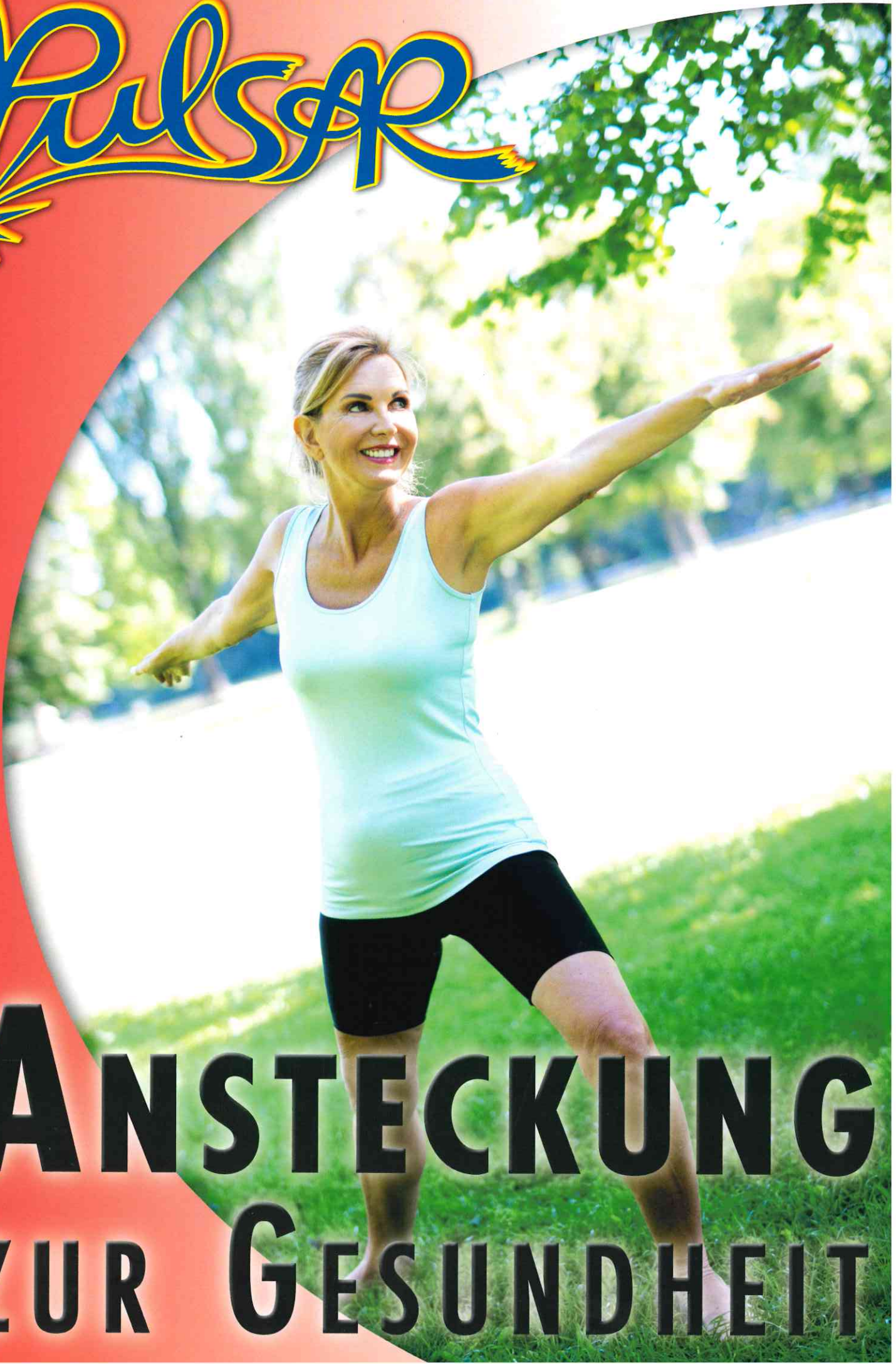


# PulsAR



**ANSTECKUNG  
ZUR GESUNDHEIT**

# HOHEN BLUTDRUCK SENKEN

Mit Vitalstoffen blutdrucksenkende Medikamente einsparen

Viele Menschen, vor allem mit steigendem Alter, sind von Bluthochdruck betroffen. Wenn die Medikation immer höher angesetzt werden muss, kommen ebenso mehr Nebenwirkungen zum Tragen. Bestimmte Vitalstoffe – eine Therapie mit Mikronährstoffen – können den Verbrauch an blutdrucksenkenden Medikamenten verringern und somit indirekt die Gesundheit fördern.



