer Handbrause abschrauben. Die Wassertemperatur liegt beim kalten Guss zwischen 10 und 15 Grad. Beispiel Beinguss: Beginnen Sie am rechten Fuß. Bewegen Sie den Schlauch in einem Abstand von etwa zwei Handbreit zur Hautoberfläche bis zu Ihren Oberschenkeln bzw. Oberarmen. Pro Bein bzw. Arm sollte der Guss nicht länger als 80 Sekunden dauern. Nach dem Guss trocknet man die Haut nicht ab, sondern streift das Wasser lediglich mit den Händen ab. Danach zieht man sich sofort an und regt die Durchblutung durch Bewegung an, am besten durch schnelles Gehen. [8, 9, 10]

5. Geheimtipp Apfelessig-Mistel-Trunk

Dr. Veronica Carstens empfahl diese Mixtur ihren Patienten – mit großem Erfolg. Und auch die Mitglieder von Natur und Medizin schreiben uns oft über ihre positiven Erfahrungen mit dem Apfelessig-Mistel-Trunk bei Bluthochdruck. Darum ist er so gesund: Die Mistel ist schon seit altersher als Herz- und Kreislaufmittel berühmt und wirkt auch gegen Arterienverkalkung. Apfelessig normalisiert den Säure-Basen-Haushalt und bewirkt dank seines Kaliumgehaltes, dass sich Kalzium an den Knochen festsetzen kann und diese damit widerstandsfähiger werden. Honig wiederum ist erwiesenermaßen ein Bakterientöter. Wer den Trunk mit Mineralwasser verdünnen möchte, sollte allerdings darauf achten, dass dieses wenig Kochsalz enthält. Denn Natrium neutralisiert die positive Wirkung des Kaliums. Zur Wirkung des Apfelessig-Mistel-Trunks bei Bluthochdruck gibt es keine Studien. Probieren Sie einfach aus, ob Sie persönlich davon profitieren. Rezept: 2 Teelöffel Mistelblätter, 2 Teelöffel Apfelessig und evtl. 1 Teelöffel Honig mit einer großen Tasse Wasser kalt aufsetzen, 8 Stunden ziehen lassen, morgens durchsiehen und über den Tag verteilt jeweils 1 Schnapsgläschen voll trinken.

6. Knoblauch einmal anders

Das im Folgenden beschriebene altchinesische Heilmittel wurde 1971 von einer Unesco-Kommission wiederentdeckt. Man fand es in einem zerstörten Kloster in Tibet, aufgeschrieben auf Tontafeln. Zubereitung: 250 g Knoblauch schälen, dann zerquetschen. Den zerdrückten Knoblauch in 200 g Weingeist geben (96 %, notfalls tut es auch Korn – lassen Sie sich in der Apotheke beraten). In einem verschlossenen Glas zehn Tage lang in einem kühlen Raum lagern. Anschließend das Gemisch durch ein Tuch filtern. Dabei soll der Knoblauch gut ausgedrückt werden. 2-3 Tage danach kann begonnen werden. Anwendung: Man nimmt die Tropfen im Rahmen einer Kur (Dosierung siehe Bild). Dafür trinkt man die Knoblauchtropfen in 50 ml (¼ Trinkglas) Milch zu den Mahlzeiten. Nach Ablauf der Kur nimmt man dreimal täglich je 25 Tropfen, ebenfalls in Milch, bis das Mittel aufgebraucht ist. Am besten ist es, die Tropfen während des Essens einzunehmen. [11, 12, 13, 14]

7. Oleuropein – der Extrakt des Olivenblattes

Die erste offizielle Erwähnung des Olivenblattes als medizinisches Heilmittel ist mehr als 150 Jahre alt. Die in den Blättern enthaltenen ätherischen Öle sind gut für das Herz, die Gefäße und das Immunsystem. Studien weisen darauf hin, dass die gefäßerweiternde Wirkung der Blätter den Blutdruck senkt. Oleuropein, die biologisch aktive Substanz im Ölbaumblatt-Extrakt, und andere sekundäre Pflanzenstoffe der Blätter beeinflussen auch die Blutplättchenbildung, indem sie ähnlich wie die Nährstoffe im Knoblauch das Blut besser fließen lassen. Olivenblattextrakt bekommen Sie in der Apotheke. Die empfohlene Dosierung ist 1 g pro Tasse, also

