

RATGEBER GESUNDHEIT

CLAUDIA RITTER

# NATÜRLICHE BLUTDRUCKSENKER

*Wie Sie mit pflanzlichen Mitteln Ihren  
Bluthochdruck in den Griff bekommen*



**GU**

# MIT DER KRAFT DER NATUR

## NATÜRLICHE BLUTDRUCKSENKER ...

- ... weiten und entlasten die Gefäße
- ... schützen vor Arteriosklerose
- ... verringern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- ... harmonisieren den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte
- ... beugen Thrombosen vor
- ... lindern Begleitscheinungen des Hochdrucks wie Kopfschmerzen
- ... fördern die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße
- ... entwässern und lassen Ödeme abklingen
- ... wirken beruhigend und sorgen für einen entspannten Schlaf

# HÖCHSTE ZEIT, DRUCK RAUSZUNEHMEN

Leichte bis mittelschwere Formen von Bluthochdruck (Hypertonie) können mit sanfter Hilfe aus der Naturheilpraxis gut behandelt werden. Auch vorbeugend oder begleitend zu einer medikamentösen Therapie wirken naturheilkundliche Mittel regulierend auf unser Herz-Kreislauf-System und damit auf unseren Blutdruck.

## HEILPFLANZEN

Ob als Tee, Saft, Fertigpräparat oder frisch zubereitet, zahlreiche Pflanzen haben dank ihrer wertvollen bioaktiven Inhaltsstoffe eine nachweislich positive Wirkung auf den Blutdruck.



## HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Globuli, Tabletten oder Tropfen – homöopathische Präparate regen den Körper dazu an, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

## SCHÜSSLER-SALZE

Auch bestimmte Schüssler-Salze können den Blutdruck positiv beeinflussen. Durch die Zufuhr der Mineralsalze werden Stoffwechselfvorgänge beschleunigt oder gebremst.



# DIE BESTEN HEILMITTEL GEGEN HYPERTONIE



## VITALSTOFFE

Vitamine, Mineralstoffe, wertvolle Fette – unser Körper benötigt ein ganzes Paket an Nährstoffen, um fit zu bleiben. Vitalstoffe tragen unter anderem zur Gefäßgesundheit bei.

## LEBENSMITTEL

Eine vielseitige Ernährung ist wichtig für die Blutdruckgesundheit. So haben zum Beispiel viele Gewürze und Kräuter eine stoffwechsellagernde und entwässernde Wirkung. Weiterer Pluspunkt: Die ausgewogene Kost reguliert Gewichtsprobleme und schaltet damit einen Risikofaktor für Hypertonie aus.



## MEDIKAMENTE

Bei schweren Formen von Bluthochdruck kann die Einnahme von Medikamenten unumgänglich sein. Sie beseitigen nicht die Ursache des Hochdrucks, verhindern jedoch das Voranschreiten der Erkrankung.



## LIFESTYLE

Gesund essen, gut schlafen, regelmäßig bewegen und entspannen – auch der Lebensstil beeinflusst den Blutdruck. Denken Sie ganzheitlich und nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit – es lohnt sich!



