

Unter Druck? Bluthochdruck erkennen und natürlich senken

Die besten therapiebegleitenden Maßnahmen



Unter Druck? Bluthochdruck erkennen und natürlich senken

Die besten therapiebegleitenden Maßnahmen



Bluthochdruck ist die Todesursache Nr. 1

Ein normaler Blutdruck ist die wohl wichtigste Grundlage für ein gesundes, langes Leben. In Deutschland haben nur 53% der Frauen und 29% der Männer (18–79 Jahre) optimale Blutdruckwerte (unter 120/80 mmHg). Weltweit ist Bluthochdruck die Hauptursache für Schlaganfall, Herzinfarkt, schwere Behinderung und vorzeitigen Tod – noch vor dem Rauchen! Im Jahr 2016 erlitten weltweit 13,7 Millionen Menschen einen Schlaganfall. Etwa die Hälfte aller Schlaganfälle und Erkrankungen der Herzkranzgefäße entstehen aufgrund von Bluthochdruck.

Ursachen und Behandlung von Bluthochdruck

Die Hauptursachen von Bluthochdruck sind Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung (zu viel tierisches Eiweiß und Salz), Übergewicht (vor allem erhöhtes Bauch- und Leberfett), erhöhte Cholesterinwerte und Stress.

Erhöhter Blutdruck lässt sich durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise normalerweise gut beeinflussen. Vor allem bei Werten bis 139/89 mmHg ist eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise sehr wirksam und die erste Empfehlung der Ärztegremien. Hier kann eine konsequente Ernährungsumstellung sogar wirkungsvoller sein als Medikamente. Wichtig: Verordnete Medikamente dürfen nur in Absprache mit dem Arzt reduziert oder abgesetzt werden.

Bei Bluthochdruck (ab 140/90 mmHg) sollte zusätzlich immer ein Arzt oder Heilpraktiker zu Rate gezogen werden. Auch wenn der Bluthochdruck normalerweise nicht mit Beschwerden verbunden ist, ist er als Erkrankung sehr ernst zu nehmen. Wenn bereits ein kardiovaskuläres Ereignis vorlag sowie bei Personen ab 80 Jahren, ist es wichtig, blutdrucksenkende Medikamente mit Bedacht einzusetzen. In diesen Fällen sollte der Blutdruck nicht zu niedrig eingestellt werden.

Einteilung	Systolischer Wert (oberer Wert) gemessen in mmHg	Diastolischer Wert (unterer Wert) gemessen in mmHg
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Erhöht	130 bis 139	85 bis 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

Einteilung des Blutdrucks nach WHO und Deutscher Hochdruckliga e.V.

Weitere Ursachen

Natrium-Kalium-Verhältnis

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile: Zu viel Kochsalz (Natriumchlorid) erhöht den Blutdruck, Kalium (v. a. vorhanden in Kräutern, Gemüse, Pilzen, Obst, Nüssen) senkt ihn. Kalium hat Auswirkungen auf die Salz-Sensitivität des Blutdrucks: Ist mehr Kalium verfügbar, reagiert der Körper mit einer geringeren Blutdruckerhöhung auf eine Salzüberladung, als wenn weniger Kalium vorhanden ist. Eine wichtige Rolle für die Entspannung der Blutgefäße spielt also ein ausgeglichenes Verhältnis von Natrium und Kalium. Ein zu hoher Salzkonsum ist weltweit der wichtigste ernährungsbedingte Risikofaktor für vorzeitigen Tod und Behinderung.

Säurebildende Ernährung

Kochsalz, Phosphat und tierisches Protein wirken im Körper säurebildend und können bei dauerhaft hoher Zufuhr zu einer übermäßigen Säurelast führen. Eine säurebildende Ernährung erhöht den Blutdruck. Dies ist schon bei Kindern und jungen Erwachsenen nachweisbar.

Studien belegen außerdem, dass Salz und tierisches Protein nicht nur den Blutdruck, sondern auch die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol erhöhen. Cortisol fördert die Ausscheidung der Mineralstoffe Calcium, Magnesium und Kalium über den Urin und begünstigt damit die Übersäuerung zusätzlich. Gleichzeitig fördert Cortisol die Ansammlung von Natriumchlorid im Körper, führt zu Wasseransammlungen und erhöht den Blutdruck. Cortisol spielt also eine entscheidende Rolle im Schädigungsmechanismus einer säurebildenden Ernährung.

Neben der Ernährung führen auch erhöhtes Bauchfett sowie chronischer Stress zu erhöhten Cortisolspiegeln und begünstigen so Übersäuerung, Mineralstoffverluste und Bluthochdruck.

Bluthochdruck durch die Eiweißspeicherkrankheit (nach Prof. Wendt)

Eine dauerhafte Überernährung, insbesondere mit tierischem Eiweiß, führt mit den Jahren zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße. Cholesterin ist hier als Hauptproblem allgemein bekannt. Doch auch das Bindegewebe der Blutgefäßwände verdickt sich und erschwert so die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um die Versorgung trotzdem sicherzustellen, steigt der Blutdruck.

Warum ist tierisches Eiweiß das Problem?

