

BLUT- HOCHDRUCK VERMEIDEN

Bluthochdruck ist ein verbreitetes Problem, oft heimtückisch, da man meist nichts davon spürt. Für den Körper hat er auch Vorteile wie weniger Schmerzempfinden, Stress, sogar Ärger werden leichter ertragen. Doch die Nachteile überwiegen, wenn der Bluthochdruck länger andauert. Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenleiden können die Folgen sein. Damit es nicht soweit kommen muss, kann man schon bei den ersten Anzeichen mit Naturmitteln gegensteuern.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Damit das Blut unsere 40.000 km Gefäße bis ins letzte Kapillargefäß erreicht, muss im Kreislauf ein bestimmter Druck vorherrschen. Er ist dabei keine stabile Größe, sondern schwankt in Abhängigkeit von der Leistung, die das Herz-Kreislauf-System erbringen muss. So ist der Blutdruck bei gesunden Menschen im Schlaf und in Ruhe niedriger als bei körperlicher Anstrengung oder bei Stress. Der optimale durchschnittliche Blutdruck eines erwachsenen Menschen liegt bei 120/80 mmHg. Liegen die Blutdruckwerte wiederholt bei 140/90 mmHg oder darüber, spricht man von Bluthochdruck (arterieller Hypertonie). Die erstgenannte Zahl stellt den systolischen Wert, den Druck in der Anspannungsphase des Herzens dar, die Zweite den diastolischen Wert, den Druck in der Entspannungsphase. Der zweite (untere) Blutdruckwert gilt allgemein als der „Aussagekräftigere“. Dies ist der Druck, der in den Arterien aufrecht bleibt, wenn das Herz sich ent-

spannt und wieder mit Blut füllt. Die Entscheidung, ob der Blutdruck behandlungsbedürftig ist oder nicht, hängt nicht nur von der Druckhöhe ab und wie häufig sie zu unterschiedlichen Tageszeiten zu hoch ist, sondern vom Gesamtrisiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Dieses Risiko ist auch durch begleitende Krankheiten wie zum Beispiel durch chronische Niereninsuffizienz, Übergewicht oder Typ-2-Diabetes erhöht. Bereits ab Werten um 130/85 mmHg gerät man daher zu einer medizinischen Abklärung und unterteilt die Hypertonie in mehrere Kategorien. Werte oberhalb 130/85 mmHg und unterhalb 140/90 mmHg kennzeichnen die leichte Hypertonie, die durch Änderung der Lebensgewohnheiten behandelt werden kann. Als Hypertonie I gelten Werte bis 160/100 mmHg (zusätzliche medikamentöse Therapie). Die Hypertonie II umfasst Werte bis 180/110 mmHg (Risiko von Folgeerkrankungen). Werte oberhalb

180/110 mmHg gelten als hochgradig lebensgefährdend.

Mit zunehmendem Lebensalter beobachtet man, dass der Blutdruck höher liegt. Zu hoch meint man und schraubt – wie es auch bei den Cholesterinwerten der Fall ist – den früher als normal erachteten Blutdruckwert immer tiefer runter. Daher werden auch immer mehr Menschen mit blutdrucksenkenden Medikamenten eingedeckt. Bei circa einem Viertel der Betroffenen funktionieren sie gar nicht und der Blutdruck bleibt erhöht. Oft sind Wechselwirkungen von Medikamenten Ursache dafür. Andere haben Nebenwirkungen zu beklagen wie Depressionen, Impotenz, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Daher ist verständlich, wie wichtig es ist, rechtzeitig Bluthochdruck vorzubeugen. Natursubstanzen, die man auch miteinander kombinieren kann, helfen dabei:

Buntnessel

Die Buntnessel wird in Indien als das wichtigste Mittel bei Bluthochdruck eingesetzt. Sie wirkt durch ihre gefäßerweiternde Eigenschaft blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd und vorbeugend in Richtung Herzinfarkt, Thrombosen und Schlaganfall. Sie stärkt das Herz, wirkt Entzündungen, erhöhtem Blutzucker, erhöhtem Cholesterin entgegen. Der Hauptwirkstoff

der Buntnessel, Forskolin, verbessert die kontraktile Kraft des Herzens. Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1) berichteten die Autoren von einer systolischen und diastolischen Blutdrucksenkung unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungen-Arteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert. Nebenbei unterstützt die Buntnessel den BodyMassIndex, hilft gezielt, Fettdepots abzubauen.