# THEORIE

Den Blutdruck natürlich senken 5

**BLUTDRUCK GUT – ALLES GUT?** 7

Die Grundlagen verstehen 8

Was ist Bluthochdruck? 9

Herz und Kreislauf 10

**Extra:** Das Herz-Kreislauf-System ... 11

Blutdruck und Blutdruckregulation 12

Vom Blutdruck zum Bluthochdruck 14

**Extra:** Übersicht der Blutdruckwerte 15

**Extra:** Niedriger Blutdruck – Hypotonie 16

**Extra:** Hypertensive Krise 17

Ursachen für Bluthochdruck 18

**Extra:** Fatale Kombination: Hochdruck, hohe Blutfettwerte und Diabetes 22

Symptome und Folgen des Hochdrucks 24

Bluthochdruck – wie fühlt sich das an? 25

Organschäden 27

**Extra:** Druck auf die Organe 28

**Extra:** Diagnose Bluthochdruck: Was darf ich, was nicht? 31

Messung und schulmedizinische Therapie 32

Grundlage jeder Blutdruckbehandlung 33

So messen Sie richtig 33

**Extra:** Manschette anlegen! 36

**Extra:** Die 24-Stunden-Langzeitmessung 37

**Extra:** Umfassender Gesundheitscheck 38

Klassische Behandlung 39

Medikamentengruppen 40





## PRAXIS

<b>HILFE AUS DER NATUR</b>	45
Das Beste aus der Pflanzenwelt	46
Zubereitungsformen	47
Heilpflanzen im Porträt	49
Kombinationsmittel	58
Pflanzliche Aquaretika	59
<b>Extra:</b> Psyche & hoher Blutdruck	64
<b>Homöopathische Helfer</b>	66
Mittel der Homöopathie	67
Schüßler-Salze	72
<b>Vitalstoffe für gesunde Gefäße</b>	76
Vitamine	77
Mineralstoffe & Co	79
<b>Extra:</b> Probiotika – nützliche Bakterien für den Darm	83

Blutdrucksenker aus der Küche	84
Blutdruckfreundlich ernähren – ein Überblick	85
<b>Extra:</b> Gesunde Lebensmittel gegen Bluthochdruck	87
<b>Extra:</b> Die Sache mit dem Salz	89

## DEM HOCHDRUCK ZU LEIBE RÜCKEN

<b>Abnehmen und entlasten</b>	94
Übergewicht abbauen	95
Frühstück	95
Zwischendurch	96
Mittagessen	98
Abendessen	100
Entlastung und Blutreinigung	102
<b>Beschwerden? Das hilft!</b>	104
Natürlich behandeln	104
<b>Extra:</b> Stress & Hochdruck	117
<b>Extra:</b> Beschwerden vorbeugen	120

## SERVICE

Glossar	122
Bücher und Adressen	124
Register	125
Impressum	127



## DIE GRUNDLAGEN VERSTEHEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereiten uns vielschichtige gesundheitliche Probleme. Unter dem Begriff werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. Bluthochdruck (Mediziner sprechen von Hypertonie) ist mittlerweile eine Volkskrankheit. Die Deutsche Hochdruckliga geht derzeit von rund 30 Millionen betroffenen Menschen in Deutschland aus. Rechnet man die

unter 20-Jährigen heraus, sind etwas weniger als die Hälfte der Deutschen Bluthochdruckpatienten. Im reifen Alter von 70 bis 79 Jahren sind drei von vier Menschen betroffen. Bluthochdruck allein tut nicht weh – erst die Folgeerkrankungen führen zu teils massiven gesundheitlichen Einschränkungen. Je früher der Hochdruck aber erkannt wird, desto effektiver greifen die Maßnahmen.

## WAS IST BLUTHOCHDRUCK?

Hypertonie ist ein chronischer Zustand, bei dem der Druck des Blutes in den Arterien erhöht ist. Heute spricht man ab einem Wert von 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule, **siehe Seite 33**) von Hochdruck. Vor wenigen Jahrzehnten galten erst Werte ab 100 plus Lebensalter als erhöht (bei einem 65-Jährigen also 165 mmHg als erster Wert). Die Diagnose erfolgt nach drei Blutdruckmessungen an zwei verschiedenen Tagen. Im Idealfall liegt der Blutdruck bei 120/80 mmHg. Wer diesen Wert erreicht, hat gute Chancen, alt zu werden.

Bluthochdruck schädigt auf Dauer wichtige Organe wie das Herz und seine versorgenden Gefäße (Herzkranzgefäße) sowie alle weiteren Blutgefäße wie die des Gehirns und der Nieren. Das kann lebensbedrohliche Erkrankungen nach sich ziehen. Doch so weit muss es nicht kommen: Bluthochdruck lässt sich vorbeugend verhindern. Liegt er bereits vor, kann er in den meisten Fällen gut behandelt werden. Neben präventiven Maßnahmen, einem frühzeitigen Erkennen und einer medikamentösen Therapie sind natürliche Heilverfahren von großer Bedeutung.

### So alt wie die Menschheit

Vermutlich existiert Bluthochdruck schon so lange, wie es Menschen gibt. Bereits in der Antike gab es Beschreibungen der Symptome. Schwindel, Kopfschmerzen und in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch der

sogenannte Leberwind sind Beschwerden, die wir nach heutigen Maßstäben dem Bluthochdruck zuordnen können. Mit Kräutern, Aderlass oder Akupunktur rückte man diesen Symptomen zu Leibe.

