

Hoher Blutdruck muss nicht sein

Josef Kreuzer, Michael Burger | Bluthochdruck ist heute wohl eine der häufigsten Erkrankungen, die aber meist unerkannt bleibt. Man geht davon aus, dass maximal 50% der Personen wissen, dass Sie einen hohen Blutdruck haben.

Davon wiederum nimmt leider nur jeder Zweite die Sache ernst und ergreift echte Massnahmen. Dabei hat

jeder Zweite über 50 Jahre schon einen hohen Blutdruck und bereits 80% der 80-Jährigen. 40% der Todesfälle sind direkt oder indirekt auf Bluthochdruck zurückzuführen.

9 von 10 Fällen werden durch unseren „Lifestyle“ verursacht. Das heisst ganz konkret, dass es viele Möglichkeiten gibt gegen hohen Blutdruck erfolgreich etwas zu machen.

Normalwerte

Beim Erwachsenen sollte der Blutdruck 120 / 80 bis zu maximal 140 / 90 sein (manche meinen bis zu 160 / 90), wobei der diastolische Wert von 90 der wichtigere ist.

Kontrollieren Sie regelmässig Ihren Blutdruck – entweder durch Ihren Arzt oder in einer Apotheke – oder kaufen Sie sich ein Blutdruckmessgerät. Messen Sie den Blutdruck möglichst immer zum gleichen Tageszeitpunkt, am besten kurz nach dem Aufstehen.

Empfehlenswerte Geräte: siehe z.B. Test Kassensturz.

Wichtige Ursachen für zu hohen Blutdruck

Übergewicht; Stress (Hektik und Lärm); Bewegungsmangel; zu wenig Kalium; zu viel Natrium (z.B. aus Kochsalz, erhöht Blutmenge); Störung der Gefässregulation (Arterienverkalkung, zu viel Cholesterin, Alter); Alkohol, Cola (NB: Kaffee hat KEINEN wichtigen Einfluss); Rauchen; Medikamente wie Cortison, Phenacitin, Rheumamittel, Nasentropfen, Pille; Nierenerkrankungen; hormonelle Störungen

(vor allem Östrogene / Östradiol); Schilddrüsenüberfunktion; familiäre Vorbelastung; Diabetes; salz- und fettreiche Ernährung.

Die Natur hält viele Hilfen bereit

Wer zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck hat, könnte dies mit einer Änderung der Ernährungs- und Lebensweise in den Griff bekommen. Zahlreiche Lebensmittel wirken blutdruckausgleichend; wir kommen darauf zurück.

9 von 10 Personen können ihren Blutdruck durch einfache Veränderungen im Lebensstil positiv beeinflussen!

Hilfe gegen Bluthochdruck

(Schwarzer) Knoblauch

hat einen guten Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und auf den Blutdruckausgleich. Laut Prof. S. Chrubasik sogar den grössten unter allen pflanzlichen Blutdrucksenkern. Wer schwarzen Knoblauch nimmt (= geruchlos, nicht aufstossend) sollte zur Ergänzung noch MSM (organischer Schwefel) nehmen.

Knoblauch unterstützt das Immunsystem, zerstört Stammkrebszellen, hilft bei Erkältungen, Husten, Bronchitis, Heuschnupfen und Verdauungsproblemen. Verbessert die Blutversorgung im Herzmuskel. Schwarzer Knoblauch wird fermentiert. Er schmeckt lieblich, ähnlich Backpflaumen und es entsteht keine Ausdünstung. Genauso wenig wie bei den wirksamen Kapseln mit Schwarzem Knoblauch-Extrakt.



Leinsamen

kennen viele als Hausmittel zur Regulierung der Verdauung. Die kleinen braunen oder goldfarbenen Samen können jedoch nicht nur Durchfall stoppen, Verstopfung auflösen und Blähungen vertreiben, sondern helfen auch bei Übergewicht, Diabetes, hohen Cholesterinwerten und Bluthochdruck. Leinsamen ist ein sehr guter Lieferant der essentiellen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure ALA, was mit hilft den Blutdruck zu reduzieren.



Oregano-Öl, ätherisches Öl

verbessert die Blutqualität und wirkt blutverdünnend was Thrombose-Erkrankungen vorbeugt und den Bluthochdruck senken kann. Oreganoöl sollte darum nicht mit



blutverdünnenden Medikamenten eingenommen werden. Oreganoöl hilft u.a. auch bei Entzündungen, Herpes, Krebs, grippale Infekte, Darmerkrankungen oder Durchfall. Oregano-Öl kann in der Schweiz äusserliche mit Trägeröl angewendet werden. In Frankreich wird es auch innerlich (max. 3 Tropfen auf 2dl Wasser) eingenommen.

