

Dr. med. Franziska Rubin

Meine Gesundheitsretter aus der Natur

GEGEN BLUTHOCHDRUCK



Wirksame Hilfe mit Pflanzenkraft und blutdrucksenkenden Superfoods

Die besten Strategien für gesunde Gefäße und ein belastbares Herz

G|U

Inhalt





Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BLUTDRUCK IST LEBEN**
- 10 **Ohne Druck läuft nichts**
- 11 Eine gewaltige Pumpleistung
- 12 Von großen und kleinen Gefäßen
- 16 Körpereigene Kontrollsysteme
- 17 Zu viel Druck im Kessel
- 18 **Extra:** Bereits in jungen Jahren Blutdruck kontrollieren
- 19 Diagnose Bluthochdruck
- 22 Im Dschungel der Blutdruckwerte
- 23 Richtig Blutdruck messen
- 26 **Extra:** Kuna kennen keinen Bluthochdruck
- 28 **Was den Blutdruck in die Höhe treibt**
- 30 Übergewicht – Mehrarbeit für das System
- 30 Wenn Lebensmittel krank machen
- 32 **Extra:** 11 Tipps und Tricks zum Abnehmen
- 35 Die Sitzkrankheit

- 36 Stressmaschine Alltag
- 37 **Extra:** Kipp-Punkt Wechseljahre
- 38 **Unterstützung aus der Natur**
- 39 Die fünf Säulen der Naturheilkunde
- 40 **Extra:** Eine Körperreise, die Lächeln schenkt
- 41 Der Selbstheilungsnerv namens Vagus
- 42 **Extra:** Blutige Heilmittel hoch im Kurs
- 46 **Extra:** Den Vagusnerv stärken



Praxis

- 49 **BLUTDRUCK SENKEN**
- 50 **Naturheilmittel Wasser**
- 52 Reize setzen – Wirkung erzielen
- 54 **Extra:** 10 Regeln für die Wassertherapie
- 55 Wasser marsch – Blutdruck runter
- 58 Kneipp'sche Güsse machen dem Blutdruck Beine

- 62 **Extra:** Kleine Reize, große Wirkung:
mein Kneipp-Wochenprogramm
- 63 Ab in die Sauna
- 66 **Es ist angerichtet**
- 67 Antientzündlich ernähren
- 73 10 Top-Lebensmittel für Ihren Blut-
druck
- 79 **Extra:** Hoch die Tassen!
- 82 Die besten Öle für elastische Gefäße
- 85 Essenspausen
- 87 Ein bisschen Salz darf sein
- 87 Trinken für den Blutdruck
- 90 **Muskeln – meine Apotheke to go**
- 91 Am Anfang steht ein Test
- 92 Myokine – heilsame Botenstoffe aus
der Muskulatur
- 94 Wenig Aufwand – viel Effekt
- 96 **Extra:** Fünf einfache Dehnübungen
für den Alltag
- 100 **Extra:** Zwei Top-Blutdrucksenker
aus der Isometrie-Übungskiste
- 102 **Hilfe aus der Pflanzenapotheke**
- 103 Traditionelle Mittel
- 106 Aromatherapie – duftende
Blutdrucksenker
- 110 **Extra:** Das tut mir gut – Bäder,
Lotionen, Raumdüfte
- 114 **Rhythmen und Rituale**

- 115 So tickt die innere Uhr
- 116 Rituale für mehr Gelassenheit
- 118 **Extra:** Entspannungsmomente im
Alltag organisieren
- 120 Ab in den Wald
- 120 Besser in den Schlafmodus kommen
- 121 Musikalische Rhythmen als
Blutdrucksenker
- 123 **Extra:** Empfehlenswerte digitale
Angebote



Rezepte

- 126 Frühstück
- 132 Salate
- 137 Hauptgerichte
- 150 Süßes

Anhang

- 154 Quellen
- 156 Sachregister
- 157 Rezeptregister
- 158 Impressum



PRAXIS
49



REZEPTE
125





Blutdruck ist Leben

Was ist eigentlich Blutdruck? Wie messe ich ihn richtig?
Und warum ist es so wichtig, dass er nicht zu hoch ist?
Das erfahren Sie in diesem Kapitel.

OHNE DRUCK LÄUFT NICHTS

Seite 10

WAS DEN BLUTDRUCK IN DIE HÖHE TREIBT

Seite 28

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Seite 38

Ohne Druck läuft nichts



Etwa 7–8 Prozent unseres Körpergewichts gehen auf das Konto des Blutvolumens, das heißt, im Körper eines erwachsenen Menschen kursieren 4–7 Liter Blut. Die individuelle Menge ist abhängig von Gewicht, Körpergröße, Alter und auch vom Geschlecht. Männer haben in der Regel ein etwas höheres Blutvolu-



men als Frauen. Doch egal, wie viele Liter es sind, sie müssen den Körper durchlaufen, alle Zellen mit Sauerstoff sowie Nährstoffen versorgen und Abfallstoffe entsorgen. Dafür gibt es im Körper Leitungssysteme, die zum Funktionieren auf Druck angewiesen sind.