Der Begriff Bluthochdruck selbst ist eine Bezeichnung der modernen westlichen Medizin. Verlässliche Aufzeichnungen darüber gibt es erst, seitdem die Werte genau erfasst werden können. Erstmals beschrieb der englische Naturforscher, Physiologe und Erfinder Stephen Hales im Jahr 1713 eine direkte Blutdruckmessung.

### UNDER PRESSURE - EIN VOLK UNTER DRUCK

Verlässliche Zahlen zu Bluthochdruckpatienten gibt es nicht, da nur vier von fünf Menschen von ihrer Erkrankung wissen beziehungsweise sich behandeln lassen. Weltweit hat schätzungsweise aber etwa ein Viertel der Erwachsenen Bluthochdruck. In den Industrieländern sind bis zu 50 Prozent der Volljährigen betroffen und global ist Hypertonie die führende Todesursache. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter – auch Blutgefäße altern und werden weniger elastisch. Die durch Bluthochdruck entstehenden Kosten für das Gesundheitssystem gehen jährlich in die Milliarden.



*Mistel beruhigt und löst Stress – und das nicht nur beim berühmten Kuss unter dem Mistelzweig.*

## MISTEL

### VISCUM ALBUM

Misteln wachsen als Halbparasiten auf anderen Bäumen. Die zu den Riemenblumengewächsen gehörenden weißbeerigen Misteln sind in Europa, Asien und Nordwestafrika verbreitet. Birken, Kiefern, Tannen, Pappeln oder Obstbäume sind die Wirtspflanzen, aus denen die kugeligen Sträucher, die einen Durchmesser von bis zu einem Meter haben, über Saugwurzeln Wasser und Nährstoffe ziehen. Misteln können sich nicht selbst aussäen. Sie sind auf Vögel angewiesen, die die Samen mit ihrem Kot verbreiten. Zwar brauchen Misteln Licht zum Keimen, ihre gabelspaltigen Stängel wachsen aber in alle Richtungen. Sie blühen von Januar bis in den April hinein, die erbsengroßen weißen Früchte reifen im Winter. Damit folgen Misteln anderen Gesetzen als sonst in der Pflanzenwelt üblich.

Für Heilzwecke wird das getrocknete Kraut, bestehend aus jüngeren Zweigen und Blättern, verwendet. Mistelkraut enthält toxische Polypeptide (Viscotoxine), weshalb Sie vorzugsweise Fertigpräparate verwenden sollten. Auch Flavonoide, Lignane, Triterpene, Oleanolsäure, Ursolsäure, biogene Amine, Mistellektine, Schleimstoffe und Magnesium sind in der Mistel enthalten.

### So hilft die Mistel

- Mistelkraut hat einen milden blutdrucksenkenden Effekt, deshalb erfolgt die Anwendung vorwiegend bei Bluthochdruckpatienten mit hoch-normalem Blutdruck, sogenannten Grenzwerthypertonikern.
- Das Kraut regt den Parasympathikus an. Die folgende Gefäßerweiterung entlastet das Herz und senkt den Blutdruck.
- Moderater Bluthochdruck reagiert auf Mistelpräparate ebenso positiv wie zu niedriger Blutdruck. Was zunächst paradox klingt, ist dadurch zu erklären, dass die Wirkung über eine Regulierung des Kreislaufs und Stärkung des Herzens erfolgt. Ein blutdrucksenkender Effekt stellt sich erst nach längerem Gebrauch ein.
- Mistel lindert auch Beschwerden, die mit erhöhtem Blutdruck in Zusammenhang stehen: Kopfschmerzen, Schwindel, Reizbarkeit, verminderte Leistungsfähigkeit.
- Anwendungen mit der Urtinktur (in niedriger Dosierung) wirken auch auf die Psyche. Sie fördern das Gefühl innerer Stille und

Schwereelosigkeit und sind für Menschen von Vorteil, die mit Ängsten und Albträumen belastet sind oder stark auf Mondeinflüsse reagieren.

## Selbst gemacht

### Mistelkrauttee – Mazerat

1 TL (2,5 g) fein geschnittenes Mistelkraut mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen und bei Raumtemperatur 10 Stunden stehen lassen, danach abgießen. Tagesdosis: 1–2 Tassen.

