



Volkskrankheit Bluthochdruck

Hypertonie trotz gesunder Lebensführung?

Dr. med. Rainer Matejka

Bluthochdruck ist nicht nur „die“ Volkskrankheit, 20–30 Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen, sondern auch die vielleicht am häufigsten ignorierte Krankheit. Nichts davon wissen oder nichts dagegen tun kann lebensgefährlich sein. Daher gilt hier das geflügelte Wort: (Selbst)erkenntnis ist der erste Schritt zu Besserung. Allerdings verläuft die Therapie der Hypertonie oft unbefriedigend. Patienten benötigen nicht nur Medikamente, sondern vor allem „Zeit für sich selbst“.

Kommt die Rede auf immer weiter um sich greifende Zivilisationskrankheiten in wohlhabenden Ländern, ist zumeist von der explodierenden Zahl der Diabetiker die Rede. In ihrer Verbreitung derzeit noch viel gravierender erscheint mir jedoch eine andere große „Volksseuche“: der Bluthochdruck! Auch als naturheilkundlicher Therapeut muss man zweifellos zugestehen: ein anhaltend unbehandelter hoher Blutdruck schädigt das Herz-Kreislauf-System und bedingt die Gefahr für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Da Bluthochdruck sich meist nicht mit Beschwerden meldet, wird er mitunter rein zufällig im Rahmen einer Routine-messung entdeckt. Die Blutdruckmessung beim Arzt zeigt zwar manchmal „situativ“ erhöhte Werte an, da der Patient aufgeregter ist und deswegen sein Blutdruck steigt. Allerdings sind mehrfach erhöht gefundene Werte meist doch nicht zufällig oder nur dem „Weißkitteleffekt“ zuzuschreiben. Daher: Werte wiederholt kontrollieren!

Internistisch werden heute im Zweifelsfall 24-Stunden-Blutdruckmessungen durchgeführt. Im Allgemeinen erscheint mir jedoch die Selbstmessung durch den Patienten am besten. Er sollte vor allem bei Verdacht auf Bluthochdruck mehrmals täglich messen und die Werte protokollieren. Nach gängiger Auffassung dürfen die Blutdruckwerte die Marke von 140/85 mm Hg nicht dauerhaft überschreiten. Bei Diabetikern sollten sie noch niedriger liegen. Bisweilen kommt es zu ausgeprägten Schwankungen der Werte im Tagesverlauf. Heimtückisch ist vor allem ein nächtlicher Blutdruckanstieg. Gerade in den frühen Morgenstunden kann dies zur großen Gefahr werden, weil hier aus biorhythmischen Gründen am häufigsten Schlaganfälle und akute Herzinfarkte auftreten. Die übliche „morgens-mittags-abends“-Messung des Blutdrucks reicht daher oft nicht aus. Man sollte ruhig auch noch einmal spät abends und eventuell auch stichprobenartig nachts messen, um in dieser Hinsicht Klarheit zu erlangen.

Bei Seitendifferenzen gilt der jeweils höhere Wert

Unterschiedliche Blutdruckwerte an beiden Armen sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Eine zwingende Erklärung hierfür hat die westliche Medizin nicht. Im Sinne der chinesischen Medizin könnte man spekulieren, dass es

sich um ein energetisches Ungleichgewicht handelt. Seitendifferenzen bis zu 20 mm Hg sind dabei harmlos. Es gilt jedoch messtechnisch der jeweils höhere Wert! Besteht auch bei wiederholten Messungen eine Rechts-Links-Differenz von mehr als 20 mm Hg, muss nach Gefäßverengungen im Armbereich gefahndet werden.

Hinter erhöhtem Blutdruck können organische Ursachen stecken, die insbesondere von Nebenniere und Niere ausgehen. Diese Faktoren sollten bei der Diagnosestellung mitberücksichtigt werden und durch Urin-, Ultraschall und gezielte Blutuntersuchung erhärtet oder ausgeschlossen werden. Meist wird es jedoch bei der Diagnose „essentielle arterielle Hypertonie“ bleiben: dies bedeutet, eine spezielle Organursache ist nicht zu finden.

