

Annette Bopp | Dr. med. Thomas Breitkreuz

# Bluthochdruck SENKEN



Das bewährte  
3-Typen-Konzept

Mit vielen Tipps und Anwendungen  
aus Schul- und Naturmedizin

**G|U**

# Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

---

... Sie Ihren zu hohen Blutdruck durch eine **ganzheitliche Behandlung** senken möchten.

... Sie die **Signale Ihres Körpers besser erkennen** und darauf eingehen wollen.

... die **Schwingungsfähigkeit Ihres Blutdrucks** wiederhergestellt werden soll.

... Sie wissen wollen, wie Sie zu einer **typgerechten Lebens- und Ernährungsweise** kommen.

... **Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden** ganz oben auf Ihrer Wunschliste stehen.

... Sie **Stress abbauen** und Ihre Lebensgestaltung harmonisieren wollen.

... Kreativität und **selbstverantwortliches Handeln** Einzug in Ihren Alltag finden sollen.

# Drei Typen – drei Programme

## Stresstyp

**entschleunigen • zur Ruhe kommen • Energie tanken**

### Lebensweise

Dehnen und recken Sie sich tagsüber alle 90 Minuten, atmen Sie am offenen Fenster tief ein und aus. Entspannen Sie abends bei einem Spaziergang oder einem guten Buch.

### Ernährung

Täglich eine warme Mahlzeit sowie mehrere kleine Zwischenmahlzeiten tun Ihnen gut. Wählen Sie möglichst Bio-Lebensmittel und setzen Sie sich in Ruhe an den Tisch, um zu essen.

### Bewegung

Gehen Sie regelmäßig in die Natur. Boule oder Federball sind ebenso ideale Bewegungsformen wie zum Beispiel Yoga, Eurythmie oder Golf.


### Körper

Jede Art von Entspannung kommt Ihrem Körper zugute – vor allem Massagen. Achten Sie auf warme Hände und Füße!

### Seele

Machen Sie täglich 10 Minuten lang eine Achtsamkeitsmeditation: Schließen Sie im Sitzen die Augen, und gehen Sie dann bewusst den Körper durch: Wie fühlt er sich an? Nur wahrnehmen, nicht bewerten oder verändern wollen!





# Chaos-Typ



**Strukturen schaffen • in den Rhythmus kommen • die Mitte finden**

## Lebensweise

Geben Sie dem Alltag mit neuen Gewohnheiten Struktur, vor allem mit kleinen Auszeiten. Achten Sie auf eine rhythmische Tagesgestaltung.

## Ernährung

Nehmen Sie sich einmal am Tag Zeit, um in Ruhe zu essen. Bitterstoffhaltige Gemüse wirken anregend und kräftigend: Essen Sie Chicorée, Radicchio oder Rucola. Tipp: Geben Sie den Schalenabrieb von Bio-Orangen oder Bio-Zitronen an die Sauce.

## Bewegung

Rhythmusbezogene Bewegung ist für Sie günstig: Probieren Sie zum Beispiel Tanzen, Rudern oder Nordic Walking aus.

Wichtig: keine Hektik, kein Stress, kein Leistungsdruck!

## Körper

Lernen Sie, Ihren Körper wahrzunehmen. Genehmigen Sie sich mindestens einmal in der Woche einen Entspannungsabend in der Sauna oder nehmen Sie zu Hause ein warmes Bad.

## Seele

Kultivieren Sie Ihr Leben: Machen Sie nichts beiläufig und besinnen Sie sich auf das, was Sie stärkt und Ihnen Kraft gibt, nicht darauf, was Sie stört und hindert. Sorgen Sie für sinnerfüllte Tätigkeiten (zum Beispiel mit einem Ehrenamt).