## Fertigpräparate

- Mistel Curarina® Tropfen, Harras, Anwendung: 2- bis 3-mal täglich 20–30 Tropfen
- Salus® Mistel-Tropfen (Mistelsaft), Anwendung: 2- bis 3-mal täglich 1 ml
- Ceres Viscum album Urntinktur, Anwendung: 1- bis 3-mal täglich 2–5 Tropfen vor oder nach dem Essen

## Anwendungshinweise

- **Einnahme:** 1–2 Tassen Mazerat aus Mistelkraut täglich kurmäßig über mehrere Wochen, Präparate wie oben angegeben.
- **Nebenwirkungen:** Misteln (insbesondere die Beeren) werden als gering giftig eingestuft. Der Tee kann Unverträglichkeiten, Hautreizungen, Fieber oder Kopfschmerzen auslösen. Vor der Einnahme von Mistelpräparaten den Arzt befragen.
- **Präparate:** Mistelkraut-Tee (kann gut mit Weißdorn kombiniert werden), Tropfen, Mistelsaft, Urntinktur

## OLIVENBLATT

### OLEA EUROPAEA

Die Heimat des Olivenbaums sind der Mittelmeerraum und der Nahe Osten. Bei den alten Griechen wurde der Baum als Geschenk der Götter verehrt. Olivenbäume gehören zur Gattung der Ölbäume, kommen mit trockenen, kargen Böden zurecht, wachsen sehr langsam und tragen erst nach sieben Jahren erste Ernte. Sie werden etwa 10 Meter hoch und gehören zu den langlebigsten Bäumen der Erde – knorrige, 2000 Jahre alte Bäume sind keine Seltenheit. Ihre Lebenskraft übertragen sie auf ihre Früchte und Blätter. Der immergrüne Baum trägt das ganze Jahr Blätter, die oben graugrün und unten silbrig gefärbt sind. Von April bis Juni blüht er mit gelblich-weißen Blüten. Früchte und das daraus gewonnene Olivenöl (siehe Seite 90) sind Bausteine einer gesunden Ernährung bei Bluthochdruck. Olivenblätter verwendet man als Tee. Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe der Blätter sind: Oleuropein – ein natürliches Antioxidans, Chlorophyll, gefäßschützende und -weitende Flavonoide (Olivin, Rutin, Hesperidin), Phenole (Kaffeensäure) und Triterpene wie die Oleanolsäure.

## So hilft das Olivenblatt

- Olivenblätter wirken durch eine Verbesserung der Elastizität und eine leichte Erweiterung der Gefäße blutdrucksenkend. Das beugt Arteriosklerose vor.

## Grüner Tee

Grüner Tee, insbesondere die Sorten Sencha und Bancha, kann eine blutdrucksenkende Wirkung entfalten, wenn er regelmäßig über mehrere Monate getrunken wird. 2–3 Tassen täglich sind ideal. Am besten trinken Sie den Tee 1–2 Stunden zeitversetzt zur Einnahme Ihrer Medikamente, da die Gerbstoffe deren Wirkung etwas abschwächen können. Studien zeigen, dass grüner Tee Ablagerungen in den Gefäßen reduziert, die Elastizität

### GRÜNER TEE - DIE ZUBEREITUNG

Die Temperatur des Wassers darf nicht zu heiß sein; etwa 80 °C sind optimal. Pro 0,5 l Wasser sollten Sie 2 gehäufte TL grünen Tee verwenden. Die Ziehzeit beträgt meist 2 Minuten. Dann sollte der Tee zügig getrunken werden, da einige der Inhaltsstoffe im heißen Wasser und an der Luft schon nach etwa 10 Minuten zu zerfallen beginnen. Ein weiteres Erhitzen oder Warmhalten über mehrere Stunden zerstört wichtige Inhaltsstoffe. Für eine optimale gesundheitliche Wirkung den Tee am besten nur einmal aufgießen. Bei hochwertigen Tees sind mehrere Aufgüsse möglich, wobei dann der gesundheitliche Nutzen in den Hintergrund tritt.

der Blutgefäße verbessert, den Stoffwechsel anregt und die Pumpleistung des Herzens verbessert. Durch den Teegenuss bessern sich nicht nur die Blutdruckwerte, sondern auch die Cholesterinwerte (Gesamt-Cholesterin und LDL-Cholesterin). Grund für diese positive Wirkung ist vor allem der Wirkstoff EGCG (Epigallocatechingallat), ein Polyphenol und sekundärer Pflanzenstoff mit hohem antioxidativem Potenzial.

