

## Hoher Blutdruck

Der Blutdruck ist die Kraft, mit der das Blut auf die Gefässwände drückt. Er wird mit Hilfe von zwei Werten beschrieben: Den unteren, diastolischen Wert misst der Arzt, wenn das Herz entspannt ist. Der obere, systolische Wert gibt den Druck an, mit dem das Herz Blut in Lungen- und Körperkreislauf pumpt. Von Bluthochdruck spricht man, wenn der systolische Wert über 140 und der diastolische über 90 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) liegt. Eine Erhöhung ab 160/95 mmHg bezeichnen die Mediziner als Bluthochdruck ersten Grades. Bei diesen Werten werden oft schon Medikamente verordnet. Sie senken den erhöhten Blutdruck im Durchschnitt um 10 mmHg.

### Begleit- und Folgeerkrankungen - Schleichend und unbemerkt

Der Bluthochdruck selbst macht oft viele Jahre keine Beschwerden und wird meist erst bei einer Blutdruckmessung beim Arzt zufällig entdeckt. Ist der Blutdruck stark erhöht, können sich folgende Symptome bemerkbar machen:

- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Sprachstörungen, Taubheit und Lähmungen ähnlich einem Schlaganfall. Im schlimmsten Fall kann bei so hohem Blutdruck auch ein Blutgefäss im Gehirn platzen, was zu einer lebensgefährlichen Hirnblutung führen kann.
- Luftnot bei Belastung und (noch gefährlicher) in Ruhe, Druckgefühl und Schmerzen in der Brust, Rücken, Oberbauch, Armen oder Kiefer. Es droht ein Herzinfarkt.
- Harnverhalt, Anhäufung giftiger Substanzen im Körper, welche die Niere nicht mehr ausscheiden kann.

Wenn Ihr Blutdruck längere Zeit bei 140/90 mmHg oder sogar noch höher liegt, dann müssen Sie sich in ärztliche Behandlung begeben. Eine Umstellung der Ernährung und auf jeden Fall mehr und intensivere Bewegung (Sport) helfen ganz bestimmt. Damit es gar nicht erst soweit kommt, oder damit Sie wieder vom Hochdruck runter kommen, hier eine Auswahl von gesunden Hausmitteln.

**Blutdruck - Neue Werte** Nun die Trendwende: Nicht jeder Bluthochdruck muss behandelt werden. Die neuen Grenzwerte lauten 150/90 für Personen über 70. Siehe Seite 3 von „Puls“ Sendung.

**Mit Wasseranwendungen** können Blutgefässe reguliert und trainiert werden. So erweitern sich die Gefässe in Arm, Kopf und Brust, dadurch wird der Kreislauf entlastet und die Durchblutung des Herzens verbessert.

Das **Wechselfussbad** ist an erster Stelle zu erwähnen, 5 Min. warm, 10 Sek. kalt, 1x wiederholen. Als blutdrucksenkende, kalte Anwendung eignen sich vor allem der **kalte Knie-** oder **Schenkelguss**, das **Wassertreten** oder die **nassen Leinensocken**.

Die **ansteigenden Bäder** sind eine sanfte wie wirkungsvolle Methode, den Blutdruck zu senken und das Herz zu entlasten. Hierfür wird eine Armbadewanne / Waschbecken oder eine Fusswanne mit etwa 33 Grad warmem Wasser gefüllt und beide Arme / Beine darin gebadet. Langsam wird nun wärmeres Wasser zugeführt, bis die Temperatur innerhalb von 12 bis 15 Minuten auf 39° C steigt. Die **Sauna** mit anschliessendem Vollguss ist eine gute Massnahme, nicht aber das Tauchbecken benutzen.

Eine nicht medikamentöse Therapie gegen Bluthochdruck ist ein sehr **warmes Wannenbad**. Zweimal die Woche ein Vollbad - und das 3 Wochen lang - kann den zu hohen Blutdruck erstaunlich senken.