1000 mg, am besten 2x500 mg. Da die Olivenbaumblätter auch Holzsubstanzen enthalten, werden sie von nicht allen Patienten gleich gut vertragen. Um einer Reizwirkung auf dem Magen vorzubeugen, sollte der Extrakt erst nach dem Essen eingenommen werden. [15, 16]

8. Ein Herz für Weißdorn

Hypertonie-Patienten haben nicht selten auch Beschwerden am Herzen. Weißdorn verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens, steigert die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße und somit auch die Herzleistung. Gleichzeitig wirkt er regulierend auf den Herzrhythmus und so auch auf den Blutdruck. Die Pflanze hat zwar keine eigenständige blutdrucksenkende Wirkung, zeigt aber insbesondere eine günstige Wirkung auf das Herz von Hochdruckpatienten: Die Durchblutung des Herzens und der Herzgefäße nimmt zu, der periphere Gefäßwiderstand senkt sich und die subjektiven Beschwerden der Herzinsuffizienz bessern sich. Empfohlen wird eine Tagesdosis von 300-900 mg, die man mindestens sechs Wochen lang einnehmen sollte. Bei gravierenden Herzbeschwerden werden in der Regel in Absprache mit dem Arzt Fertigpräparate genommen, bei leichteren Herzbeschwerden oder zur Vorbeugung werden 1-3 Tassen Weißdorntee täglich empfohlen, evtl. auch in einer Teemischung. [17, 18, 19]

9. Den Stress verschlafen und Siesta halten

Die heißgeliebte Siesta der Südländer wird von uns zwar immer etwas belächelt – aber Studien zeigen, ein Nickerchen am Mittag macht nicht nur fit, sondern auch gesund: Wer regelmäßig Siesta hält, hat ein deutlich geringeres Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen zu sterben. Mediziner erklären dieses Ergebnis wenig überraschend mit dem Stressabbau. Das kurze Schläfchen zur Mittagszeit ist also eine wahre Naturarznei. Wichtig ist aber, dass Sie dies regelmäßig tun – für etwa 20 Minuten. Der Wert des Schlafes liegt eindeutig in der Kürze. Wer länger schläft, fühlt sich nachher wie gerädert und ist nachmittags nicht mehr leistungsfähig. [20]

10. Akupunktur: Mit Nadeln gegen den Druck

Mit Akupunktur nach der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt sich laut einer deutschen Forschergruppe eine deutliche Blutdrucksenkung erreichen. Die Nadeln konnten in einer Studie erfolgreich gegen Hypertonie eingesetzt werden: Die Wissenschaftler hatten insgesamt 150 Patienten mit diagnostiziertem Bluthochdruck 6 Wochen mit Akupunktur behandelt. Zu Studienende hatte sich der diastolische Blutdruck im Durchschnitt um 3,0 mmHg senken lassen, der systolische um 5,4 mmHg. Nachteil: Nachdem die TCM-Behandlung eingestellt wurde, kehrt der Blutdruck bei den beobachteten Patienten wieder zum Ausgangspunkt zurück. Daher ist Akupunktur keine geeignete Dauerbehandlung, kann aber zur Überbrückung eingesetzt werden. Vorteil: Einige Krankenversicherungen decken gegenwärtig be-

stimmte Akupunkturbehandlungen. Bitte setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, um zu erfahren, welche Leistungen übernommen werden. [21]

Hinweis

Alle hier vorgestellten Maßnahmen sollten Sie nur in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt durchführen. Reduzieren Sie Ihre ggf. bestehende Medikation keinesfalls eigenmächtig, selbst wenn Ihnen einige der vorgestellten Maßnahmen subjektiv gut tun. Besprechen Sie die Therapie Ihres Bluthochdrucks und auch eine eventuelle Anpassung immer mit Ihrem Arzt!

