

# Das hilft bei Bluthochdruck

## Was ist Bluthochdruck?

Druck in den Blutgefäßen ist lebensnotwendig. Dadurch kann der Körper das Blut zu allen Organen und Geweben leiten. Doch wenn der Druck zu hoch ist, belastet das den Körper: Das Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag und Nierenkrankheiten steigt. Einen zu hohen Druck spürt man selten. Nur bei sehr hohen Werten kann es zu Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Müdigkeit und Ohrensausen kommen.

Ein normaler Blutdruck liegt bei etwa 120/80 mm Hg (Millimeter Quecksilber).

- ▶ Der erste, höhere Wert (120) bezeichnet den systolischen Blutdruck. Mit ihm pumpt das Herz das Blut durch die Adern.
- ▶ Der zweite, tiefere Wert (80) bezeichnet den diastolischen Blutdruck. Das ist der Gegendruck der Aderwände gegen den Blutstrom.

Von Bluthochdruck spricht man bei Werten über 140/90 mm Hg. Bei älteren Menschen sind auch höhere Werte bis etwa 160/95 normal. Denn der Blutdruck steigt im Alter leicht an.

Gründe für Bluthochdruck sind Stress, Rauchen, ungesunde Ernährung oder Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes. In seltenen Fällen verursacht eine Krankheit der Nebennierenrinde oder eine verengte Nierenarterie den zu hohen Blutdruck.

## Therapien ohne Medikamente

Bei leichtem Bluthochdruck hilft meist schon ein gesünderer Lebensstil. Dazu gehört Folgendes:

### Gesund essen

Verwenden Sie wenig Salz. Würzen Sie stattdessen mit Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch. Gut für den Blutdruck ist

Kalium, das in Bananen, Apfelsaft oder gedörrten Aprikosen enthalten ist. Setzen Sie auf faserreiche Ernährung, also viel Obst, Gemüse und Vollkorngetreide. Als Fett sind Raps- und Olivenöl empfehlenswert. Essen Sie wenig Fleisch und viel Fisch. Auch Grüntee ist gut für den Blutdruck. Verzichten Sie auf Lakritze, sie erhöht den Blutdruck.

### Nicht rauchen

Ob Zigaretten, Zigarren oder Pfeife – Rauchen gehört zu den Risikofaktoren für Arterienverkalkung. Zusammen mit Bluthochdruck ist dies höchst gefährlich.

### Wenig Alkohol

Ein Glas Rotwein pro Tag ist genug. Größere Mengen lassen den Blutdruck steigen.

### Viel bewegen

Am besten sind Ausdauersportarten wie zügiges Marschieren, Schwimmen, Langlauf oder Velofahren. Als Regel gilt: mindestens drei Stunden pro Woche bewegen, verteilt auf drei Mal.

### Übergewicht abbauen

Zu viel Bauchfett ist schlecht fürs Herz. Bei Männern sollte der Bauchumfang im Stehen nicht mehr als 94 Zentimeter betragen, bei Frauen nicht mehr als 80 Zentimeter. Man misst den Umfang auf der Höhe des Bauchnabels. Mit dem Abspecken sinken die Blutdruck- und Blutfettwerte. Verzichten Sie aber auf strenge Hungerkuren. Besser ist es, mit Bewegung und gesunder Ernährung langsam abzunehmen.

### Gut schlafen

Schlafstörungen belasten den Körper und können den Blutdruck erhöhen. Dazu gehört auch die Schlafapnoe. Betroffene schnarchen laut und japsen dabei nach Luft. Der Arzt kann Apnoe behandeln.

### Stress abbauen

Ärger, Zeitdruck, Über- oder Unterforderung und zu hohe Ansprüche an sich selbst führen zu Stress. Dieser lässt den Blutdruck steigen. Der Körper braucht regelmässige Pausen und Erholung. Gönnen Sie sich zum Beispiel mehrmals pro Tag eine 10-minütige Pause, in der Sie gar nichts tun oder nur Musik hören. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training können dabei helfen.

## Alternative Heilmethoden

### Traditionelle chinesische Medizin

Sie behandelt Bluthochdruck mit Heilkräutern, Akupunktur, Bewegung und Ernährung. Dazu zählen Tee aus Chrysanthemenblüten und Stangensellerie-Salat. Nützlich ist auch die alte chinesische Bewegungskunst Tai-Chi. Akupunktur eignet sich nur, wenn die Blutgefäße keine Veränderungen aufweisen. Lassen Sie dies vom Arzt abklären.

### Weitere Infos:

- ▶ Assoziation Schweizer Ärztegesellschaften für Akupunktur und chinesische Medizin: ASA, gkaufmann, Wattenwylweg 21, 3006 Bern, Tel. 031 332 41 10, [www.akupunktur-tcm.ch](http://www.akupunktur-tcm.ch)
- ▶ Schweizerische Ärztegesellschaft für Akupunktur, chinesische Medizin und Aurikulomedizin (Ohr-Akupunktur): Sacam, Tel. 0844 200 200, [www.sacam.ch](http://www.sacam.ch)

### Homöopathie

Die homöopathischen Kugelchen (Globuli) stärken die Selbstheilung des Körpers. Dies kann den Blutdruck längerfristig regulieren.