Den betroffenen Patienten wird dann meist empfohlen: Gewichtsabnahme, kochsalzarme Kost, regelmäßige körperliche Betätigung und Entspannungsübungen. Diese Ratschläge sind durchaus berechtigt und sinnvoll, aber sei es, dass sie nicht umgesetzt werden, sei es, dass ihre Umsetzung allein nicht ausreicht: In der Regel mündet die Behandlungsstrategie trotz allem in der Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten. Auf die Frage „wie lange“ sie denn nun die Medikamente einnehmen müssten, erhalten betroffene Patienten meist die Antwort: „für immer“. Nicht gerade aufbauend!

„Lebensstilfaktoren“ wie Abbau von Übergewicht, Senkung des Salz- und Alkoholkonsums oder der totale Nikotinstopp können zwar durchaus anhaltende Wirkung zeigen. In den letzten Jahren fällt jedoch auf – und deswegen spreche ich beim Bluthochdruck von einer „Seuche“ –, dass immer mehr Menschen betroffen sind, die von der Lebensführung her scheinbar alles richtig machen. Jahrzehntlang mit normalem oder niedrigem Blutdruck ausgestattet gewesen zu sein, ist dabei überhaupt kein Grund, sich in Sicherheit zu wiegen. Jeder kann betroffen sein.

Dauerstress scheint ein zentraler Faktor zu sein

Was sind die Ursachen? Es ist erstaunlich, dass sich die moderne Medizin in dieser Hinsicht kaum Gedanken macht und diese Menschen genau wie die typisch übergewichtigen Bluthochdruckpatienten behandelt: medikamentös mit Betablockern, Entwässerungsmitteln, AT-1-Kanalrezeptorenblockern oder ACE-Hemmern.

Aus meiner Sicht kann es für die rasante Zunahme des Bluthochdrucks nur eine Haupterklärung geben: Daueranspannung, anhaltender Stress, ständige Belastung, keine Zeit mehr, irgendwie zur Ruhe zu kommen oder auch nur einen Moment für sich selbst zu haben.

Ein Beispiel: Ein junger Unternehmer erzählt mir, wie sehr ihn gerade während der Wirtschaftskrise die Lenkung des



Volkskrankheit Bluthochdruck

eigenen Betriebes fordert. Wenn er dann heimkommt, erwarten seine Kinder, dass er mit ihnen herumtollt. Er habe hierfür jedoch gar keine Energie mehr, wäre viel lieber einmal für sich selbst und wünscht sich, „alle Viere“ von sich strecken zu können. So oder so ähnlich geht es sicherlich vielen: Dauerstress in Beruf und Familie.

Dauerstress bedeutet, von den beiden Anteilen des vegetativen Nervensystems Sympathikus und Vagus (Parasympathikus) – steht ersterer ständig unter Dampf. Das vegetative Nervensystem steuert, ohne dass wir darauf direkten Einfluss haben, wichtige Körperfunktionen von Körpertemperatur bis Durst. Der Sympathikus sorgt dabei unter anderem für eine höhere Herzfrequenz, schnelleren Blutumlauf und höheren Blutdruck. Der Vagus steht dagegen für Entspannung, Ausgleich und „Verdauung“, wobei dieser Begriff in einem sehr tiefen Sinn verstanden werden kann: „Verdauung“ des Erlebten im umfassenden Sinn, keineswegs nur als chemische Umsetzung im Darm.

Den Vagus zu fördern, hierfür bleibt den meisten zu wenig Zeit. Ein paar hin und wieder eingestreute Entspannungsübungen reichen in aller Regel nicht aus. Selbst der Eintritt ins Rentenalter bzw. die Pensionierung bedeutet nicht automatisch, dass alle Anspannungen abfallen und der erhöhte Blutdruck sich wieder normalisiert. Vielmehr scheint ein anhaltend erhöhter Blutdruck bei vielen in das vegetative Nervensystem förmlich eingraviert zu sein.