Annette Bopp | Dr. med. Thomas Breitkreuz

# Bluthochdruck SENKEN

**Das bewährte  
3-Typen-Konzept**

**Mit vielen Tipps und Anwendungen  
aus Schul- und Naturmedizin**

# Inhalt



THEORIE  
9



PRAXIS

51





# Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BLUTDRUCK UND GESUNDHEIT**
- 10 **Warum das Blut unter Druck steht**
- 11 Der Blutdruck – ein ständiges Auf und Ab
- 12 Kreislauf und Blutgefäße
- 15 Wie der Blutdruck zustande kommt
- 18 Extra: Der Tagesablauf im Kloster
- 19 Wie der Blutdruck gemessen wird
- 21 Was den Blutdruck in die Höhe treibt
- 24 **Der hohe Blutdruck und seine Folgen**
- 25 Ein schleichender Prozess
- 26 Schäden an den Blutgefäßen
- 27 Schäden an Organen
- 28 Worauf Frauen achten sollten
- 29 Primärer und sekundärer Bluthochdruck
- 31 Extra: Wichtige Untersuchungen
- 32 **Lebensweise und Bluthochdruck**
- 33 Bewegungsmangel
- 33 Übergewicht
- 33 Stress und Rauchen
- 35 Hoher Salzkonsum
- 36 **Konstitution und Bluthochdruck**
- 37 Die drei Typen
- 37 Der Stress-Typ
- 39 Der Bauch-Typ
- 42 Der Chaos-Typ
- 45 Test: Zu welchem Typ gehören Sie?



## Praxis

### 51 **TYPGERECHT HANDELN**

#### 52 **Bausteine für Ihr Wohlbefinden**

53 Lassen Sie sich motivieren!

54 Handeln ist wichtiger als  
Behandeltwerden

55 Ein maßgeschneidertes Programm

#### 58 **Das Programm für Stress-Typen**

59 Erfolgreiche Behandlungskonzepte

61 Achtsame Lebensweise

65 Typgerechte Ernährung

68 Sport und Bewegung

69 Wohltaten für den Körper

71 Wohltaten für die Seele

#### 74 **Das Programm für Bauch-Typen**

75 Erfolgreiche Behandlungskonzepte

77 Achtsame Lebensweise

79 Typgerechte Ernährung

85 Sport und Bewegung

86 Wohltaten für den Körper

88 Wohltaten für die Seele

#### 90 **Das Programm für Chaos-Typen**

91 Erfolgreiche Behandlungskonzepte

94 Achtsame Lebensweise

98 Typgerechte Ernährung

100 Sport und Bewegung

101 Wohltaten für den Körper

101 Wohltaten für die Seele

### 105 **TYPGERECHT BEHANDELN**

#### 106 **Die richtige Behandlung für jeden Typ**

107 Konventionelle Medikamente

109 Anthroposophische Medikamente

110 Extra: Die Anthroposophische Medizin

115 Medikamente für den Stress-Typ

118 Medikamente für den Bauch-Typ

120 Medikamente für den Chaos-Typ

121 Weitere Therapien

## Service

123 Bücher und Adressen

125 Sachregister

128 Impressum



Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen eindeutig:  
Die Lebensweise ist entscheidender als Medikamente –  
und Handeln oft wichtiger als Behandeltwerden.

### **ANNETTE BOPP**

Die Diplom-Biologin und Journalistin für Medizin und Kultur arbeitet für namhafte Zeitungen, Magazine und Verlage. Als Autorin hat sie über 35 Sachbücher verfasst. Außerdem bloggt sie unter [www.frolleindoktor.de](http://www.frolleindoktor.de) und textet Homepages. Für ihre Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet.



### **DR. MED. THOMAS BREITKREUZ**

Der Internist ist Leitender Arzt des Paracelsus-Krankenhauses Unterlengenhardt (Klinik für Innere Medizin/Anthroposophische Medizin) sowie Sprecher des Kompetenznetzes Integrative Medizin Baden-Württemberg. Seine wissenschaftliche Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet.