### Weitere Infos:

- ▶ Schweizerischer Verein homöopathischer Ärztinnen und Ärzte: SVHA, Industriestr. 3, 6345 Neu-

heim, Tel. 079 917 36 54 (Do), [www.svha.ch](http://www.svha.ch)

► Homöopathie-Verband Schweiz, Leimeren 8, 3210 Kitzbühel, Tel. 031 755 60 44, [www.hvs.ch](http://www.hvs.ch)

### Kneippen

Man verwendet abwechselnd warmes und kaltes Wasser. Das kann den Blutdruck senken. Sehr kaltes Wasser ist tabu.

#### Weitere Infos:

► Schweizer Kneippverband, 3000 Bern, Tel. 031 372 45 43, [www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)

### Anthroposophie

Sie behandelt Bluthochdruck mit Heileurythmie (spezielle Form der Bewegung), mit anthroposophischen Medikamenten, Sprech- und Atemübungen.

#### Weitere Infos:

► Anthrosana, Postfach, 4144 Arlesheim, Tel. 061 701 15 14, [www.anthrosana.ch](http://www.anthrosana.ch)

### Pflanzliche Mittel

Es gibt mehrere pflanzliche Mittel, die den Blutdruck senken. Fachleute empfehlen, dass man zwei bis vier Präpara-

te gleichzeitig einnimmt. Die Pflanzen verstärken so gegenseitig ihre Wirkung. Zudem bleiben die Nebenwirkungen gering, weil man von den einzelnen Pflanzen nur kleine Mengen benötigt. Wer von schulmedizinischen auf pflanzliche Präparate umstellen möchte, sollte dies unter ärztlicher Aufsicht tun.

### Geeignete Pflanzen

**Knoblauch:** pro Tag 3 bis 4 Gramm frischen Knoblauch oder eine Kapsel Knoblauchpulver (ca. 1 Gramm) einnehmen. Erweitert die Gefäße.

**Nebenwirkungen:** verdünnt das Blut, schlechter Körpergeruch.

**Mistelblätter:** pro Tag 10 bis 30 Tropfen Extrakt oder zwei Tassen Tee. Erweitert die Gefäße.

**Nebenwirkung:** Übelkeit.

**Olivenbaumblätter:** pro Tag 10 bis 60 Tropfen oder als Tee. Schützt vermutlich vor unerwünschten Zellreaktionen.

**Nebenwirkung:** kann den Magen reizen, daher nach dem Essen einnehmen.

**Schlangenwurzel** (Rauwolfia serpentina): pro Tag 10 bis 60 Tropfen des Extrakts (rezeptpflichtig!). Beruhigt und löst die Angst.

**Nebenwirkungen:** verstopfte Nase, Depressionen, Müdigkeit.

**Weissdorn:** pro Tag 20 bis 60 Tropfen oder Kapseln nach Angaben des Herstellers. Erweitert die Gefäße und stärkt das Herz.

**Nebenwirkung:** tiefer Puls.

### Weitere Infos:

► Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie, c/o Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Grüental, Postfach, 8820 Wädenswil, Tel. 077 508 15 45, [www.smgp.ch](http://www.smgp.ch)

### Chirurgische Methode

#### Veröden

Für Patienten, deren Blutdruck trotz Medikamenten nicht sinkt, bieten Spitäler seit einigen Jahren das Veröden von Nerven mittels Kathetereingriff (renale Denervation) an. Doch die bisher grösste Studie zeigte kürzlich: Das wirkt nicht besser als ein Scheineingriff. Experten empfehlen deshalb, die Methode nur noch im Rahmen von Studien einzusetzen.

## Medikamente gegen hohen Blutdruck

Gruppe	Diuretika	ACE-Hemmer	Kalzium-Antagonisten	Sartane	Beta-Blocker
Dazu gehören	Esidrex, Fludex SR, Lasix, Torem	Coversum, Enalapril, Inhibace, Lisinopril, Triatec, Zestril	Norvasc, Plendil, Zanidip	Aprovel, Atacand, Blopress, Cosaar, Diovan, Kinzal, Micardis, Teveten, Votum	Atenolol, Bilol, Beloc Zok, Concor, Dilatrend, Inderal, Meto Zerok, Nebilet, Selectol, Tenormin
So wirken sie	Verstärken das Ausscheiden von Wasser und Natrium durch die Nieren	Verhindern die Bildung eines Bluthochdruckhormons	Entspannen die Muskeln und erweitern die Gefäße	Blockieren ein Blutdruckhormon	Verlangsamen den Herzschlag
Nebenwirkungen	Kreislaufprobleme, Harndrang, trockener Mund, Durst	Husten, Heiserkeit, Hauausschläge, gestörter Geschmackssinn, Nierenprobleme	Kopfweh, Schwindel, Verstopfung, Wallungen, geschwollene Beine, Impotenz	Kopfweh, Schwindel, Müdigkeit, Rückenschmerzen	Müdigkeit, Impotenz, verschlimmern Asthma und Schuppenflechte
Beurteilung	Für Patienten ohne andere Krankheiten geeignet	Geeignet bei Gefässkrankheiten am Herz, Herzschwäche oder Diabetes	Geeignet für ältere Patienten und bei Unverträglichkeit von Diuretika	Geeignet bei Unverträglichkeit von ACE-Hemmern	Nur geeignet bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen und nach Infarkt