



Bluthochdruck (Hypertonie) verursacht zwar meist keine Beschwerden, gilt aber als Risikofaktor Nummer Eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, speziell für Schlaganfälle, außerdem für Nieren- und Augenschäden. In den letzten Jahren gab es viele neue Studienkenntnisse zu den Risikofaktoren, aber auch in Bezug auf Medikamente und deren Nebenwirkungen. Eins ist dabei auch klar geworden: Niemand muss seinen Blutdruck allein Medikamenten überlassen. Überhaupt, wenn man sich erst im Anfangsstadium eines leichten bis moderaten Bluthochdrucks befindet. Oft können schon kleine Korrekturen im Lebensstil und manche Natursubstanzen verblüffende Erfolge bringen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

BLUT- HOCH- DRUCK

URSACHEN UND NATÜRLICHE LÖSUNGEN

Niemand muss über den Blutdruck Rätsel raten. Man kann ihn leicht selbst messen und das macht es so einfach, blutdrucksenkende Maßnahmen selbst zu überprüfen. Gemessen wird dreimal täglich zu relativ fixen Zeiten, immer an dem Arm, wo der Blutdruck höher ist (eventuell Arzt fragen). Morgens ist er am höchsten, da wird auf jeden Fall gemessen, mittags bis 16 Uhr misst man wieder – nach dem Mittagsschlaf ist er ebenfalls oft hoch, spätnachmittags und abends wird ein drittes Mal gemessen.

ALLES IDEAL? DIE BLUTDRUCK- WERTE

Während Werte von 120 (oberer Wert) zu 80 (unterer Wert) als optimal gelten, spricht man bereits ab Werten von 140 bis 159 zu 90 bis 100 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule) von leicht erhöhtem Blutdruck (Borderline-Bluthochdruck). 160 bis 179 zu 100 bis 109 mm Hg wird als moderater Bluthochdruck

angesehen, 180 zu 110 mm Hg und darüber liegt der stark erhöhte Blutdruck. Der obere Wert (systolischer Blutdruck) zeigt den Maximaldruck in den Arterien beim Herzschlag an. Der untere Wert ist der diastolische Blutdruck, der dann gemessen wird, wenn das Herz zwischen den Herzschlägen erschlafft. Beide Werte spiegeln den Druck wider, den der Herzmuskel durch das Blut auf die Gefäßwände ausübt.

Ist der untere Wert normal (unter 85 mm Hg) und nur der Obere erhöht (über 158 mm Hg), spricht man von isolierter systolischer Hypertonie, was meist auf eine Verhärtung der Aorta hinweist und ein doppelt so hohes Risiko für Herz-, Kreislauf-Sterblichkeit bedeutet wie ein oberer Wert unter 130 mm Hg Druck. Diese Problematik ist ab etwa 50 Jahren sehr verbreitet, während Jüngere häufiger eine diastolische Hypertonie bekommen, bei der der obere Wert relativ normal und der untere Wert zu hoch ist (90 mm Hg und mehr).

WERTE NOCH MEHR SENKEN?

Nun weisen Studienergebnisse (etwa die „Sprint“-Studie in den USA) darauf hin, dass zumindest für bestimmte Bluthochdruckpatienten ein systolischer Zielwert von 120 günstiger ist als die bisher angepeilten 140. Experten sind sich jedoch nicht einig darüber, ob wirklich allen Menschen mit einem Bluthochdruck von über 120 mm Hg schon Blutdrucksenker verordnet werden sollten. Wie dem auch sei, es ist wohl auf jeden Fall langfristig günstiger, den niedrigeren Wert anzustreben, fragt sich nur mit welchen Mitteln.

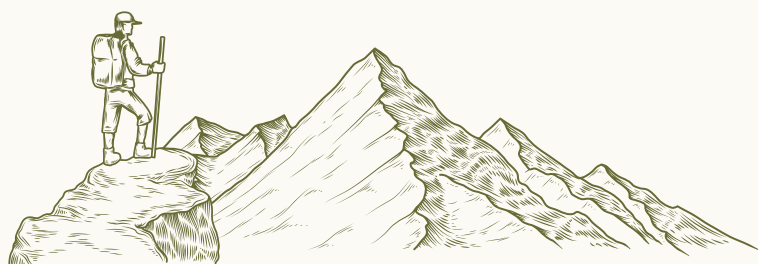
BLUTDRUCKSENKENDE MEDIKAMENTE

Der Blutdruck muss also beobachtet und in die Schranken gewiesen werden. Für viele ist es mit blutdrucksenkenden Medikamenten getan. Doch manchmal sieht es anders aus: Die Problematik reicht von zu wenig oder keine Wirkung bis Nebenwirkung. Etwa können Blutdrucksenker Reizhusten, geschwollene Beine und Verdauungsprobleme hervorrufen. Das Risiko für Nebenwirkungen steigt, wenn Betroffene im Laufe der Zeit

weitere Medikamente mit anderen Wirkstoffen einnehmen oder wenn sie die Dosis erhöhen müssen. Schauen wir uns einige mit Studien belegte Beispiele an.

BETA-BLOCKER STÖREN ENTGIFTUNG UND ABNEHMEN

Medikamente wie Beta-Blocker senken die Ruhfrequenz des Herzens und den Blutdruck. Sie werden häufig zur Therapie bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und koronarer Herzkrankheit eingesetzt. Bei einigen Anwendern kommt es jedoch zu



schweren Entzündungsreaktionen der Haut wie Schuppenflechte. An der Universität Bonn und der Freien Universität Berlin konnten die Ursachen dafür aufgedeckt werden: Beta-Blocker – speziell fettlösliche – stören die sogenannte Autophagie, den Abbau defekter Zellreste, die Entgiftung. Botenstoffe werden freigesetzt und lösen eine entzündliche Reaktion der Haut aus. Autophagie ist übrigens die Fähigkeit der Zellen, durch den Abbau von „Zellmüll“ schlank zu werden und auch zu gesunden. Autophagie wird etwa durch das Intervallfasten angeregt, wenn man also beispielsweise 16 Stunden fastet und nur während weiterer acht Stunden isst.