# Blutdruck und Gesundheit

Ein normaler Blutdruck ist die Grundlage dafür, dass wir uns aufrichten, aufrecht stehen und gut denken können.

**WARUM DAS BLUT UNTER DRUCK STEHT**

Seite 10

**DER HOHE BLUTDRUCK UND SEINE FOLGEN**

Seite 24

**LEBENSWEISE UND BLUTHOCHDRUCK**

Seite 32

**KONSTITUTION UND BLUTHOCHDRUCK**

Seite 36

# Warum das Blut unter Druck steht



**A**lles was fließt, steht unter Druck – auch das Blut braucht einen gewissen Druck, damit wir wach sein, uns aufrichten, bewegen und denken können. Wenn dieser Druck zu stark abfällt, werden wir ohnmächtig. Ein ausreichend hoher Blutdruck ist deshalb eine wesentliche Voraussetzung für ein aktives Leben.



ausgehenden Steuerungsfunktionen – egal, ob wir gerade ruhen, laufen oder uns aufregen. Bewusstes Denken, Fühlen und Wollen sollen möglichst wenig von körperlichen Vorgängen beeinflusst sein – das befähigt zu menschlicher Autonomie. Auch für die Sauerstoffversorgung ist ein möglichst konstant bleibender Blutdruck wichtig. Das Gehirn benötigt allein ein Viertel des im Blut vorhandenen Sauerstoffs. Erst wenn bestimmte Grenzen über- oder unterschritten werden, gelingt es nicht mehr, den Druck im Kopf auf einem gleichbleibenden Level zu halten.

Die Grenze dafür liegt beim hohen Blutdruck bei 230/240 mmHg für den oberen und bei 130 mmHg für den unteren Wert (*siehe Seite 20*). Typische Symptome einer solchen »hypertensiven Krise« sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder sogar Lähmungerscheinungen sowie Koordinationsstörungen. Steigt der Blutdruck noch weiter an, können auch Krampfanfälle vorkommen. All das zeigt, dass das Gehirn in seiner Funktion beeinträchtigt wird. Deshalb ähneln die Beschwerden denen eines Schlaganfalls.

## DER AUFBAU VON ARTERIEN UND VENEN

Bei den Blutgefäßen unterscheiden wir zwischen Arterien, die vom Herzen wegführen, und Venen, die zum Herzen hinführen. Arterien transportieren vorwiegend sauerstoffreiches Blut, das aus der linken Herzkammer über die Körperschlagader (Aorta) in Kopf und

Körper gelangt. Lediglich die Lungenarterie befördert sauerstoffarmes Blut aus der rechten Herzkammer zur Lunge hin, wo es in den Lungenbläschen Kohlendioxid abgibt und Sauerstoff aufnimmt, um dann über die Lungenvene zur linken Herzkammer und von dort in Kopf und Körper zu fließen.

Die Körperschlagader ist mit 40 Zentimeter Länge und mit 2 bis 2,5 Zentimeter Durchmesser das größte Blutgefäß des Körpers. Sie entspringt an der linken Herzkammer und verzweigt sich danach in immer feinere Äste und Ästchen.

### Arterien

Arterien bestehen aus drei Schichten: Die erste Schicht, die Gefäßinnenwand (Intima), ist ein sehr dünnes und empfindliches Häutchen mit einer extrem glatten Oberfläche. Sie bietet dem Blut möglichst wenig Widerstand, damit es gut hindurchströmen kann. Die mittlere Schicht (Media) besteht aus weichen, glatten Muskelzellen sowie einem Netz aus elastischen Fasern. Diese Muskulatur kann nicht willentlich gesteuert werden. Stattdessen zieht sie sich zusammen oder erschlafft aufgrund von Nervenimpulsen aus der faserigen, aus Bindegewebe bestehenden Außenhülle des Blutgefäßes (Adventitia) oder auch über Temperatureinflüsse.