**Trockenbürsten** am Morgen reguliert den Blutdruck.

- Verzichten Sie auf echtes **Lakritz**. Bereits 100 Gramm täglich können zu Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen führen. Ebenso Süssholzwurzeln in Tees.



### Tipps zum Bluthochdruck senken

- Gehen Sie an sonnigen Tagen hinaus **ins Freie** und lassen Sie die Sonnenstrahlen auf Gesicht und Arme einwirken. **Vitamin D**, welches der menschliche Körper durch Licht- und Sonnen-Einfluss bilden kann, hält den Blutdruck unter Kontrolle. Vitamin-D-Mangel lässt den Blutdruck steigen.
- **Atmen** Sie dreimal täglich langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund sehr langsam wieder aus. Nach zwei Wochen diese Übung auf fünfmal am Tag steigern.
- Sanfter **Ausdauersport** (Laufen, Schwimmen, Radfahren etc.) senkt den Blutdruck auf Dauer.
- **Schwarzkümmel** kann als Öl oder Ölkapseln bezogen werden. 5 Tropfen Schwarzkümmelöl in jedes warme Getränk, 4 - 5x pro Tag.
- Die regelmässige Einnahme von **Krill-Öl** in Form von Kapseln kann erhöhten Blutdruck senken
- Wenn Sie täglich 3x1 Tablette mit **Padma 28** (Tibetische Pflanzenmedizin) die Durchblutung im Körper fördern, senkt dies den Blutdruck nach ca. 3 Wochen um 5-8 mmHg.
- Lassen Sie sich in der Drogerie 30 g **Mistelkraut**, 20 g **Weissdornblüten**, 20 g **Lavendel** mischen, machen Sie davon am Abend mit 1 Essl. einen Kaltauszug und erwärmen dies am Morgen.
- Trinken Sie 3x am Tag eine Tasse **Pfefferminztee**.
- **Knoblauch** und **Zwiebeln** sind Blutdrucksenker.
- Je zwei **Knoblauchzehen**, **Zwiebeln** und **Zitronen** mit der Schale schneiden und in einem Liter Wasser acht Minuten kochen lassen. Morgens und abends davon trinken.
- Stellen Sie Ihre **Ernährung** auf eine obst- und gemüsereiche Kost um.
- Senken Sie ihren **Salz-** und **Fettkonsum**. Am Tag unter 6 g Kochsalz auszukommen, senkt Ihren Bluthochdruck entscheidend.
- Schränken Sie Ihren **Alkoholkonsum** ein (1 Glas pro Tag erlaubt).
- Stellen Sie das **Rauchen** total ein.
- **Autogenes Training** und Meditationstechniken helfen Bluthochdruck zu vermeiden.

### Schüssler Salze bei Bluthochdruck

Das Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum, welches gute Wirkung bei Stresssituationen zeigt.

Das Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum, welches krampflösend und entspannend wirkt.

Das Salz Nr. 8 Natrium chloratum reduziert die negativen Folgen eines zu hohen Kochsalzkonsums, reguliert den Wasserhaushalt.

Sie können alle genannten Salze gegen Bluthochdruck einnehmen, maximal drei Salze zur gleichen Zeit, oder aber nur ein einzelnes Salz nehmen.

Dosierung: Drei bis sechs mal täglich eine bis drei Tabletten. Nehmen Sie die Tabletten nacheinander einzeln und lassen Sie diese im Mund zergehen. Oder lösen sie je 10 Tabletten in ½ Liter Wasser auf und trinken dies in 4-5 Portionen.