Vitamin C – am besten in Form von Sanddorn



ist eines der wichtigsten Vitamine für das Immunsystem und bietet Schutz vor schädlichen Faktoren wie Stress, bakteriellen oder viralen Infektionen, Heuschnupfen, und sorgt für die Stabilität des Bindegewebes. Vitamin C stimuliert das Enzymsystem der Leber und beschleunigt die Ausscheidung toxischer Umweltchemikalien. Und es senkt den Blutdruck.

Vitamin K2

hat eine hohe Bioverfügbarkeit und aktiviert Enzyme, die für die Knochenbildung verantwortlich sind. Ein ausreichend hoher Vitamin-K2-Spiegel fördert die Aufnahme von Vitamin D3 und hilft bei Osteoporose, Arterienverkalkung und senkt das Risiko für Plaque (Kalkablagerungen), Arteriosklerose (Herzinfarkte und Schlaganfälle), Krebs, Nierensteine und stärkt die Nerven.

Calcium-Magnesiumpulver



in Carbonatform hat nicht so eine hohe Bio-Verfügbarkeit, dafür kann es aber der Körper komplett verwenden. Calcium stärkt die Knochen, Zähne und Nerven, vertreibt schlechte Laune, entsäuert den Körper und hilft bei Bluthochdruck und zum Abnehmen.

Magnesiumöl

wird vom Körper am schnellsten und leichtesten aufgenommen und senkt den Blutdruck am schnellsten.

Weitere Naturmittel gegen Bluthochdruck

Mistel-, Kamillen-, Pfefferminz-, Brennnesseltee, **grüner Tee**, Matchate; Kakao (**85% Schokolade**); Randen.

Datteln senken den Blutfettspiegel und verhindern die Ablagerung von Cholesterin in den Adern.

Sonnenblumenlecithin reduziert Ablagerungen in den Arterien und senkt den Cholesterinspiegel.

Blutverdünner

Blutverdünner wie Aspirin, Nattokinease und Apfelessig (2 Teelöffel in 1 Glas Wasser, morgens auf nüchternen Magen) senken den Fließwiderstand des Blutes. Schwarzer Knoblauch verdünnt das Blut; senkt zudem noch den Blutdruck.

Was tun bei hohem Blutdruck?

- ✓ **Fasten wirkt verlässlich; Intervallfasten auch**
- ✓ **Basenreiche herrliche Rohkost: Das Mittel der Wahl**
- ✓ Fleischfreie Ernährung, zu mindest für eine Zeit
- ✓ Verzicht auf Schweinefleisch
- ✓ Stress vermeiden / verringern
- ✓ Pulsfrequenz b. Bewegung: max. 180 minus Lebensalter
- ✓ Viel Obst (Heidelbeeren, Brombeeren, Rosinen),
- ✓ Nüsse (vor allem Baumnüsse, Mandeln und Paranüsse),
- ✓ Samen (Sonnenblumen, Kürbis, Pinienkerne)
- ✓ Viel Leinsamen und Leinöl (25-30 g / Tag) geniessen
- ✓ Die Vitamine C, D3 und Vit. K2 einnehmen; siehe oben
- ✓ Alkohol meiden
- ✓ Reduktion von Zucker (vor allem Lebensmittel mit Fruchtzucker) und Weissmehl (Gluten)
- ✓ Kochsalz durch ein Vollwert-Steinsalz ersetzen

Blutdruck leicht senken mit ätherischen Ölen

- je 5 Tropfen Lavendel-, Muskatellersalbei-, Weihrauch-Öl
- 50 g Kokosöl

Anleitung: Die ätherischen Öle in 50 ml flüssiges Kokosöl eintropfen (total 15 Tropfen) und 24 h stehen lassen. Dann täglich 3-6 Mal anwenden. Ist einen Versuch wert.

Kaliumreiche Ernährung

- ✓ Gemüse, Rohkost, Saft von rote Beete (Randen)
- ✓ Dörrobst: Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen
- ✓ Wurzel- und Stangensellerie, Karotten, Spargel, Lauch, Löwenzahn, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Spinat, Brokkoli.
- ✓ Pilze, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Weizen- oder Dinkelkleie, Mandeln, Paranüsse
- ✓ Bei Stress / Angst: Eine Tasse Kamillentee trinken

Quellenangaben

Middeke / Völker: Bluthochdruck senken ohne Medikamente; Goldmann Chrusasik S: Schwarzer Knoblauch – das Geheimnis der schwarzen Perle Plantavita Ratgeber

Duke J: Heilende Nahrungsmittel; Goldmann

Gröber und Kister: Vitamin K Ein altes Vitamin im neuen Licht; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

weitere Quellen aus dem Internet, u.a. auch www.infovita.ch