Eine gewaltige Pumpleistung

Können Sie sich vorstellen, dass Ihr körpereigenes Blut, egal, ob es 4 oder 7 Liter sind, binnen einer einzigen Minute einmal durch Ihren Körper geschleust wird? Wahrscheinlich nicht. Vieles, was in unserem Körper passiert, entzieht sich unserer Vorstellungskraft. Da wird auf zellulärer, molekularer oder organischer Ebene auf faszinierende Weise ein Organismus gesteuert, der in der Regel wunderbar funktioniert. So auch unser Blutkreislauf. Dabei wird das Blut durch den vom Herzen erzeugten Druck (Blutdruck) in alle Zellen transportiert.

Das Herz ist im physikalischen Sinn die Pumpstation für diesen Kreislauf. Das Besondere: Es generiert sogar seinen eigenen Strom, um die Pumpe am Laufen zu halten. Verantwortlich dafür ist ein kleines Bündel von bestimmten Herzmuskelzellen, die sich im sogenannten Sinusknoten, dem Elektrizitätswerk des Herzens, befinden. Dort werden 60–80 elektrische Impulse pro Minute pro-

duziert. Wir spüren das als Herzschlag. Dieser herzeigene Strom wird in unvorstellbarer Geschwindigkeit aus dem Sinusknoten an alle Muskelzellen im Herzen weitergeleitet. So werden sie zum Pumpen angetrieben, indem sie sich rhythmisch zusammenziehen und kurz darauf wieder entspannen. Auf diese Weise wird das Blut mit jedem Herzschlag durch die Gefäße in den Körper gepumpt. Bei diesem Vorgang entsteht von innen ein Druck auf die Wände der Blutgefäße. Das ist der Blutdruck. Wenn man ihn misst, unterscheidet man zwei Werte:

- ~ *Der systolische (obere) Blutdruckwert gibt den Druck in den Arterien an, während der Herzmuskel sich zusammenzieht und Blut in die Blutgefäße pumpt.*
- ~ *Der diastolische (untere) Blutdruckwert misst den Druck, während der Herzmuskel sich entspannt und sich das Herz mit Blut füllt. Dies ist der Druck, der ständig auf den Wänden der Arterien lastet.*

Info

Der obere oder systolische Blutdruckwert eines gesunden Menschen beträgt in Ruhe und in normaler psychischer Verfassung etwa 120 mmHg, der untere oder diastolische Messwert liegt zwischen 70 und 80 mmHg (siehe auch Seite 23).

ker nehmen, messen Sie immer vor der Medikamenteneinnahme.

- ~ Schlagen Sie beim Messen die Beine nicht übereinander, da durch die Anspannung der Muskulatur der Blutdruck ebenfalls steigen kann. Auch anregende Getränke wie Kaffee oder Tee verfälschen die Werte.
- ~ Nehmen Sie sich Zeit für die Messung. Das heißt auch, vorher körperlich zur Ruhe zu kommen. Setzen Sie sich vor der eigentlichen

Messung mindestens für 5 Minuten auf einen Stuhl und legen Sie die Arme zum Entspannen am besten auf den Tisch. Meiden Sie möglichst Gespräche.

- ~ Legen Sie die Blutdruckmanschette am unbedeckten Oberarm auf Herzhöhe an. Der aufblasbare Teil der Manschette befindet sich an der Innenseite Ihres Oberarms und der Verschluss liegt außen. Der Schlauch zeigt nach unten in Richtung Hand. Die Manschette soll-

NOTFALL - BLUTDRUCKKRISE

Bei einem hypertensiven Notfall, also einem akut gefährlich hohem Blutdruck, liegen die systolischen Blutdruckwerte in der Regel bei 200–220 mmHg und die diastolischen Blutdruckwerte bei 100–120 mmHg. Ein Notfall kann jedoch auch schon bei Blutdruckwerten unter 200/100 mmHg vorliegen.

Wenn zu dem plötzlichen Bluthochdruck mindestens eines der folgenden Symptome auftritt, sollte immer der Notarzt (112) gerufen werden. Sie weisen auf akute Schädigungen von Organen hin.