ERHÖHTES STERBE- UND ALZHEIMERRISIKO

Ein weiteres Fakt, das Blutdrucksenker als nicht ausschließlich positiv erscheinen lässt, ist die Tatsache, dass sehr alte und gebrechliche Menschen von Studien ausgeschlossen sind, obwohl sie die größte Bluthochdruck-Patientengruppe darstellen. Das sollte eine Studie an knapp 600 über 85jährigen Einwohnern der Stadt Leiden ändern – mit erschütterndem Ergebnis: „Die Gesamtsterblichkeit und der kognitive Abfall (Anm. Gedächtnisabbau) waren höher, je tiefer der Blutdruck durch Blutdruckmedikamente gesenkt wurde. Dieser Zusammenhang bestand nur bei Menschen, die Blutdrucksenker

einnehmen, und besonders bei denjenigen, die gebrechlich waren.“ (Zitat <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de>) Entgegen der geltenden Blutdruckrichtlinien sollten deshalb sehr alte und gebrechliche Menschen Blutdrucksenker überhaupt nur nach individueller Einschätzung, Risiko und Nutzenabwägung bekommen.

WAS MAN SELBST TUN KANN

Spätestens bei Nebenwirkungen, wenn der Blutdruck aufgrund der gesenkten Idealwerte eine Dosiserhöhung erfordern würde und im hohen Alter macht es für viele Ärzte Sinn, alles auszuschöpfen, um den Blutdruck mit möglichst wenig Blutdrucksenkern im guten Bereich zu halten. Dafür kann man einiges tun und man sollte früh damit beginnen. Dazu ist es wichtig, die Ursachen für Bluthochdruck zu

BLUTHOCHDRUCK – MÖGLICHE URSACHEN UND LÖSUNGEN

Bluthochdruck ist sehr weit verbreitet und kann neben familiärer Neigung auch im Zuge von Nieren- und Stoffwechselerkrankungen, Schilddrüsenproblemen oder angeborenen Gefäßengstellungen auftreten. Außerdem spielen noch eine ganze Reihe anderer Faktoren eine Rolle bei seiner Entstehung – etliche davon kann man selbst beeinflussen.

KERNTHEMA: BEWEGUNGSMANGEL

Experten empfehlen mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag. Besonders günstig sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Walken, Schwimmen oder Steppen. Während der Bewegung erhöht sich zwar der Blutdruck kurzfristig, da mehr Blut durch die Gefäßbahnen gepumpt werden muss, sinkt bei regelmäßigem Sport aber, da die Blutgefäße trainiert und somit elastischer werden. Bewährt hat sich die zusätzliche Einnahme von Aminosäuremischungen. Einerseits, weil Aminosäuren für die Muskelarbeit enorm wichtig sind und Muskelabbau verhindern, und andererseits, weil bestimmte Aminosäuren wie etwa L-Arginin die Gefäße weitstel-

len. Allerdings: Arginin sollte man bei Anfälligkeit für Herpes (Fieberblasen) nie ohne Zusatz der Aminosäure Lysin einnehmen. (In der Aminosäuremischung III und in Maca mit Arginin ist das berücksichtigt).

BLUTDRUCK UND ERNÄHRUNG

Ernährung mit viel Salz und wenig Kalium erhöht das Bluthochdruckrisiko.

Außerdem spielt Ernährung mit wenig Ballaststoffen, viel Zucker und vielen gesättigten Fettsäuren sowie Mangel an essentiellen Fettsäuren, wie vor allem den „herzfreundlichen“ Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, eine zentrale Rolle.

Was kaum bekannt ist: Auf Gluten bzw. Weizen, Milcheiweiß, Zucker, Hühnereiweiß oder Soja kann man ebenfalls mit Bluthochdruck reagieren. Herausfinden kann man das mit einfachen energetischen Tests wie dem kinesiologischen Muskeltest oder Tensor-Test. Stangensellerie, Knoblauch und Zwiebel, grünes Blattgemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Brokoli, Zitrusfrüchte, Beeren, Nüsse, Samen und deren Öle sowie Kaltwasserfisch sind bei Bluthochdruck besonders zu empfehlen.

ERNÄHRUNGSFEHLER ZU VIEL SALZ

Kochsalz – oder besser das darin enthaltene Natrium – ist bekannt für seine Blutdruck erhöhende Wirkung. Mehr als 5 bis 6 Gramm Salz täglich sollte man vermeiden. Die blutdrucksteigernde Wirkung kommt in erster Linie über eine Erhöhung des Blutvolumens zustande. Die Nieren werden durch das Filtern strapaziert und das sympathische Nervensystem reagiert. Soweit so gut, aber was tun, wenn man ohnehin schon Salz meidet und dennoch Bluthochdruck hat?

SALZAUSSCHIEDUNG GEHEMT?

Dazu einige Fakten vorweg. Stress beispielsweise ist ein Risikofaktor für Bluthochdruck, auf den wir noch zurückkommen werden. Eins muss aber jetzt schon erwähnt werden:

Stress führt zur Ausschüttung von Cortisol in den Nebennieren und dieses Stresshormon blockiert die Salzausscheidung – der Blutdruck steigt. Erst kürzlich fand man heraus, dass auch die Zusammensetzung der Darmflora – das Mikrobiom – bei Bluthochdruck eine Rolle spielt. Denn manche Bakterienstämme schütten ebenfalls Cortisol aus, das die Salzausscheidung in den Nieren



blockiert. Selbst wenn man Salz spart, sinkt der Blutdruck nicht!