Aminosäure III Mischung

Aminosäuren sind Befehlsgeber im Körper. Diese Mischung enthält genau die Aminosäuren, die für die Gefäße und für die Gewichtsabnahme benötigt werden. L-Arginin etwa erweitert die Gefäße und verbessert Blutfluss, Blutdruck und Durchblutung, hilft Blutzucker zu regulieren, hilft dem Abbau von Eiweiß bei Stress entgegenzuwirken, unterstützt beim Abnehmen, indem es die Freisetzung des Wachstumshormons stimuliert. L-Carnitin etwa hat eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung, fördert die Durchblutung, vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin und macht damit indirekt das Blut fließfähiger.

Krillöl

Die Omega 3 Fettsäuren aus antarktischen Garnelen senken LDL-Cholesterin und Triglyceride und machen das Blut fließfähiger, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Ist das

Blut nicht so beladen mit Blutfetten, bewegt es sich leichter durch die Gefäße und der Körper muss nicht so viel Druck aufbringen, um die Blutsäule zu bewegen. Krillöl verbessert auch den Herzrhythmus. Die enthaltenen Omega 3 Fettsäuren und das Astaxanthin wirken entzündungshemmend, wodurch sich die Gefäßsituation im Gesamten entspannt. Die enthaltenen Phospholipide beugen hohen LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerten vor und sind in der Lage, Cholesterinablagerungen in den Gefäßen nicht nur zu verhindern, sondern Arterien auch von Fett- und Kalkablagerungen zu befreien. Abgesehen davon verbessern sie die Durchblutung in den Kapillaren. Sie machen geistig wach und entspannt, als natürliche Beruhigungsmittel "entschleunigen" sie die Herztätigkeit. Dadurch wirkt Krillöl entstressend und Stress ist eine der Hauptursachen für enggestellte Gefäße und daraus resultierenden Bluthochdruck.

Jiaogulan

Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit wirkt in vielfältiger Hinsicht positiv auf die Gefäßsituation. Seine Gypenoside verhindern stressbedingte Erkrankungen. Sie regen das körpereigene Enzym Superoxid dismutase an – ein äußerst wirksames Antioxidans, das unter anderem die Gefäße vor Arteriosklerose fördernden Freien Radikalen schützt. Untersuchungen zeigten, dass die Einnahme von Jiaogulan dieses Enzym auf das Niveau von einem Jugendlichen bringt. Außerdem verbessert Jiaogulan die Pumpleistung des Herzens und damit auch die allgemeine

Durchblutung. Der Blutdruck im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben. Die Vorteile von Jiaogulan sind aber noch umfangreicher: LDL-Cholesterin, Triglyceride und Übergewicht werden gesenkt und der Verklumpung der Blutplättchen wird entgegengewirkt.

Vitamin D aus Champignons

Vitamin D-Mangel kann Bluthochdruck bewirken. Da dieses Problem bei Älteren oft das ganze Jahr über, speziell aber im Herbst und Winter sicher jeden einzelnen betrifft, ist die zusätzliche Vitamin D-Versorgung zu empfehlen. Etwa durch Champignonpulver mit natürlichem hohem Vitamin D-Gehalt. Je nach Vitamin D-Status sind zumindest 2 Kapseln mit je 800 IE anzuraten.

Reishi Vitalpilz

Reishi senkt die Blutzucker- und Blutfettwerte (LDL-Cholesterin und Triglyceride), verbessert den Blutfluss, gleicht den Blutdruck aus und hat damit große Bedeutung für Gefäßerkrankungen, die schließlich zu Arterienverkalkung führen. Als herausragend gilt seine Fähigkeit, die Sauerstoffaufnahme des Blutes zu verbessern, was sich äußerst positiv auf viele Vorgänge im Körper auswirkt, ganz besonders natürlich auf die Herzaktivität. Reishi steigert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Herzschwäche. Das ist im Alter wichtig. Nicht ohne Grund ist der Reishi als "der Pilz des langen Lebens" oder als "der Pilz der Unsterblichkeit" bekannt. ♪