### Venen

Venen sind zweischichtig aufgebaut. Ihre Wand ist dünner als die der Arterien und

besteht aus einem wiederum sehr dünnen inneren Häutchen und einer umgebenden Muskelschicht. Im Längsverlauf vieler Venen, vor allem in den Beinen, sind in bestimmten Abständen quer liegende Klappen eingebaut. Sie sorgen dafür, dass das Blut immer nur in eine Richtung – zum Herzen hin – und nicht etwa in die Beine, Füße oder Arme zurückfließen kann.

Venen erscheinen eher bläulich und verlaufen zum großen Teil oberflächlich unter der Haut – gut zu sehen an Hand- und Fußrücken, an der Innenseite des Ellenbogengelenks sowie an der Schläfe. Pulsfühlen und Blutdruckmessungen geschieht an Arterien, Blutabnehmen dagegen an Venen; aus Arterien würde das Blut pulsierend herauspritzen. In den Venen herrscht kein Druck, sondern ein Sog, der über die Atmung erzeugt wird: Indem wir unseren Brustkorb dehnen, wird das Blut durch Unterdruck angesaugt. Außerdem werden die Venen durch die Bewegungen der sie umgeben-

den Skelettmuskulatur und durch die Impulse der Arterien (je zwei Venen verlaufen um jede Arterie, die sie durchpulst) unter Druck gesetzt. Deshalb ist Bewegung so wichtig, um einen guten Rückfluss des Blutes aus Armen und Beinen zu gewährleisten!

### **Kapillaren**

Arterien und Venen sind über Kapillaren miteinander verbunden. Das sind besonders feine Blutgefäße am Ende der arteriellen Strombahn. Sie bestehen aus einer dünnen Innenhaut sowie diese umgebenden Hüllzellen. Die Kapillarzone macht aufgrund ihrer filigranen Verästelung fast 60 Prozent der gesamten Oberfläche der Blutgefäße aus. Hier besteht nur noch ein minimaler, kaum messbarer Blutdruck, es ist die Ernährungszone des Gewebes und ähnelt einem gut durchsickerten Waldboden. Da kaum noch ein Blutdruck besteht, der die Flüssigkeit antreiben könnte, tritt diese aus den Kapillaren ins Gewebe über

## **Die Blutgefäße: ein feinst verzweigtes Netz**

Arterien und Venen durchziehen den Körper wie ein feinmaschiges Netz von insgesamt 140 000 Kilometern Länge (das entspricht dem dreieinhalbfachen Erdumfang) mit einer Gesamtoberfläche von 6000 bis 7000 Quadratmetern – so groß wie ein Fußballfeld! Es gibt 40 große Arterien, von denen 600 Äste ausgehen, die sich in 1800 kleine Arterien ver-

zweigen. Von diesen wiederum gehen 40 Millionen Arteriolen und 1,2 Milliarden Kapillaren von jeweils 0,5 bis 4 Millimeter Länge ab. Ähnlich komplex ist das Netz der Venen: Rund 80 Millionen Venolen vereinigen sich zu 1800 Venenzweigen, diese wiederum zu 600 Venenästen und 40 großen Venen, die letztendlich in die Hohlvenen münden.



## Wie der Blutdruck gemessen wird

Der Arzt misst den Blutdruck meist konventionell mit einer Manschette am Oberarm. Diese bläst er mit einem Gummiball als Blasebalg so stark auf, dass die Schlagader im Arm abgepresst wird. Das kann ein etwas unangenehmes Gefühl verursachen – denn je höher der Druck ansteigt, desto stärker kneift es am Arm. Der Druck wird auf einem Manometer angezeigt, dem am Blasebalg angebrachten Messinstrument. Gleichzeitig legt der Arzt die Membran eines Hörrohrs (Stethoskops) auf die Innenseite der Armbeuge am Ellenbogen, damit er dort den Pulsschlag abhören kann. Die Armmanschette wird immer so weit aufgepumpt, dass der Druck hoch genug ist, um die Arterie komplett abzdücken, sodass mit dem Stethoskop kein Pulsgeräusch mehr zu hören ist.