DARMFLORE UND SALZ-VERTRÄGLICHKEIT

In Bezug auf Bluthochdruck und Salz ist auch noch interessant: Hoher Salzkonsum wirkt sich besonders negativ aus nach Schwächung/Verlust von „guten“ Milchsäurebakterien – etwa nach Antibiotikabehandlungen, bei Stress, durch Hormonpräparate (Antibabypille, Kortison) oder ernährungsbedingt durch raffinierte Lebensmittel und Ballaststoffmangel (Laktobazillen benötigen Ballaststoffe in Obst, Gemüse und Vollwertprodukten als „Futter“. Besonders ballaststoffreich sind *Baobab-* oder *Akazienfaser-Pulver*). Forschungen zeigten: Wurden wieder Laktobazillen zugeführt, milderte das die negativen Effekte von Salz. Viele werden darüber froh sein, denn Salz ist ja auch ein Geschmacksfaktor und wenn es durch Laktobazillen verträglicher wird, umso besser. Übrigens hat sich der *Lactobacillus DDS1* (in *Lactobac Darmbakterien*) aufgrund seiner Stabilität, guten Ansiedelung, Bekömmlichkeit und positiven Eigenschaften zur Stärkung des Mikrobioms ganz besonders bewährt.

SALZAUSSCHIEDUNG VERBESSERN

Man kann also schon eine Menge tun, um die Salzausscheidung zumindest nicht weiter zu verschlechtern. Eine wichtige Rolle könnte dabei auch der *Polyporus Vitalpilz* spielen. Er ist ideal bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen und erhöhtem diastolischen (unteren) Blutdruckwert. Denn er hemmt die Wirkung des blutdruckerhöhenden Aldosterons, verhindert die Salz-Wiederaufnahme und führt zu erhöhter Wasser-, Natrium- und Chlorauscheidung, die eben bei nierenbedingtem Bluthochdruck und Ödemen eine zentrale Rolle spielt. Im Gegensatz zu Entwässerungsmedikamenten leitet er das wichtige Kalium nicht aus, ein Vorteil der Entwässerung mit natürlichen Mitteln, wie man auch bei der ebenfalls meist sehr erfolgreichen Anwendung von *Brennnessel* oder *Löwenzahnwurzel Kapseln* bei Ödemen sieht.

KALIUM, MAGNESIUM UND KALZIUM

Oft liegt ein Blutdruckproblem einfach nur am schlechten Verhältnis von Natrium (im Salz) und Kalium (in Obst und Gemüse). Kalium und Natrium (im Salz) sind Gegenspieler. Kaliumreiche und natriumarme Ernährung beugt Bluthochdruck vor, ja schon allein mehr Kalium kann den Bluthochdruck maßgeblich senken. Vor allem bei über 65-jährigen, die auf Blutdrucksenker nicht gut ansprechen. Magnesium zusätzlich bringt laut Studien zwar nur gelegentlich noch bessere Ergebnisse, doch die beiden Mineralstoffe beeinflussen sich stark: Ist die intrazelluläre Konzentration des Kaliums niedrig, kann Magnesiummangel die Ursache sein. Einige Studien mit Magnesium zeigen verblüffende Blutdrucksenkung, wenn Kaliummangel in der Zelle vorlag. Offenbar regulieren sich die Natrium-, Magnesium- und Kaliumkonzentrationen in der Zelle, wenn man Magnesium nimmt – wahrscheinlich, weil dadurch die Zellmembranpumpe wieder besser funktioniert. Zusätzliche Kaliumgaben sind nicht geeignet bei Nierenerkrankungen und bei Einnahme von verschrei-

ERFAHRUNGEN MIT NATUR- SUBSTANZEN BEI BLUTHOCHDRUCK

AURICULARIA VITALPILZ

Sein Bluthochdruck bestand schon seit Jahren und er war so hoch, dass Unwohlsein ihn auch ohne Messung darauf hinwies. Als er den *Auricularia Vitalpilz* ausprobierte – je zwei Kapseln, morgens und abends – kam die Überraschung: Nach bereits zwei Tagen zeigte der Blutdruckmesser normale Werte. Wie ist das möglich? Der *Auricularia Pilz* wirkt gleich mehrfach gegen Bluthochdruck. Er ist ein natürlicher ACE-Hemmer und hat damit eine blutdruckregulierende Funktion, wenn auch nicht so stark, aber doch in der Richtung ACE-hemmender Medikamente. Er besitzt von allen Pilzen die größte Menge an Adenosin. Das verleiht ihm blutverdünnende Eigenschaften, sogar vergleichbar mit dem Medikament ThromboAss. Er hat dabei den Vorteil, dass er das Kollagen der Gefäßwände nicht angreift und das Risiko von Blutungen nicht erhöht. Die Blutgefäße werden entspannt und erweitert, das Blut fließt besser, die Durchblutung wird enorm verbessert, das Thromboserisiko reduziert und Bluthochdruck gesenkt. Ein spezielles Biopolymer verbessert die Fließeigenschaft des Blutes noch zusätzlich, indem Gesamtcholesterin, Triglyceride und LDL-Cholesterin gesenkt werden, sogar vermehrt Cholesterin ausgeschieden und das gesunde HDL-Cholesterin angehoben werden. Die geringere Menge an Blutfetten lässt das Blut besser fließen, es muss weniger Druck aufgewendet werden, um die „schlanke“ Blutsäule durch die Gefäße zu pumpen. Einziger Nachteil des *Auricularia*: Man darf ihn nicht noch zusätzlich zu blutverdünnenden Medikamenten oder ACE-Hemmern einsetzen.