Literatur

- 1) Kamhieh-Milz S, Kamhieh-Milz J, Tauchmann Y, Ostermann T, Shah Y, Kalus U, Salama A, Michalsen A: Regular blood donation may help in the management of hypertension: an observational study on 292 blood donors. *Transfusion*, Article first published online: 8 DEC 2015. DOI: 10.1111/trf.13428.
- 2) Regelmäßiges Blutspenden senkt den Blutdruck. Pressemitteilung der Carstens-Stiftung vom 26.01.2016.
- 3) Khosrow S Houshyar, Rainer Ludtke, Gustav J Dobos, Ulrich Kalus, Martina Brocker-Preuss, Thomas Rampp, Benno Brinkhaus and Andreas Michalsen. Effects of phlebotomy-induced reduction of body iron stores on metabolic syndrome: Results from a randomized clinical trial. doi:10.1186/1741-7015-10-54.
- 4) Blutspenden gegen Bluthochdruck? Pressemitteilung der Carstens-Stiftung vom 20.06.2012.
- 5) Conradi E. Beitrag zum Anpassungsprozess des menschlichen Organismus an wiederholte thermische Belastungen. Medizinische Habilitationsschrift, Berlin: Humboldt-Universität 1980.
- 6) *Natur Gesundheit* 2003, 2003(11), S. 7-8 anonymous: Brandneu: Sogar bei Bluthochdruck hilft Ihnen das regelmäßige Schwitzen, Saunieren.
- 7) Winterfeld HJ, Siewert H, Strangfeld D. Der Einsatz der Sauna zur Therapie und Prophylaxe der essentiellen Hypertonie im Stadium I und II unter besonderer Berücksichtigung der peripheren und zentralen Hämodynamik. *Int. Sauna-Arch* 1986; 3:37-46.
- 8) Jacob, E.M. , Volger, E. : Blood pressure lowering by hydrotherapy, A randomised controlled trial in mild to moderate hypertension. *Phys Med Rehab Kuror* 2009, 19(3), S. 162-188.
- 9) Michalsen A, Lüdtke R, Bühring M, Spahn G, Langhorst J, Dobos GJ: Thermal hydrotherapy improves quality of life and hemodynamic function in patients with chronic heart failure. *Am Heart J*. 2003; 146: e11(1-6).
- 10) Vogler, E. : Ordnungs- und hydrotherapeutische Möglichkeiten bei KHK, *tpk* 7(10), 1993: S. 415-421.
- 11) Auer, W. , Eiber, A.; Hertkorn, E.; Hoehfeld, E.; Koehler, U.; Lorenz, A.; Mader, F.; Merx, W.; Otto, G.; Schmid-Otto, B.; Taubenheim, H. : Hypertension and hyperlipidaemia, Garlic helps in mild cases. *Brit J Clin Pract* 69 suppl, 1990: S. 3-6.
- 12) Ried, K. , Frank, O.R.; Stocks, N.P. : Aged garlic extract lowers blood pressure in patients with treated but uncontrolled hypertension, A randomised controlled trial. *Maturitas* 67(2), 2010: S. 144-150.
- 13) Ried, K. , Frank, O.R.; Stocks, N.P.; Fakler, P.; Sullivan, T. : Effect of garlic on blood pressure, A systematic review and meta-analysis. *BMC Cardiovasc Disord* 8(1), 2008: S. 13; (1-12).
- 14) Silagy, C.A. , Neil, H.A.W. : A meta-analysis of the effect of garlic on blood pressure, *J Hypertens* 12, 1994: S. 463-468.
- 15) Department of Pharmacology and Toxicology, Tunis, Tunisia, „Hypotension, Hypoglycemia and Hypouricemia recorded after repeated administration of aqueous leaf extract of *Olea europaea*.“ *Belgian Pharmacology Journal*, 49 (2), 101-8, March-April 1994.
- 16) Walker, M., *Olive Leaf Extract - Nature's Antibiotic*, New York; Kensington, 1997.
- 17) Kümmell, H.C. , Schreiber, K.; Koenen, J. von : Untersuchungen zur Therapie mit *Crataegus*, (Aus dem gemeinnützigen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke). *Herzmedizin* 5, 1982: S. 157-165.
- 18) Meletis, C.D. : Natural approaches to mitigating hypertension, *Altern Compl Ther* 11(6), 2005: S. 281-284.
- 19) Wiebelitz, K.R., Beer, A.-M. : Weißdorn- und Mistelsaft in der Hypertoniebehandlung, Hat Mistelsaft additive Effekte?. *KIM* 48(1), 2007: S. 36-41.
- 20) Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos, D. Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. *Arch Intern Med*. 2007; 167:296-301.
- 21) Flachskampf FA, Gallasch J, Gefeller O, Gan J, Mao J, Pfahlberg AB, Wortmann A, Klinghammer L, Pflederer W, Daniel WG. Randomized trial of acupuncture to lower blood pressure. *Circulation*. 2007 Jun 19;115(24):3121-9. Epub 2007 Jun 4.