Den Sympathikus entlasten – leichter gesagt als getan!

Bei erhöhtem Blutdruck sollte daher eine möglichst tiefgreifende Entlastung des Sympathikus versucht werden. Hierzu könnte die intensive Beschäftigung mit der Natur führen: Mit Hilfe von Gartenarbeit, Beobachtung von Pflanzen und Tieren oder langen Waldspaziergängen.

Der vom Bluthochdruck Betroffene benötigt „Zeit für sich selbst“, die er nicht der Zerstreuung oder dem „Ausgehen“ mit Animationsprogrammen widmet, sondern in denen er mit seinen

Gedanken ganz allein sein und diese reflektieren kann. Dadurch entsteht die Möglichkeit, den überbordenden Stress besser zu verarbeiten. Moderne Forschung bestätigt: Dauerstress macht in jedem Fall langfristig krank, egal ob es sich um negativen oder positiven Stress handelt.

Der Mensch benötigt ganz im Sinne der Ordnungstherapie regelmäßig Phasen der Ruhe und Entspannung neben den Phasen der Anspannung und aktiven körperlichen und geistigen Tätigkeit. Ein ständiger Verstoß gegen die Prinzipien der Ordnungstherapie bzw. des gesunden Lebens führt unweigerlich zu Krankheit. Allerdings bedingen heutzutage Sachzwänge in der modernen Arbeitswelt, aber auch selbstauferlegter Stress in der Freizeit regelmäßig Situationen, die den Prinzipien der Ordnungstherapie zuwider laufen.

Versuchen Sie, sich ein Zeitmanagement anzugewöhnen. Zeitmanagementtrainer sprechen davon, dass es „dringende“ Dinge und „wichtige“ Dinge zu unterscheiden gilt. Was dringend ist, muss noch lange nicht wichtig sein. Erkennen Sie daher, was wirklich wichtig ist in Ihrem Leben.

Aderlass und Fasten helfen, aber typgerecht anwenden!

Von den Prinzipien der klassischen Naturheilkunde können ergänzend ausleitende und regulative Verfahren weiterhelfen. Der Aderlass nimmt dem „Choleriker“ die Schärfe. So formulierte es schon Hufeland im 18. Jahrhundert. Er wirkt beruhigend, ausgleichend, „antisymphathikoton“ und damit blutdrucksenkend. Darüber hinaus wirkt er stoffwechselfreinigend, antientzündlich und blutverdünnend. Je nach Konstitution können problemlos zwei bis vier Aderlässe à 250 ml pro Jahr durchgeführt werden.

Aderlässe sind nicht angebracht bei Blutarmut, Eisenmangel und ausgeprägter „Asthenie“, also bei nervöschlanken, zur Übersensibilität neigenden Patienten. Dies verweist darauf, dass jeder „Typ“ von Patient seine eigene Therapie, auch Ordnungstherapie benötigt. Während der Astheniker mehr Beruhigung braucht, vielleicht auch Abhärtung und jedenfalls ein dickeres Fell, geht es bei übergewichtigen, phlegmatischen Typen mehr darum, zu Bewegung, „Entschlackung“, aber auch zu sensiblerer Selbstwahrnehmung anzuregen.

Eine gesunde, mehr vegetarisch ausgerichtete Kost kann forciert werden durch gelegentliches Heilfasten, z. B. im Frühjahr und Herbst eine Woche, evtl. als Fastenwandern oder in einer ausgewählten Kurklinik. Das Heilfasten entgiftet den Stoffwechsel, wirkt aber auch seelisch-geistig reinigend und fördert eine neue, gesündere Orientierung.

Auch eine klassische Kur kann hilfreich sein. Aber nicht mit dem heute üblichen Unterhaltungs-Remmidemmi, sondern in einem ursprünglichen Sinn – unter Einsatz der ortsüblichen Heilmittel. Für den Bluthochdruck-Patienten eignen sich am besten Gegenden mit Schonklima, z. B. waldreiche Mittelgebirgslagen.