DER MAITAKE VITALPILZ

Der *Maitake Vitalpilz* wirkt auch ACE-hemmend und ähnlich gut blutdrucksenkend, bremst aufgrund seiner Polysaccharide die Verklumpung der Blutplättchen, macht das

Blut besser fließfähig, ist aber weniger stark blutverdünnend. Die Erfahrungen sind genauso bemerkenswert: Ein Mann mittleren Alters, sportlich, hat Bluthochdruck. Medikamente überzeugen ihn nicht. Ein energetischer Muskeltest zeigt, dass ihm der *Maitake* helfen könnte. So war es dann auch. Doch als er nach einem Monat Einnahme wieder darauf verzichtete, stieg der Blutdruck erneut an. Er nahm den Pilz sofort wieder und der Blutdruck kam in den Idealbereich. Der *Maitake* senkt Cholesterin und Triglyceride, fördert sogar den Abbau von für Bluthochdruck mitverantwortlichem Bauchfett. Auch der *Maitake* sollte nicht mit ACE-hemmenden Medikamenten kombiniert werden.

DER REISHI VITALPILZ

Die Klientin klagt über Nervosität und Unruhe, manchmal Herzrasen, die ihr vor allem beim Einschlafen zu schaffen machen. Überarbeitung und Hektik bestimmen seit einigen Jahren ihr Leben und in letzter Zeit ist ihr Blutdruck zu hoch. Liegt zusätzlich eine psychische Komponente – Unruhe, Schlafstörungen, Stress – vor, dann unbedingt den *Reishi Vitalpilz* zusätzlich probieren. Er füllt aus Sicht der TCM „das Herzblut auf“, das durch Stress, Zeitdruck und Überarbeitung angegriffen wird und für die Entspannung des Herzens und innere Ruhe so wichtig ist.

DIE BUNTNESSEL

Sie wollte eigentlich nur mit der *Buntnessel* abnehmen und rechnete gar nicht damit, dass auch ihr Bluthochdruck reguliert werden würde. Die Ayurveda-Pflanze optimiert die Schilddrüsentätigkeit übergewichtiger Klienten, sodass speziell Fett abgebaut werden kann. Die *Buntnessel* stellt aber außerdem verengte Gefäße weit und entlastet die Blutsäule durch Senkung von Cholesterin und Triglyceriden. Damit senkt sie Bluthochdruck. Sogar die ATP-Produktion, die Energiegewinnung in den Zellen, wird angeregt und fördert die Schlagkraft des Herzens. Außerdem wirkt die *Buntnessel* entzündungshemmend. Man muss allerdings etwas Geduld haben, die blutdrucksenkende Wirkung tritt manchmal erst nach einiger Zeit ein und die Fettreduktion nimmt laut Studien drei Monate in Anspruch.

DER GRANATAPFELEXTRAKT

Viele, die regelmäßig Medikamente nehmen müssen und sich dennoch mit Naturmitteln unterstützen wollen, haben es nicht leicht. Es gibt kaum Studien, die sich mit Kombinationen befassen. Daher sind Wechselwirkungen oft nicht vorhersehbar und Ärzte dementsprechend zurückhaltend bis ablehnend, wenn

der Patient dennoch Naturmittel nehmen will. Eine Studie mit dem *Granatapfelextrakt* zeigt jedoch, dass man nicht unbedingt vor der Alternative stehen muss entweder Medikamente oder Naturmittel, sondern beides auch sehr erfolgreich kombinieren kann. Der *Granatapfelextrakt* ist eine Möglichkeit, Medikamente beizubehalten und dennoch zusätzliche Hilfe aus der Natur in Anspruch zu nehmen. Das zeigt auch das Beispiel einer über 80jährigen, die seit Jahren zusätzlich zu ihrem Blutdruck senkenden Medikament den Extrakt anwendet, was ihre Blutdruckwerte noch einmal gebessert hat. Außerdem stärkt sie auf diese Weise auch ihr Gedächtnis, das unverändert gut ist. Der *Granatapfelextrakt* fördert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck. Das hängt untrennbar mit der antioxidativen und entzündungshemmenden Kraft des *Granatapfels* zusammen. Einer der größten Risikofaktoren für Gefäßentzündungen ist ja Oxidation, durch freie Radikale ausgelöste Zerstörungsprozesse. Rauchen und Ernährung mit wenig Antioxidantien (enthalten in Obst und Gemüse) tragen dazu bei.

OPC UND COENZYM Q-10

Diese Erfahrung machen sehr viele: *OPC aus Traubenkernextrakt* wirkt gleich mehrfach positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Seine Polyphenole werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und sind dann in jedem Blutgefäß präsent, entfalten dort entzündungshemmende Wirkung, verbessern die Durchlässigkeit der Kapillargefäße und damit die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Polyphenole erleichtern auch die Weitstellung der Gefäße und senken deshalb den Bluthochdruck – das ist besonders wichtig bei Rauchern, bei Stress oder bei zu dickem Blut infolge erhöhter Blutfette. *OPC* erlaubt es dem Blut, ungehindert durch den Körper zu strömen, hemmt die Blutverklumpung, senkt Gesamt- und LDL-Cholesterin und verhindert dessen Oxidation. *OPC* ist alles in allem – wie die ebenfalls starken Antioxidantien *Granatapfelextrakt*, *Curcumin* oder *Astaxanthin* – eine gute Arteriosklerose-Prophylaxe. Vor allem auch, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßwänden anlegt. *OPC* kann man als Monopräparat anwenden oder auch etwa in Kombination mit Coenzym Q10. Das ist ein vom Körper an sich selbst produzierter, wichtiger Energielieferant, der mit zunehmendem Alter und bei Einnahme von Cholesterinsenkern der Gruppe der Statine fehlen kann. Ein Mangel tritt laut Forschungen bei etwa 40 Prozent der Menschen mit Bluthochdruck auf. Die blutdrucksenkende Wirkung von Coenzym Q10 braucht seine Zeit (ein bis drei Monate), dann aber scheint es einige Stoffwechselanomalien zu korrigieren, was sich positiv auf den Blutdruck und die Energie des Herzens auswirkt.