### Spagyrische Essenzen

- **Indische Schlangenzwurz (Rauwolfia)** Lindert Bluthochdruck sowie Nervosität, nervöse Erschöpfung; wirkt beruhigend, antidepressiv; zur Unterstützung bei Herzklopfen, Herzkrämpfen, Herzstolpern.
- **Weissdorn (Grataegus oxyacantha)** Wirkt regulierend bei Bluthoch- und Blutniederdruck. Stärkt Herz und Kreislauf, lindert Herzschmerzen/Kreislaufschwäche; bei Durchblutungsstörungen des Gehirns.
- **Mistel (Viscum album)** Unterstützt die Behandlung von Arteriosklerose, reduziert übermässiges Herzklopfen, sowie durch Bluthochdruck verursachte Kopfschmerzen und Schwindel.

In der **Homöopathie** gibt es viele Mittel in Form von Globuli, Tropfen und Tabletten.

**Spenglersan Kolloid A**, wird vom Patienten selbst mit dem Daumenballen an einer möglichst zarten Hautstelle eingerieben, Innenseite der Ellenbeuge. Diese Anwendung bietet einen grossen Vorteil, sie müssen nicht geschluckt werden und belasten den Magen nicht.

# BLUTDRUCK – NEUE WERTE

*Lange galt – je tiefer der Druck, desto besser. Nun die Trendwende: Nicht jeder Bluthochdruck muss behandelt werden.*

Es sei ein Paukenschlag aus den USA, war in der Fachpresse zu lesen: Neue US-Leitlinien korrigieren für ältere Menschen und für Risikopatienten die Grenzwerte für Bluthochdruck nach oben. Wer über 60 ist, darf in den USA demzufolge einen höheren Druck haben als bisher propagiert. Was heisst das für die Schweizer Patienten? Laut Kardiologe Paul Erne von der Schweizer Hypertonie-Gesellschaft findet auch hierzulande ein Umdenken statt: «Zum ersten Mal seit 50 Jahren werden die Ziel-Grenzwerte wieder gelockert. Allerdings ist dies vor allem eine Anpassung an die Realität. Denn oft wurde, gerade bei älteren Patienten, trotz Behandlung das Ziel von 140/90 nicht erreicht.»

## Was bedeutet diese Trendwende, und warum kommt sie gerade jetzt?

Die Datenlage für Patienten im hohen Alter oder für Risikopatienten wie Diabetiker ist bisher nicht solide genug. Man weiss

zwar, dass man mit Medikamenten den Blutdruck senken kann. Aber das heisst nicht, dass für diese Patientengruppe daraus automatisch auch ein Vorteil resultiert und sich das Risiko für Folgeerkrankungen verringert. Wichtig ist, dass man den Blutdruck neu nicht mehr isoliert betrachtet. Er ist nur ein Risikofaktor von vielen. Genau dies führt aktuell zu einem Umdenken.

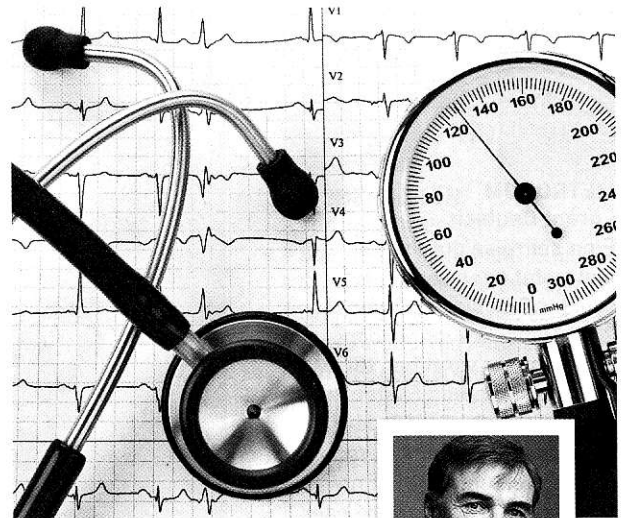
## Müssen Patienten über 60 nun keine Blutdrucksenker mehr schlucken?