## Gurke

Egal ob krumm, gerade, dick, dünn, lang oder kurz – Gurken enthalten hauptsächlich Wasser. Der Anteil liegt bei bis zu 95 Prozent. Ballaststoffe und Mineralstoffe wie blutdrucksenkendes Kalium, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sind weitere wertgebende Inhaltsstoffe. Das energiearme Gemüse ist basenbildend und kann den Säure-Basen-Haushalt in Balance halten oder bringen. Bei einer Säurelast werden Folgeerkrankungen wie Arthritis, Arthrose, Bluthochdruck mit den Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall diskutiert. Gurken gelten als das beste natürliche Entwässerungsmittel und entlasten so das Herz und die Blutgefäße. Zur Entwässerung und bei Übersäuerung genügen 2–3 kleine Gläschen frisch gepresster Gurkensaft (siehe Seite 102) hin und wieder getrunken oder dann, wenn sich Wassereinsparungen zeigen. Auch Gurkensalat hilft bei der Entwässerung, allerdings sollte er sparsam gesalzen sein.

# GESUNDE LEBENSMITTEL GEGEN BLUTHOCHDRUCK

*Bei hohem Blutdruck sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Es gibt viele blutdrucksenkende Lebensmittel, die eine Therapie unterstützen können oder den Blutdruck sogar dauerhaft auf einem gesunden Niveau halten.*

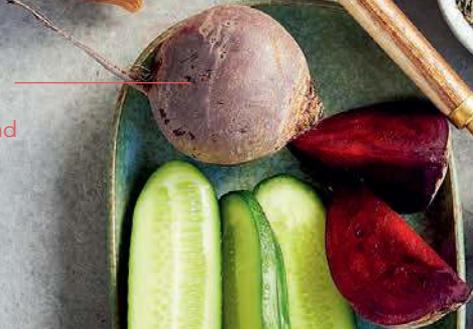
Zwiebel: Am besten roh verzehren!



Grüner Tee: Täglich 2-3 Tassen sind ideal!



Rote Bete: Saft wirkt schnell und schmeckt!



Kakao: Schokolade in Maßen genießen!



Gurke: Saft und Salat zur Entwässerung!



Ballaststoffe: 30 g pro Tag sollten es sein!

Olivenöl: Täglich 2 EL schützen das Herz!



Knoblauch: Einfach immer rein damit!



# SCHLAFSTÖRUNGEN

Viele Hypertoniker wälzen sich nachts in den Kissen. Schlafstörungen können eine direkte Folge anderer Hochdruck-Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrasen oder Atemaussetzer sein. Durch sie kommt es zu Schlafmangel und der lässt den Blutdruck ansteigen, denn durch zu wenig Schlaf wird die Ausschüttung von Stresshormonen in den Nebennieren aktiviert. Wichtig ist es deshalb, die Faktoren zu finden, die den Schlaf verhindern.

## Hilfe aus der Naturheilpraxis

### Heilpflanzen

- Baldrian (siehe Seite 64) als Tee, Dragees, Tabletten
- Melisse (siehe Seite 64) als Tee
- Weißdorn (siehe Seite 57) als Tee, Tinktur, Heilpflanzensaft/Elixier, Medizinalwein, Tabletten
- Teemischung für Schlaflose (siehe Seite 65) mit Weißdorn, Lavendel und Baldrian

### Fertigpräparate

#### Kombipräparat:

- Seda-Plantina (Klosterfrau), Mischung aus Melisse, Passionsblume, Baldrian, wirkt beruhigend und schlaffördernd

### Homöopathie

- Digitalis purpurea (siehe Seite 69) – bei Schlaflosigkeit infolge von Herzschmerz, Atemnot
- Strophanthus (siehe Seite 71) – bei Schlaflosigkeit aufgrund von Herzunruhe

## WAS SIE ZUSÄTZLICH TUN KÖNNEN

- Machen Sie den kalten Schenkellguss nach Pfarrer Kneipp (siehe hintere Innenklappe).
- Achten Sie auf Schlafhygiene. Dazu gehören: regelmäßige Schlafzeiten, ein Wohlfühlklima im Schlafzimmer, Ruhepausen am Tag, moderater Sport, Weglassen von aufputschenden und/oder koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee.
- Hilfreich sind zudem Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, bei der durch bewusste An- und Entspannung der Muskeln Entspannung erzeugt wird.