bungspflichtigen Medikamenten einschließlich ACE-Hemmern, Diuretika (Entwässerungsmitteln) oder Digitalis. *Kolloidales Kalium* und *kolloidales Magnesium* sind besonders gut geeignet aufgrund ihrer schnellen Aufnahme und guten Wirkung. Reich an Kalium (sowie Kalzium und Vitamin C) ist aber auch das schon erwähnte *Baobab-Pulver*. Das Basenpulver *Micro Base* bietet Magnesium und zusätzlich auch noch Kalzium. Kalzium kann Bluthochdruck ebenfalls senken, vor allem bei Älteren und bei salzempfindlichen Hochdruckpatienten.

SCHWERMETALLE BELASTEN DIE NIEREN

Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Quecksilber oder Arsen konzentrieren sich in den Nieren, die für die Schwermetall-Ausscheidung verantwortlich sind, und belasten sie, sodass sie die Fähigkeit, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu regulieren, stören können. Der viel geachtete Internist, Borreliose-Experte und Buchautor Richard Horowitz (USA) fand bei Bluthochdruck-Patienten vor allem erhöhte Bleiwerte im Blut. Sie lösen chronischen oxidativen Stress aus. Schwermetall-Ausleitung ist langwierig und schwierig. Bewährt haben sich zur Bleiausleitung vor allem Vitamin C (*Acerola*) in höherer Dosierung, die *Spirulina-Alge*, Vitalpilze (vor allem der *Reishi*) und die *Shilajit Huminsäure*. Cadmium und Quecksilber lassen sich beispielsweise mit der *Chlorella-Alge* ausscheiden (auf versierte Therapeuten vertrauen). Arsen wird man mit Curcumin (etwa *Curcugreen*) los.

ENTZÜNDUNGEN IM HINTERGRUND

Erst seit kurzem weiß man, dass an den negativen Wirkungen von Salz auf den Blutdruck auch noch das eigene Immunsystem

BLUTDRUCK-SENKENDE MEDIKAMENTE – WIRKWEISE UND NEBENWIRKUNGEN

Gegen Bluthochdruck werden unterschiedlichen Wirkstoffgruppen eingesetzt. Die daraus hergestellten Medikamente haben folgende Wirkweisen, können aber manchmal Nebenwirkungen haben. Alle Wirkstoffe können Schwindel, Benommenheit, Blutdruckabfall, Allergien, Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Durchfall, Verstopfung) hervorrufen (Quellen: Gesundheitsinformation.de/Bluthochdruck und NDR.de, Visite, 14.10.2019). Es ist gut, sie zu kennen, um eventuell mit dem Arzt einen Wechsel zu besprechen. Es gilt aber: Nicht auf eigene Faust absetzen und Bluthochdruck auf jeden Fall ernst nehmen!

ACE-HEMMER (ANGIOTENSIN-CONVERTING-ENZYM-HEMMER)

Beeinflussen die Herstellung von körpereigenen Hormonen, die den Blutdruck steuern. Dabei blockieren sie ein bestimmtes Enzym (ACE), das an der Bildung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin beteiligt ist. Die häufigste Nebenwirkung von ACE-Hemmern ist trockener Reizhusten. Seltener kommt es zu Geschmacksstörungen, Schwellungen der Schleimhäute und Hautausschlägen sowie Wassereinlagerungen in der Haut (Lippe, Angioödem) oder erhöhtem Kaliumspiegel im Blut. In der Schwangerschaft nicht erlaubt. Hinweis: Nicht mit Vitalpilzen kombinieren, die selbst als ACE-Hemmer fungieren.

SARTANE (ANGIOTENSIN-ANTAGONISTEN)

Heben ebenfalls die Wirkung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin auf. Mit ähnlichen Nebenwirkungen wie ACE-Hemmer, doch Hustenreiz tritt seltener auf. Auch Sartane dürfen nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden.

BETABLOCKER

Senken den Blutdruck, indem sie den Herzschlag verlangsamen und gleichzeitig das Herz gegen die Wirkung von Stresshormonen abschirmen. Welcher der unterschiedlichen Gruppen von Betablockern geeignet ist, hängt von weiteren Erkrankungen ab. Betablocker nie plötzlich absetzen, sondern die Dosis über einige Tage schrittweise

verringern, um einen sprunghaften starken Anstieg des Blutdrucks zu vermeiden. Beta-blocker können die unteren Atemwege, vor allem der Bronchien, verengen und zu Kurzatmigkeit führen. Sie sind daher für Asthmatiker und Sporttreibende nicht so gut geeignet. Weitere mögliche Nebenwirkungen: Hautentzündungen, zu langsamer Puls, Herzinsuffizienz, Pleuraerguss (Flüssigkeit im Brustraum), Überleitungsstörungen am Herzen, verzögerte Symptome bei Hypoglykämie, Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Erektionsstörungen.

