



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 9. März 2015

### Bluthochdruck selbst natürlich senken

Eine Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt, dass knapp die Hälfte der Deutschen an Bluthochdruck erkranken. Aber nur jeder zweite weiß davon. Diese Gruppe wird nur zu 40 Prozent medikamentös behandelt. Von diesen wiederum erreicht nur ein Viertel gute Werte. Auch die Deutsche Herzstiftung empfiehlt den tablettenmüden Patienten, ihren Blutdruck zusätzlich auf natürliche Weise zu senken. Sie weist sogar darauf hin, dass die Erfolge so groß sein können, dass Menschen überhaupt keine Blutdrucksenker mehr brauchen.

Da überhöhte Blutdruckwerte zu den gefährlichsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall, Herzinfarkt und viele andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen, sollten Sie herausfinden ob Ihr Blutdruck zu hoch ist und dann etwas dagegen tun. Sie können sich gleich für den Arzneimittelweg entscheiden und blutdrucksenkende Mittel mit allen Nebenwirkungen nehmen. Oder Sie können zunächst herausfinden, warum er zu hoch ist und ob er durch die eigenen Lebensführungsmaßnahmen natürlich gesenkt werden kann. Das wäre ein logischer Hinweis dafür, dass er durch die vorher schädigende Lebensweise zustande kam. Dazu rate ich meinen Patienten. In Fällen mit erhöhtem Risiko kann man natürlich Beides vernünftig kombinieren. Je weniger man chemisch eingreifen muss, desto besser ist es natürlich, denn überhöhter Blutdruck hat oft eine Ursache, die unbewusst selbst herbeigeführt wird.

Eine im Journal of Clinical Hypertension veröffentlichte Studie zeigt, dass eine vermehrte Mineralstoffzufuhr das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann. Insbesondere eine kaliumhaltige Ernährung, die reich an frischem Obst,

rohem Gemüse, Salaten und Nüssen ist. Wesentlich dabei ist die Verringerung der Salzzufuhr. Minimieren Sie daher Fertignahrungsmittel. In ihnen ist oft zu viel Natrium enthalten. Auch Vitamin C spielt bei Blutdruck eine große Rolle. Als wichtiges Antioxidanz ist es an fast jeder biochemischen Reaktion im Körper beteiligt. Hohe Werte bewirken die Erhöhung der Menge an Stickstoffmonoxid. Das erweitert die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Zu großer Alkoholkonsum kann ebenfalls den Blutdruck erhöhen. Probieren Sie mit „Alkoholfasten“ ob das bei Ihnen zutrifft.

Jede sportliche Betätigung hat – vor allem bei Übergewicht – sehr großen Einfluss. Ausdauersport wie Walken, Joggen oder Radfahren senken den Blutdruck nachhaltig. Viel zu wenig berücksichtigt wird die Dehnung, insbesondere des Zwerchfells. Der Hintergrund dafür ist, dass ein verkürztes, angespanntes Zwerchfell den Durchlass der Gefäße blutdruckerhöhend verändern kann. Die Vorstufe der entsprechenden Engpassdehnung, an der sie die Wirkung an sich abschätzen können besteht darin, immer wieder am Tag für 12 Atemzüge bewusst maximal auszuatmen. Sie spüren schon nach einigen Tagen Effekte. Kombiniert mit Sport und gesunder Ernährung können Sie Verbesserungen erreichen, die Sie niemals für möglich gehalten hätten.

Ihre 