Derzeit sind in Deutschland ca. 35 Millionen Menschen von Bluthochdruck betroffen. (In Österreich waren 2020 laut Statistik Austria 22,0 % der Frauen und 21,6 % der Männer von Bluthochdruck betroffen. Anm. der Redaktion) Rechnet man bei dieser Statistik die bis 20-jährigen Menschen heraus, leiden sogar gut 60 % der Deutschen an Bluthochdruck.

Folgende Tabelle zeigt die Häufigkeit von Bluthochdruck in der Bevölkerung.

Während im jüngeren Lebensalter Männer häufiger an Bluthochdruck leiden, relativiert sich dieser Unterschied bis zum 60. Lebensjahr. Dies ist bedeutsam, denn hoher Blutdruck macht zunächst keine Symptome und Frauen im Alter, die immer normalen Blut-

## Bluthochdruck in Deutschland nach dem Alter aufgelistet

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

druck oder gar niedrigen Blutdruck hatten, können hyperten werden, ohne dass sie es merken. Auch nimmt die Zahl der hypertonen Kinder und Jugendlichen aufgrund des modernen, oft ungesunden Lebensstils immer mehr zu.

Bluthochdruck wird häufig 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 zu hoher Blutdruck lässt sich zuverlässig behandeln, es gibt viele wirksame Medikamente. In der Regel benötigen die Betrof-

fenen mit Fortdauer der Behandlung jedoch entweder immer höhere Dosen an Medikamenten gegen Bluthochdruck und/oder oft mehrere Medikamente. Damit steigen die Probleme unter Therapie bezüglich Nebenwirkungen und

bination 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

*Bluthochdruck wird oft schon in jungen Jahren angelegt und führt zu einer starken mechanischen Belastung der Blutgefäße.*

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, sodass die Reduzierung der Medikation durchaus mehrere Wochen dauern kann.

Besonders bewährt hat sich in der Behandlung des hohen Blutdrucks eine Kom-

Hormon ist – beeinflusst Blutdruck-reduzierende Sinneszellen, sodass der Blutdruck sinkt. Pycnogenol – ein Pflanzenbegleitstoff aus der französischen Meereskiefer – steigert den Stickstoff-Monoxid-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, denn normaler bis niedriger Blutdruck werden nicht weiter gesenkt. Im Gegensatz dazu können Medikamente auch schon mal übermäßig wirken, sodass 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 Stürze mit schweren Verletzungen münden.

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

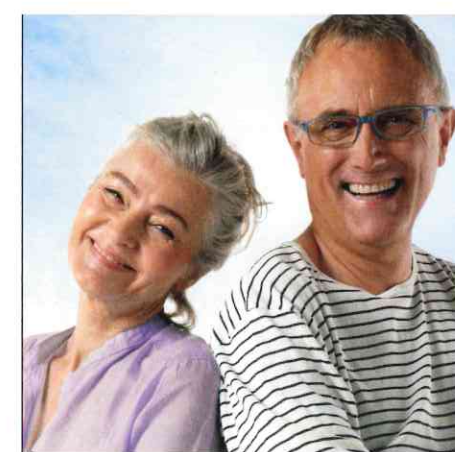
## FAZIT

Menschen mit hohem Blutdruck sollten immer einen Therapieversuch mit Vitalstoffen machen. Medikamente können eingespart werden 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. ■

Zu den Autoren:

**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



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

## Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

**Selen und Zink** Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

**Q10 Bio-Qinon Gold** – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B<sub>2</sub>, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien verwendet.



Qualitätsprodukte von **Pharma Nord** ...die mit dem goldenen Mörser  
Kostenlose Hotline: 0800-1122525  
www.pharmanord.de

+ In Ihrer Apotheke erhältlich:

PZN AT 4845763 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kps.  
PZN AT 4845651 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 30 Kps.  
PZN AT 4845668 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 150 Kps.  
PZN AT 4845852 SelenoPrecise® 100 µg 60 Drg.  
PZN AT 4845875 SelenoPrecise® 100 µg 150 Drg.  
PZN AT 4845800 Selen+Zink® 90 Drg.  
PZN AT 4845823 Selen+Zink® 180 Drg.  
\*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B<sub>6</sub>, C, E