DIURETIKA (THIAZIDDIURETIKA)

Sie senken den Blutdruck langfristig über die Nierentätigkeit (Entwässerung). Nebenwirkungen sind gesteigerter Harndrang und eine erhöhte Urinmenge. Da die Behandlung meist mit einer niedrigen Dosis begonnen wird, hält sich dies aber in Grenzen. Bei zu großem Wasserverlust allerdings kann es zu Kaliummangel kommen mit Herzrhythmusstörungen, Kreislaufproblemen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden (Verstopfung, Übelkeit, Bauchschmerzen), Darmstillstand (sekundärer paralytischer Ileus), Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit sowie Nierenproblemen und/oder zu Natriummangel mit Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Erbrechen, Krampfanfällen und Koma, erhöhten Harnsäurespiegeln (Gicht), Verschlechterung des Zuckerstoffwechsels, Mundtrockenheit, Durst, Muskelschwäche oder Verwirrtheit. Daher ist es wichtig ausreichend zu trinken, vor allem an heißen Tagen oder nach dem Sport. Bei Gicht nicht geeignet.

KALZIUMANTAGONISTEN

Sie weiten die Gefäße, wodurch das Blut in den Gefäßen mehr Platz hat und sich besser verteilen kann, sodass der Blutdruck sinkt. Zu den Nebenwirkungen von Kalziumantagonisten können Gesichtsrötung, Hautausschläge (Rötung, Hitze), Herzklopfen, Schwellungen an den Knöcheln oder ein Spannungsgefühl in den Unterschenkeln gehören. Auch Kopfschmerzen, verlangsamte Herzfrequenz (bei einigen Wirkstoffen), Verengung der Bronchien, langsamer Herzschlag, Verschlechterung bestehender Durchblutungsstörungen in den Extremitäten, Müdigkeit, Schlafstörungen, sexuelle Funktions- oder Potenzstörungen, negative Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels können auftreten. Je nach Wirkstoff eignen sich Kalziumantagonisten nicht für Menschen mit bestimmten Herzrhythmusstörungen oder Verstopfung.

beteiligt ist. Bei hohem Salzkonsum werden entzündungsauslösende T-Helferzellen (T-17 Zellen) gebildet, die die blutdruckregulierenden Funktionen der Nieren und Blutgefäße stören. Das ist aber nicht der einzige Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Entzündungen. Gefäßerkrankungen sind überhaupt in hohem Maße Entzündungserkrankungen, wofür es viele unterschiedliche Auslöser gibt. Wer etwa wenig Vitamin K-reiches grünes Gemüse isst, ist ebenfalls anfälliger für Bluthochdruck. Denn gleich zwei Vitamin K-abhängige Plasmaproteine – Protein C und S – regulieren den Blutfluss und wirken blutverdünnend. Protein S reguliert entzündungsauslösende Botenstoffe (Zytokine), die die Blutgerinnung stimulieren. Herrscht nun Vitamin K-Mangel, wird das Blut dicker, der Blutdruck steigt, da jetzt mehr Druck benötigt wird, um die dickere Blutsäule durch die Gefäße zu bewegen. Eine Alternative zu grünem Gemüse ist *Tulsi*, das indische Basilikum, bekannt als wohlschmeckender Tee mit stressabbauender Wirkung. Eine Tasse *Tulsi* deckt bereits den gesamten Tagesbedarf an Vitamin K.

HOMOCYSTEIN UND B-VITAMINE

Homocystein entsteht bei zu langsamem Abbau von Eiweiß in der Leber und zerstört die Gefäße nahezu. Es ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor in Bezug auf Arteriosklerose, hat aber auch Auswirkung auf den Blutdruck, wie man anhand von Studien mit Vitamin B6 und B9 (Folsäure) gesehen hat (enthalten z. B. im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*). Homocystein treibt den CRP-Spiegel, wichtigster Entzündungswert im Blutbild, enorm in die Höhe. Werte ab 9, bei Herz-Risikopatienten schon ab 8 µmol/l müssen gesenkt werden. Das geht oft sehr einfach mit dem *Vitamin B-Komplex*, bestimmten Aminosäuren (z. B. in Aminosäuren III) und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren in *Krillöl* oder *Algenöl*, überhaupt wenn sie noch zusätzlich Astaxanthin enthalten, eine starke „Entzündungsbremse“.

OMEGA-3-FETTSÄUREN IN KRILLÖL UND ALGENÖL

Fischöl, *Krillöl* oder die vegane Alternati-

ve *Mikroalgenöl* sind mit ihren wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA generell wertvoll bei und zur Vorbeugung von Herz-, Kreislaufproblematik. Auch weil sie Blutfetten, vor allem Triglyceriden, entgegenwirken, damit die Blutsäule entlasten und das Blut auch noch besser fließfähig machen. Ihr größter Nutzen liegt aber wohl in ihrer entzündungshemmenden Eigenschaft. Die ist umso größer, wenn auch noch Astaxanthin zusätzlich enthalten ist, das ebenfalls entzündungshemmend und sehr stark antioxidativ wirkt.

PROBLEMATISCHE MEDIKAMENTE

Entzündungen sollten, wann immer mög-



lich, zunächst mit sanften Naturmitteln wie *Weihrauch*, *Curcumin*, der Schwefelverbindung *MSM*, *Enzymen* (Papain und Bromelain) oder eben *Krillöl* bzw. *Algenöl* eingedämmt werden. Denn entzündungshemmende Medikamente sind als Dauerlösung problematisch, da sie – wie bei Kortison, Diclofenac, Paracetamol oder Ibuprofen beobachtet wurde – als unerwünschte Nebenwirkung unter anderem den Blutdruck erhöhen können.

ÜBERGEWICHT UND BAUCHFETT

Fettgewebe, vor allem Bauchfett, produziert eigenständig entzündungsauslösende Signalstoffe (Zytokine). Sie können im gesamten Körper Schaden anrichten und das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden er-

höhen. Die gute Nachricht ist: Wer sich trotz Bauchfett viel bewegt, senkt damit seine Zytokinwerte. Ein weiterer therapeutischer Ansatz könnte daher in der Blockierung von Zytokinen liegen, also in entzündungshemmenden Natursubstanzen wie *Weihrauch*, Astaxanthin (in *Krillöl*, *Algenöl*), *MSM* oder *Curcumin*. Und es gilt natürlich abzunehmen. Dabei helfen etwa der *Maitake Vitalpilz* oder die *Buntnessel* – der Fatburner und zugleich Blutdrucksenker Nummer eins in Indien – am besten kombiniert mit Aminosäuren (*Aminosäuren I* und *III*).