# SCHWINDEL

Schwindel kann mehrere Ursachen haben. Scheinbar grundloser Schwindel gehört zu den häufigen Symptomen des Bluthochdrucks. Auch ein plötzlicher Blutdruckanstieg kann sich durch Schwindel zeigen. Stress oder vergessene Medikamente sind häufige Auslöser eines starken Blutdruckanstiegs. Lassen die Symptome nicht nach oder verstärken sie sich gar, informieren Sie Ihren Arzt. Kommen Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen hinzu, dann rufen Sie bitte den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Tele-

fonnummer 116 117, er ist rund um die Uhr erreichbar. Schwindel kann aber nicht nur durch Bluthochdruck, sondern auch durch zu niedrigen Blutdruck ausgelöst werden. In diesem Fall hilft es oft schon, ein großes Glas kühles Wasser zu trinken. Legen Sie sich hin und lagern Sie Ihre Beine etwas hoch, bis der Schwindel nachlässt. Vor allem Diabetiker kennen Unterzuckerung und den damit verbundenen Schwindel nach geistiger oder körperlicher Anstrengung wie auch einigen Stunden Nahrungskarenz. Der Griff zu einem Traubenzucker-Bonbon oder einem Stück Schokolade kann dann schnell Besserung bringen. Durch Wetterumschwung ausgelöster Schwindel ist meist harmlos.

Wenn Sie unsicher sind, was Ihren Schwindel auslöst, suchen Sie sich professionellen Rat. Naturheilkundliche Maßnahmen können die ärztliche Therapie entweder unterstützen oder bei leichten und harmlosen Formen die Beschwerden lindern.

## Hilfe aus der Naturheilpraxis

### Heilpflanzen

- Mistel (siehe Seite 54) als Kapseln, Extrakt oder Pulver
- Weißdorn (siehe Seite 57) als Heilpflanzen-Presssaft

### Fertigpräparate

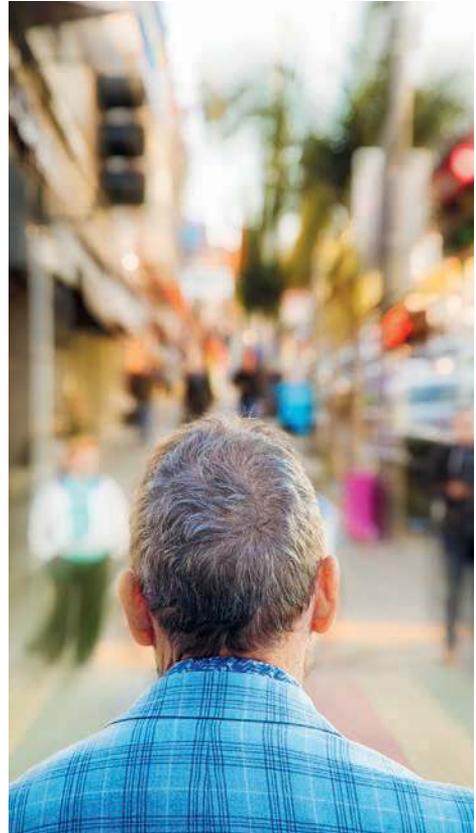
#### Monopräparate:

- Salus® Mistel-Tropfen (Mistelsaft)
- Schoenenberger® Weißdorn, Naturreiner Heilpflanzenaft

### Homöopathie

- Arnica montana (siehe Seite 68)
- Cactus/Selenicereus grandiflorus (siehe Seite 70) – bei Schwindel mit Blutandrang zum Kopf
- Cardioselect® N (Dreluso): homöopathisches Mischpräparat

*Wenn sich alles dreht: Verantwortlich für solch eine unfreiwillige Karussellfahrt kann der Blutdruck sein.*



# BLUTHOCHDRUCK TUT NICHT WEH ...

... deshalb wird er häufig erst spät entdeckt.