Dann wird möglichst langsam Luft aus der Armmanschette abgelassen. Je langsamer dies geschieht, desto genauer ist die Messung. Wenn das Blut wieder fließen kann, ist der erste Ton des Pulsgeräuschs zu hören. Diese Pulswelle entspricht dem Herzschlag. Sie entsteht, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht (Systole) und das Blut in die Aorta auswirft. Der Druck in diesem Moment des ersten Pulsgeräuschs ist der obere – systolische – Wert des Blutdrucks. Aus der Manschette wird dann die Luft langsam weiter abgelassen, bis kein Pulsgeräusch mehr zu

### ☐ Richtig messen

**Achten Sie darauf, dass der Blutdruck beim ersten Mal immer an beiden Armen gemessen wird. Unterscheidet sich der Druck um mehr als 5 mmHg, gilt der höhere Druck als maßgeblich. Manchmal senkt eine Engstelle in einer der vorgeschalteten Arterien in der Brust, am Schlüsselbein oder Oberarm den Druck und verfälscht den Wert.**

hören ist. Das ist der Moment, in dem sich die linke Herzkammer dehnt, um das Blut aus dem Herzvorhof aufzunehmen (Diastole). Dieser Druck gibt den unteren – diastolischen – Blutdruckwert an.

Der Blutdruck wird immer in Millimeter Quecksilbersäule angegeben, abgekürzt mmHg. Dabei entspricht 1 mmHg dem Druck, der eine Quecksilbersäule um einen Millimeter ansteigen lässt.

### SELBST MESSEN – DARAUF MÜSSEN SIE ACHTEN!

Den Blutdruck zu Hause selbst zu bestimmen, ist heute gang und gäbe – und durchaus sinnvoll. Am weitesten verbreitet sind Geräte zur Messung am Handgelenk. So einfach das Messen ist – einige wichtige Hinweise sollten Sie beachten, damit Sie den Blutdruck korrekt bestimmen können:

~ *Bevor Sie messen, sollten Sie fünf bis zehn Minuten ruhig sitzen. Denn wenn Sie den*

*Blutdruck aus einer Aktivität heraus messen (etwa nach dem Treppensteigen), ermitteln Sie zu hohe Werte!*

- ~ Messen Sie grundsätzlich im Sitzen und wählen Sie für die Messung immer den Arm, an dem der Blutdruck als korrekt bestimmt wurde (siehe Seite 19).
- ~ Achten Sie darauf, dass die Manschette stramm anliegt, und halten Sie den Arm während des Messvorgangs ruhig.
- ~ Die Manschette sollte sich während des Messvorgangs auf Herzhöhe befinden, nicht tiefer und nicht höher, sonst misst das Gerät den Wert nicht korrekt.
- ~ Wenn Sie die Messung wiederholen wollen, warten Sie eine halbe bis eine Minute bis zum nächsten Messvorgang.



**Beachten Sie bitte immer die Regeln, die beim Selbstmessen einzuhalten sind**

## **Normale und erhöhte Blutdruckwerte in Ruhe**

	<b>OBERER WERT IN mmHg</b>	<b>UNTERER WERT IN mmHg</b>
Optimaler Blutdruck	120	80
Normaler Blutdruck	unter 130	unter 85
Hoch normaler Blutdruck	130-139	85-89
Isoliert erhöhter systolischer Blutdruck	über 140	unter 90
Leicht erhöhter Blutdruck (Grad 1)	140-159	90-99
Mittelschwer erhöhter Blutdruck (Grad 2)	160-179	100-109
Stark erhöhter Blutdruck (Grad 3)	über 180	über 110
Hypertensive Krise (lebensbedrohlich)	über 230	über 130