FIBRIN – BLUTVERDICKUNG NACH ENTZÜNDUNGEN

Bei jeder beliebigen Entzündung, auch jeder stillen Entzündung, wozu Gefäßerkrankungen zählen, bei jeder Verletzung, Grippe oder übergangenen Grippe entsteht im Zuge der Blutgerinnung Fibrin. Das Blut wird dicker, der Blutdruck muss erhöht werden, um die Blutsäule durch die Gefäße zu befördern, das Thromboserisiko steigt. Wie sehr, das lässt sich anhand des Fibrinogen-Werts im Blut messen. Also aufpassen bei/nach einer Entzündung, ob der Blutdruck steigt! Auflösen kann man Fibrin durch den

Papayablatttee oder mit einem *Enzympräparat* mit Papain und Bromelain.

STRESS UND PSYCHISCHE ANSPANNUNG

Abgesehen von der Blockade der Salzausscheidung durch hohe Cortisolspiegel, hat Stress noch einen weiteren Effekt auf den Blutdruck. Stress, psychische Anspannung und Angst verengen die Gefäße. Dadurch muss mehr Druck aufgebracht werden, um die Blutsäule durch die verengten Gefäße zu transportieren.

Es gibt viele „Stresshilfen“ aus der Natur. Besonders wirksam ist etwa der *Reishi Vitalpilz*, den man bei Unruhe abends als Kur eine Zeit lang einnimmt. Der *Cordyceps Vitalpilz* lindert Ängste und Depressionen, man nimmt ihn morgens bzw. mittags ein und schläft dann

abends besser. Bei vielen psychischen Problemen in Verbindung mit Bluthochdruck hilft oft *kolloidales Gold*. Gold ist in den alten Mysterienschulen der Sonne und dem Organ Herz zugeordnet, stärkt den Selbstwert und kann gerade bei Herz-, Kreislaufproblemen mit psychischem Hintergrund sehr erfolgreich sein.

HERPESVIREN – DIE HEIMLICHE GEFAHR

Zwischen 60 und 99 Prozent aller Menschen weltweit sind mit Cytomegalieviren (CMV), einer Herpes-Virenart, infiziert. Die Viren bleiben latent im Körper vorhanden. Ist die Im-

(Schlafapnoe). Sie behindern den Tiefschlaf und Schlafmangel lässt den Blutdruck ansteigen. Eine weitere Ursache für Schlafmangel kann *Tryptophan*-Mangel sein. Die Aminosäure unterstützt die Bildung des Nervenbotenstoffs Serotonin, der auch für gute Stimmung verantwortlich ist, und woraus in weiterer



Auch die *Yamswurzel* oder *Maca* wirken gegen Stress und gleichen stressbedingten Bluthochdruck aus. Beide regen das Prohormon DHEA an, das im Körper als Gegenspieler von Cortisol fungiert und den Stresspegel wieder ins rechte Lot bringt. *Maca* mit dem Zusatz der gefäßerweiternden *Aminosäure Arginin* (und der *Aminosäure Lysin*) ist bei Bluthochdruck besonders günstig, da auch Arginin die Gefäße weit stellt. Arginin sollte man bei Anfälligkeit für Herpesausbrüche besser immer mit dem Zusatz der Aminosäure Lysin einnehmen, da Arginin Herpesviren „füttert“, Lysin sie hingegen hemmt. Bei Bluthochdruck ist das besonders wichtig, denn er kann sogar durch Herpesviren hervorgerufen werden!

munabwehr geschwächt, kann die Infektion erneut ausbrechen. Bekannt war bereits, dass CMV nach Herztransplantationen problematisch sein können und dass sie Arteriosklerose fördern. Sie können auch vermehrt Entzündungsbotenstoffe auf den Plan rufen und Bluthochdruck, besonders bei cholesterinreicher Ernährung. Gegen Herpesviren helfen (unter anderem) hohe Dosen (doppelte Tagesdosis) der *Aminosäure Lysin*, die *Artemisia annua*, das *Baikal Helmkraut* oder der *Sternanis*.

SCHLAFMANGEL UND SCHLAFAPNOE

Eine häufige behandelbare Ursache für Bluthochdruck sind nächtliche Atemaussetzer

Folge das Schlafhormon Melatonin gebildet wird. Es gibt aber noch viele weitere Gründe für Schlaflosigkeit, etwa geopathogene Belastungen (z. B. Wasseradern), Elektromog oder Vitamin B-Mangel. Auch posttraumatische Belastungsstörungen können zu Schlaflosigkeit mit Bluthochdruck führen. Hier probiert man *Tryptophan* abends, den *Cordyceps Vitalpilz* morgens, den *Reishi Vitalpilz* abends und *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* abends.

ALKOHOL, RAUCHEN UND KAFFEE

Beim Trinken von Alkohol kann es zu einer vermehrten Ausschüttung von blutdrucksteigernden Hormonen kommen. Auf jeden Fall

gilt: Blutdrucksenker nicht zusammen mit Alkohol einnehmen, sondern mehrere Stunden Abstand lassen.

Jeder Zug an der Zigarette lässt den Blutdruck für einige Minuten ansteigen, da sich die Gefäße verengen. In China wird Rauchern der *Auricularia Vitalpilz* empfohlen, da er die Fließfähigkeit des Blutes fördert. Auch OPC (*Traubenkernextrakt*) stellt Gefäße weiter.