Medikamentös können Homöopathika vegetativ unterstützend wirken:

- Bei dem Gefühl, ein dickeres Fell zu brauchen, bietet sich Kava-Kava an (Kava-Hevert® Entspannungstropfen).
- Bei Kummer kann die Ignatiusbohne eingesetzt werden (z. B. Ignatia D12 DHU).
- Vegetative Unruhe und Aufgekratztsein kann durch bewährte Kombinationspräparate, wie Dysto® loges, Neuraxan® oder Neurodoron®, regulierend unterstützt werden.

Bei Frauen im mittleren Lebensalter bietet sich (bei nervös-vegetativen Störungen) Ambrax® an, eine Kombination der homöopathischen Mittel Sepia, Ambra, Hyoscyamus und Ignatia. Die genannten Mittel haben keine besonderen



Volkskrankheit Bluthochdruck

Nebenwirkungen, machen nicht abhängig und sind im Bedarfsfall gut mit schulmedizinischen Arzneien kombinierbar.

Hippokrates oder: so einfach funktioniert Naturheilkunde

Auch bei Berücksichtigung sämtlicher dieser Maßnahmen wird es jedoch nicht immer gelingen, ohne „Chemie“ auszukommen. Diese einzusetzen ist dann aber immer noch besser, als einen erhöhten Blutdruck einfach unbehandelt zu lassen. Denn langfristig drohen Herzschädigung und Schlaganfall.

Hilfreich mag sicherlich noch eine der ewigen Weisheiten des Hippokrates sein: „Lasse dich täglich mit Öl einreiben und dir eine Ganzkörpermassage verabreichen.“ Nur möge bitte niemand fragen, ob denn das „die Kasse“ zahle. Darum geht es nicht. Gemeint ist hier, sich beispielsweise gegenseitig mit dem Partner zu massieren. Eine solche im ganz ursprünglichen Sinne „Handanlegung“ wirkt entspannend, beruhigend, ausgleichend, Reflexzonen aktivierend, kurzum: sie ersetzt eine Fülle von Medikamenten und gesprächstherapeutischen Sitzungen. Wirksame Naturheilkunde ist einfach und zeitlos. Man muss sie nur durchführen.

Blutdruck selbst messen, und zwar richtig!

Angesichts der Risiken eines unerkannten bzw. nicht behandelten Bluthochdrucks sollte jeder Haushalt über ein Blutdruckmessgerät verfügen.

Welches Blutdruckmessgerät ist das Beste? Antwort: in der Regel dasjenige, mit dem Sie am besten zurechtkommen. Geräte mit Oberarmmanschette erfordern manchmal ein etwas umständliches Handling. Einfacher zu bedienen sind Handgelenksgeräte. Der Vorwurf, sie seien „ungenauer“, ist etwas irreführend. Prinzipiell ist jede Art der Blutdruckmessung „ungenau“ und bestenfalls mit Abweichungen von +/- 5 mm Hg zutreffend. Außerdem schwanken die Blutdruckwerte je nach Situation und Tageszeit.

Probieren Sie in der Apotheke oder beim Medizinbedarfshandel verschiedene Modelle aus. Gute Modelle von Markenherstellern gibt es schon ab 40–50 Euro. Das Problem ungenauer Messungen bekommt man in den Griff, indem

- die Anweisungen des Geräteherstellers konsequent beachtet werden (z. B. Hand auf Herzhöhe, Ellenbogen auf Tischplatte bei Handgelenksgeräten)
- wiederholte Messungen durchgeführt werden.

Misstrauen ist bei unplausiblen Werten angebracht. „130 zu 120“ beispielsweise kann nicht richtig sein. In solchen Fällen bitte stets nachkontrollieren!

Verfasser Dr. med. Rainer Matejka, Kassel
Quelle Naturarzt 08/2009

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*