

Praxis Magazin

Die medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde



**Ethnomedizin
Spurensuche bei den Massai**

Vitalstoffe

Hohen Blutdruck natürlich senken

Derzeit sind in Deutschland ca. 35 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. Rechnet man bei dieser Statistik die bis 20-jährigen Menschen heraus, leiden sogar gut 60 Prozent der Deutschen an Bluthochdruck.



Bluthochdruck wird oft schon in jungen Jahren angelegt und führt zu einer starken mechanischen Belastung der Blutgefäße. In der Folge verlieren diese ihre Elastizität und werden starr, wodurch der Blutdruck weiter ansteigt. Zusätzlich kommt es in den betroffenen Gefäßen schneller zu einer Gefäßverkalkung.

Ein Bluthochdruck lässt sich zuverlässig behandeln, es gibt viele wirksame Medikamente. In der Regel benötigen die Betroffenen mit Fortdauer der Behandlung jedoch entweder immer höhere Dosen an Medikamenten gegen hohen Blutdruck und/oder oft mehrere Medikamente. Damit steigen die Probleme unter Therapie bezüglich Nebenwirkungen und Interaktionen. Es verwundert nicht, dass Menschen mit Bluthochdruck nach Alternativen suchen. Mikronährstoffe können, richtig eingesetzt, den Blutdruck effektiv und ohne Nebenwirkung oder Interaktionen senken.

Im eigenen Patientenkollektiv melden sich oft Betroffene mit drei oder mehr Blutdruckmedikamenten. In der Regel gelingt es durch den Einsatz von Vitalstoffen, die Zahl der Blutdruckmedikamente auf eines zu reduzieren. In leichteren Fällen kann auch auf Blutdruckmedikamente ganz verzichtet werden. Wichtig ist jedoch, dass die eingesetzten Vitalstoffe nicht dazu führen dürfen, die bisherigen Blutdruckmedikamente gleich zu Beginn einfach abzusetzen. Die Therapie mit Mikronährstoffen braucht eine gewisse Zeit, bis sich der Blutdruck verbessert, so dass die Reduzierung der Medikation durchaus mehrere Wochen dauern kann.

Besonders bewährt hat sich in der Behandlung des hohen Blutdrucks eine Kombination aus Coenzym Q10, Vitamin D, Pycnogenol und Kalium (z.B. BioBlutdruck von Pharma Nord). Coenzym Q10 wirkt auf die Gefäße erschlaffend, so dass vor allem der untere Blutdruck sinkt. Vitamin D – das eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon ist – beeinflusst Blutdruck reduzierende Sinneszellen, sodass der Blutdruck sinkt.

Pycnogenol – ein Pflanzenbegleitstoff aus der französischen Meereskiefer – steigert den Stickstoffmonoxid-Spiegel in den Blutgefäßen, was die Elastizität der Blutgefäße verbessert und den Blutdruck senkt. Kalium in niedriger Dosierung verbessert die Erholung der Zellen in den Blutgefäßen. Sie können so besser erschlaffen, was den unteren Blutdruck senkt. Diese fixe Kombination (z.B. BioBlutdruck von Pharma Nord) hat mehrere Vorteile:

- Der Blutdruck wird durch die oben genannten Vitalstoffe nur gesenkt, wenn er erhöht ist. Ist der Blutdruck im Normbereich, sind die Vitalstoffe zwar genauso wirksam, senken aber einen normalen bis niedrigen Blutdruck nicht weiter. Im Gegensatz dazu können Medikamente auch schon mal übermäßig wirken, so dass der Blutdruck zu stark abfällt. Menschen, die niedrigen Blutdruck nicht gewohnt sind, reagieren darauf schnell mit Schwindel und Fallneigung. Gerade bei älteren Menschen, die ja am meisten Bluthochdruck Medikamente einnehmen, kann diese Fallneigung in Stürzen mit schweren Verletzungen münden.

Häufigkeit von Bluthochdruck in der Bevölkerung

Lebensalter in Jahren	Frauen	Männer
18 – 29	1,3 %	8,4 %
30 – 39	4,8 %	11,4 %
40 – 49	17,2 %	26,2 %
50 – 59	34,6 %	41,7 %
60 – 69	60,7 %	58,8 %
70 – 79	74,4 %	73,6 %

Quelle: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 5/6-2013.

- Vor allem der mit Medikamenten schwierig zu senkende untere Blutdruck-Wert wird gesenkt. Das ist wichtig, denn der untere Blutdruck ist der, der immer im Gefäßsystem vorhanden ist.
- Die Behandlung ist frei von Nebenwirkungen.
- Die oben aufgeführten Vitalstoffe haben noch viele andere positive Wirkungen auf den Organismus, die dem Patienten ebenfalls zu Gute kommen.

Fazit

Menschen mit hohem Blutdruck sollten immer einen Therapieversuch mit Vitalstoffen machen. Medikamente können eingespart und Nebenwirkungen vermieden werden. Da der in der Regel symptomlose erhöhte Blutdruck unbehandelt oder falsch behandelt schwerwiegende Folgen haben kann, sollte auch die Therapie mit Vitalstoffen unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Nathalie Schmidt
www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Dr. med. Edmund Schmidt
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de