Exzessives Kaffeetrinken erhöht den Blutdruck. Wer auf Koffein sensibel reagiert, wird schon bei geringen Mengen unruhig. Ein Muntermacher und Elektrolytspender, der ebenso Wohlgefühl vermittelt und den Kreislauf weniger stark beeinflusst, ist der *Maca Tee* mit viel Kalium, Kalzium und Magnesium.

ERHÖHTES RISIKO BEI DIABETES

Diabetes Typ II und Bluthochdruck treten oft gemeinsam auf und erhöhen das Gefäßrisiko beträchtlich. Auch hier kann man mit Natursubstanzen gut unterstützen. Der *Coprinus Vitalpilz* verbessert den Langzeitzucker, die *Bittermelone* wirkt blutzuckersenkend. Der *Maitake Vitalpilz* wirkt sich gleichzeitig positiv auf Diabetes und Bluthochdruck aus.

VITAMIN D-MANGEL BEHEBEN

Vitamin D reguliert den Blutdruck. Ein Vitamin D-Mangel führt zu einer Überaktivierung des Renin-Angiotensin-Systems (RAS) und damit zu Bluthochdruck und Nierenerkrankungen. Frauen mit niedrigen Vitamin D-Werten (17 ng/ml) haben beispielsweise sogar ein 67 % höheres Bluthochdruckrisiko, wie eine Harvard Studie feststellte. Vitamin D-Mangel lässt sich durch Aufenthalt in der Sonne aufheben (ohne Sonnenschutz, zur Mittagszeit, kurz) oder durch Vitamin D-Präparate, die es auch in natürlicher Form gibt wie *liposomales Vitamin D*, *Champignon Vitamin D* oder *Krillöl mit Vitamin D*. Bei Magnesium- oder Bormangel lässt sich der Vitamin D-Spiegel nur schwer anheben. Magnesium gibt es in Form von Basenpulver (etwa *Micro Base*) oder als besonders gut aufnehmbares *kolloidales Magnesium*. Bormangel lässt sich etwa mit dem *Moringablatt* ausgleichen oder mit *kolloidalem Bor*.

ACE2 – GEGENSPIELER DES „BÖSEN“ ACE

Das blutdrucksteigernde Enzym ACE kann

durch ACE-Hemmer gesenkt werden – in Form von Medikamenten oder mit Vitalpilzen. ACE hat im Körper aber auch einen natürlichen Gegenspieler: ACE2. Verminderte ACE2-Aktivität tritt auf bei zunehmendem Alter, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Erkrankungen sowie Rauchen. Man hörte davon in letzter Zeit sehr viel, denn das Coronavirus bindet sich an den ACE2-Rezeptor und dringt so in die Zelle ein. Dann blockiert es ACE2, was sich bei ohnehin schon verminderter ACE2-Aktivität noch schlimmer auswirken kann, da Blutdruck und Wasser-Elek-

sein. Er kann aber auch sekundär, als Folge einer Erkrankung und schon in jungen Jahren, auftreten.

Neben Nierenerkrankungen und Medikamenten kommt als Ursache meist eine Störung des Hormonstoffwechsels in Frage. Eine besonders häufige Ursache ist ein hormonell aktiver, meist gutartiger Tumor im Bereich der Nebenniere oder der Hirnanhangsdrüse. Zur Abklärung sind hier Hormonspezialisten (Endokrinologen) die richtigen Ansprechpartner.



trolythaushalt nicht mehr richtig kontrolliert werden. Deshalb kann es bei Covid-19 vermehrt zu schweren Verläufen mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck kommen. Das *Baikal Helmkraut* oder auch *Curcumin* stärken die Widerstandskraft von ACE2.

FEINSTAUB – STRESS FÜR DEN KÖRPER

Die mikroskopisch kleinen Staubteilchen gelangen ungehindert über die Lunge in die Blutbahn und zu den Organen. Die WHO hat einen Grenzwert von 25 Mikrogramm pro Kubikmeter für Kleinstpartikel festgelegt. Studien mit Luftfiltern in Seniorenzentren zeigten, dass gefilterte Luft sich positiv auf Bluthochdruck auswirkt und um durchschnittlich 3,2 mm Hg sinkt. Man geht davon aus, dass Feinstaub den Hypothalamus zur Erhöhung der Stresshormonbildung in den Nebennieren anregt, wodurch der Blutdruck ansteigt.

WEITERE URSACHEN

Bluthochdruck kann auch erblich bedingt und ein Leben lang behandlungsbedürftig

WIE GEHE ICH MIT DIESEN INFORMATIONEN UM?

Dieser Streifzug durch die Welt einiger blutdruckregulierender Natursubstanzen könnte die Frage aufwerfen, was nun für die eigene Situation am geeignetsten ist. Am einfachsten ist es, sich von einem Therapeuten das Passende energetisch austesten zu lassen und das einmal auszuprobieren. Alternativ kann man sich aber auch zu den hier erwähnten Natursubstanzen noch tiefer informieren, indem man die einzelnen Infoblätter unter den Menüpunkten „Natursubstanzen“, „Vitalpilze“ und „Kolloide“ auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum Seite 2) nachliest und dann – allein oder kombiniert mit weiteren – ausprobiert. Ein Blutbefund kann ebenfalls über einige gravierende Mineralstoff- und Vitaminmängel Auskunft geben, die bei Bluthochdruck mitspielen und hier erwähnt sind.

Natursubstanzen können auf vielfältige Weise unterstützen, aber es ist immer ein Drahtseilakt, wenn jemand schon Medikamente nimmt, die man nicht einfach auf eigene Faust absetzen sollte. J