Folgende Beschwerden können jedoch erste Hinweise sein:



# DAS LEBEN BLUTDRUCK-FREUNDLICH GESTALTEN

Mit moderater Bewegung, sanften Reizen und gezieltem Stressabbau nehmen Sie Druck aus Ihrem Leben – und aus den Gefäßen. Wichtig ist es dabei, dass individuell richtige Maß zu finden.



## MODERATER SPORT

Gehen Sie es langsam an. Als Faustformel gilt: Der Trainingspuls sollte 180 minus Lebensalter nicht überschreiten. Wenn Sie nach einer längeren Pause wieder mit Sport beginnen, genügen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Trainierte können bis zu fünfmal pro Woche aktiv sein. Infrage kommen zum Beispiel folgende Sportarten:

**Nordic Walking:** Die schwingvolle Gehbewegung regt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

**Joggen:** Orientieren Sie sich am Motto »Laufen, ohne zu schnaufen«.

**Radfahren:** Sinnvoll kann die Anschaffung eines E-Bikes sein, wenn Sie längere Strecken fahren wollen.

**Schwimmen:** Regelmäßiges Schwimmen senkt den systolischen Blutdruck um etwa 10 mmHg.

## KNEIPP'SCHE GÜSSE

Wasser, mal warm, mal kalt, setzt Reize im gesamten Körper. Der kalte Schenkalguss nach Pfarrer Sebastian Kneipp kräftigt die Venen und reguliert den Blutdruck, weil das Blut aus dem Kopf in die Beine geleitet wird. Und so geht er: Mit dem Duschkopf kaltes Wasser (höchstens 18 °C) vom rechten Fuß über die Außenseite des Beins bis zum Po



leiten, dort einige Sekunden verweilen und den Strahl an der Innenseite des Beins wieder zurück zum Fuß führen. Das Ganze pro Bein zweimal wiederholen. Dann das Wasser abstreifen, warm anziehen und wenn möglich eine halbe Stunde nachruhen. Der Schenkelguss wird zur Blutdruckregulierung ein- bis zweimal wöchentlich empfohlen. Er ist nicht geeignet bei starker Menstruation, Nieren- und Blasenentzündungen sowie einem akuten Ischias-Syndrom.

## STRESS VERMEIDEN

Ob im Beruf oder privat, in einer schnelllebigen Zeit begleitet uns Stress überall. Diese Methoden helfen, ihn abzubauen.

**Yoga:** Bluthochdruckpatienten sollten sanftes Yoga auf der Matte (wie Yin Yoga

oder Hatha Yoga) praktizieren. Kopfstand, Handstand oder Schulterstand sind für sie nicht geeignet.

**Meditation:** Wenn Sie zur Ruhe kommen, zum Beispiel bei einer Meditation mit Musik, normalisieren sich Pulsschlag und Muskeltätigkeit, was auch dem Blutdruck zugutekommt.

**Hypnose:** Hypnose unter Anleitung eines Therapeuten entspannt den Geist, weil das logische Denken ausgeschaltet wird. Damit entspannen auch Herz und Muskeln und der Druck in den Gefäßen lässt nach.

**Muskelentspannung nach Jacobson:** Das leicht erlernbare Entspannungsverfahren basiert auf dem Prinzip Anspannung und Entspannung.

**Hund, Katze, Maus:** Haustiere sind in der Lage, die Herzfrequenz zu senken. Sie zu streicheln, reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen. Ein schnurrender Kater kann somit eine Wunderwaffe gegen Bluthochdruck sein.



# DRUCK ABBAUEN!



Mit Heilpflanzen, homöopathischen Mitteln und gesunden  
Vitalstoffen den Blutdruck effektiv senken.

Alles Wissenswerte über die vielfältigen Ursachen von  
Bluthochdruck und die möglichen Folgen der Volkskrankheit.

Rezepte für eine blutdruckfreundliche Ernährung vom Frühstück bis  
zum Abendessen und wertvolle Tipps zur Entlastung des Körpers.



WG 466 Alternative  
Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-7807-7



€ 14,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)