Nein, das heisst es nicht. Ich denke nicht, dass Patienten, die Medikamente nehmen müssen, nun gar keine mehr brauchen. Aber es gibt bestimmt einige Patienten, bei denen man die Therapie anpassen kann, sprich weniger Medikamente verschreiben muss. Der Patient muss individuell betrachtet werden. Bei einem 80-Jährigen etwa, der auf Grund verschiedener Krankheiten schon etliche Medikamente einnehmen muss, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass er ein

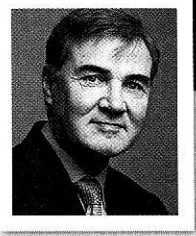
## SO FUNKTIONIERT DER BLUTDRUCK

Der Blutdruck setzt sich aus zwei Werten zusammen. Wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in unsere Gefässe pumpt, baut sich in den Gefässen Druck auf. Dies ist der sogenannte obere Blutdruck, in der Fachwelt systolischer Druck genannt. Weitet sich

das Herz aus und füllt sich wieder mit Blut, herrscht noch immer ein Druck, der untere Blutdruck, auch diastolischer Druck genannt. Ein optimaler Blutdruck liegt bei 120/80. Bei Werten ab 140/90 gilt man als Hypertiker – man leidet an Bluthochdruck.



«Wichtig ist, den Blutdruck nicht isoliert zu betrachten, er ist nur ein Risikofaktor von vielen»: Paul Erne, Kardiologe.



weiteres Medikament nicht mehr nimmt, weil es ihm zu viel wird. Man eruiert die Hauptrisiken und behandelt diese. Neu ist auch, dass nicht nur der Blutdruck beurteilt wird, sondern auch das Gefässalter.

## Auch die Schweizer Hypertoniengesellschaft passt ihre Empfehlungen an. Was ist neu?

Für uns gilt neu, Ziele zu setzen, die erreichbar und finanzierbar sind und die nicht extreme Nebenwirkungen zeigen. Hinzu kommt, dass bei einer Langzeittherapie die 24-Stunden-Messung des Blutdrucks Standard sein soll.

## Was heisst das in Zahlen?

Es gibt noch immer Ziel-Grenzwerte. Diese gelten für die Gelegenheitsmessung, weil man hier bisher die solideste Datenlage hat. Für die Selbstmessung oder die 24-Stunden-Messung sollte der Wert um die Zahl 5 reduziert werden. Die neuen Grenzwerte lauten 140/90 allgemein, 150/90 für Patienten über 70, vorher war es 140/90, und 140/90 für Diabetiker, vorher 135/85.

## Warum ist die 24-Stunden-Messung neu Standard?

Es gibt zwei Phänomene: Das erste sind Patienten mit Weiss-

kittelbluthochdruck. Das heisst, ihr an sich normaler Blutdruck ist bei der Messung in der Praxis erhöht. Das zweite Phänomen ist das Gegenteil, der maskierte Bluthochdruck. Der Blutdruck ist nur bei der Messung in der Arztpraxis normal, sonst aber konstant zu hoch. Diese zwei Gruppen machen nahezu 30 Prozent der Patienten aus. Dann gibt es Patienten, die bei der Selbstmessung auf- oder abrunden, weil sie ein gewisses Ziel im Kopf haben. Diese Phänomene führen zu sogenannt emotionalen Messwerten. Wir aber brauchen tatsächliche Werte. Ausserdem müssen wir viele Messungen und Mittelwerte haben sowie etwas über den Druckunterschied während des Tages und der Nacht wissen, um entscheiden zu können. Ganz wichtig ist, dass wir wissen, ob die verschriebene Therapie auch wirklich während der gewünschten Stunden den Druck senkt. Deshalb ist die 24-Stunden-Messung unumgänglich, bevor man eine Langzeittherapie beginnt.

Rachel Honegger

«Bluthochdruck» ist das Hauptthema der nächsten «Puls»-Sendung vom Montag, 31. März, 21.05 Uhr auf SRF 1.