- ~ Brustschmerzen (Schmerzen, Brennen oder ein starkes Druckgefühl)
- ~ Atemnot
- ~ starkes Schwindelgefühl (eventuell mit starken Kopfschmerzen verbunden)
- ~ Seh- oder Sprechstörungen (neurologische Ausfälle)
- ~ Übelkeit
- ~ Erbrechen
- ~ Nasenbluten
- ~ Benommenheit
- ~ Krampfanfälle
- ~ Lähmungen



te nicht zu stramm sitzen: Zwischen Manschette und Arm sollte noch ein Finger passen.

- ~ Bluthochdruck-Patienten sollten jeden Tag ihre Werte erfassen. Alternativ bietet sich auch eine »Messwoche« einmal im Monat an. Der Durchschnittswert sollte unter 135/85 mmHg liegen.
- ~ Notieren Sie Ihre Werte in einem Blutdruck-Pass, den Sie zum Beispiel über die Website

Tipp

Mit der 4-7-11-Atemübung erlangen Sie ganz problemlos die nötige Ruhe für die Messung: Zählen Sie beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 7 und das 11 Minuten lang. Diese Atemübung eignet sich übrigens auch, um den Blutdruck (zumindest einen gemäßigt hohen) erst einmal ganz ohne Medikamente zu senken. Dafür zweimal täglich diese Übung durchführen.

der Deutschen Herzstiftung oder bei der Deutschen Hochdruckliga bestellen können. Noch einfacher ist es, sich eine App aufs Smartphone herunterzuladen und die Werte dort einzutragen.

DIGITALE HELFER

Modernes Blutdruckmanagement funktioniert natürlich auch mit digitalen Komponenten. Viele Messgeräte lassen sich mit einer Smartphone-App verbinden, was eine Hilfe beim Speichern und Systematisieren der Daten darstellt. Zudem können Sie sich von der App daran erinnern lassen, regelmäßig Ihre Werte zu ermitteln oder Ihre Medikamente einzunehmen. Die Deutsche Hochdruckliga vergibt auch diesbezüglich ein Prüfsiegel. Die Messergebnisse von Smartwatches oder Fitnessarmbändern, auch Wearables genannt, sind noch zu ungenau, um an die Messergebnisse klassischer Geräte heranzukommen.

Was den Blutdruck in die Höhe treibt



In den meisten Fällen ist es keine Grunderkrankung, die den Blutdruck in die Höhe treibt (*siehe Seite 20*). Ein bisschen liegt es an den Genen, auch das Geschlecht und das Alter spielen eine Rolle. In der Regel sind es jedoch ganz banale alltägliche Dinge, die leider auch bei Jüngeren zu Bluthochdruck führen. Dies lässt sich kurz



und knapp auf einen Nenner bringen: Es ist die westliche Lebensweise, die sich durch zu wenig Bewegung und den übermäßigen Verzehr hochkalorischer, aber nährstoffarmer Lebensmittel auszeichnet. Die Folge ist oft Übergewicht. Das ist jedoch längst nicht alles.

Hinzu kommt ein allgemein hohes Stresslevel. All diese Faktoren belasten das Herz-Kreislauf-System und fördern entzündliche Prozesse, die still und leise die Gefäße schädigen. So entsteht schleichend ein Teufelskreis, der den Blutdruck langfristig ansteigen lässt.

BAUCHFETT TRIGGERT DIE ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDE HORMONPRODUKTION

Das Körperfett, speziell das Bauchfett, treibt noch auf andere Weise sein Unwesen. Die dort ansässigen Fettzellen produzieren zahlreiche Hormone und weitere Botenstoffe, die den Blutdruck in die Höhe treiben sowie Entzündungsprozesse in Gang setzen. Schwelen die Entzündungen in den Gefäßen, kommt es zu Ablagerungen aus Fett- und Entzündungszellen sowie Abbauprodukten von Zellen. Diese sogenannten Plaques sind von einer Bindegewebskappe umgeben und können so lange weiterwachsen, bis sie zur Verengung einer Arterie führen. Das nennt man Atherosklerose. Die Gefäße werden enger und steifer, Organe werden schlechter durchblutet.

Im schlimmsten Fall bricht der Inhalt der Plaque ganz plötzlich durch das Bindegewebe durch und entlädt sich wie ein Vulkan. Sobald die Fett- und Entzündungszellen mit dem Blut in Kontakt kommen, aktiviert der Körper die Blutgerinnung, um die vermeintliche Verletzung zu heilen. Es entsteht ein Gerinnsel, das die Arterie komplett verstopfen kann. Je nachdem, ob das in der Halsschlagader oder in den Herzkranzgefäßen passiert, kann dies dann einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt auslösen.

Das Bauchfett greift außerdem in den Zuckerstoffwechsel ein und begünstigt dadurch die Entstehung von Diabetes.