Tierisches Eiweiß enthält besonders viel Lysin, ein entscheidender Baustein für die Bildung von Kollagen und Fibrinogen. Aus Fibrinogen wird Fibrin gebildet, der Klebstoff für die Blutgerinnung. Unser Körper benötigt zwar Lysin, aber nur in gewissen Mengen. Zu viel Lysin in der Nahrung führt entsprechend zu verdickten Blutgefäßwänden (übermäßige Kollagenbildung) und einem schlechteren Blutfluss.

Die Aminosäure Lysin ist in pflanzlichen Lebensmitteln nur begrenzt vorhanden. Mit dem Verzicht auf tierisches Protein heilte Prof. Wendt erfolgreich seine Patienten von Bluthochdruck.

Eiweißfasten nach Prof. Dr. med. Lothar Wendt

► Maßnahmen:

- Verzicht auf tierisches Eiweiß (vegane Kost)
- Verzicht auf Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja) → hoher Eiweiß- & Lysin-gehalt
- Salzreduktion
- Ausreichend Trinken
- Beschränkung auf 2–3 Mahlzeiten pro Tag (keine Zwischenmahlzeiten) → zwischendurch sollte ein Hungergefühl entstehen

► Empfohlene Dauer:

- Übergewichtige Erwachsene mit Risikofaktoren oder Arteriosklerose: 1–3 Monate
- Präventiv: 3 Wochen im Jahr



Käse und Wurst liefern reichlich tierisches Eiweiß und Salz, welche den Blutdruck erhöhen.

Dickflüssiges Blut

Unser Blut ist in der Lage etwa 300 Gramm Festsubstanz zu speichern. Dabei handelt es sich überwiegend um Eiweiße. Ist zu viel Eiweiß im Blut, steigt der Hämatokrit. Dieser gibt an, wie hoch der Anteil an Zellen (vor allem rote Blutkörperchen) im Blut ist, die sich im flüssigen Blutplasma bewegen. Je höher der Wert, desto dickflüssiger ist das Blut.

Der Hämatokrit sollte beim Gesunden etwa 35–42% betragen. Ist der Wert höher, wird das Blut zu dickflüssig. Die roten Blutkörperchen kleben dann aneinander (Geldrollenbildung) und können sich nicht mehr optimal mit Sauerstoff beladen.

Die Durchblutung der Gewebe und die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Energie verschlechtern sich; der Blutdruck steigt. Das kann letztlich bis hin zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Der Normbereich für den Hämatokrit wird teilweise mit 40-54 % angegeben, was zu hoch ist. Ist der Wert zu hoch, sollte frühzeitig mit Gegenmaßnahmen begonnen werden: Nikotinverzicht, Tierweißfasten, mehr Trinken und Stressreduktion tragen am meisten zur Senkung bei. Als Sofortmaßnahme eignen sich wiederholte Aderlässe von etwa 100-250 ml. Bei deutlich erhöhtem Hämatokrit können diese zunächst alle 2-8 Wochen durchgeführt werden.

Das Metabolische Syndrom



Übergewicht, insbesondere Bauchfett, wirkt Blutdruck-erhöhend und ist ein wichtiger gesundheitlicher Risikofaktor.

Zu viel ungesundes Essen und zu wenig Bewegung

Die Erkrankung Bluthochdruck ist ursächlich verbunden mit dem Metabolischen Syndrom. Ihm liegen dieselben Risikofaktoren zugrunde. Es entwickelt sich durch eine Ernährung mit vielen Fleisch- und Milchprodukten, zu hohem Zucker- und Salzkonsum sowie Bewegungsarmut.

Die Diagnose „Metabolisches Syndrom“ wird (laut International Diabetes Federation) gestellt, wenn bauchbetontes Übergewicht sowie mindestens zwei der Kriterien 2–5 erfüllt sind:

1. Bauchbetontes Übergewicht: Taillenumfang ≥ 94 cm bei Männern bzw. ≥ 80 cm bei Frauen
2. Erhöhter Blutdruck: $\geq 130/85$ mmHg

3. Erhöhter Nüchternblutzucker: ≥ 100 mg/dl
4. Erhöhte Triglyzeride: ≥ 150 mg/dl
5. Zu niedriges HDL-Cholesterin: < 40 mg/dl bei Männern bzw. < 50 mg/dl bei Frauen

Folgen des Metabolischen Syndroms

Auch wenn das Metabolische Syndrom bei Betroffenen in der Regel keine großen Beschwerden verursacht, so darf es doch auf keinen Fall unterschätzt werden. Denn die einzelnen Erkrankungen, die es ausmachen, begünstigen und verstärken sich gegenseitig. Zu den möglichen Spätfolgen des Metabolischen Syndroms zählen u. a.:

- Diabetes mellitus Typ 2
- Arthrose in Knie- und Hüftgelenken
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt
- Schlaganfall und Demenz
- Krebserkrankungen

Begleitende Therapie des Metabolischen Syndroms

Die Ernährungstherapie des Metabolischen Syndroms erfordert eine Umstellung der Ernährung auf eine pflanzenbetonte, fettarme, zucker- und salzreduzierte Kost. Es gelten die gleichen Maßnahmen wie bei Bluthochdruck.

Auch Schlafmangel steht im Zusammenhang mit Übergewicht, Bluthochdruck und Insulinresistenz und kann das Metabolische Syndrom fördern. Stressreduktion und ausreichend guter Nachtschlaf sind daher essentiell für die Prävention und die Therapie!



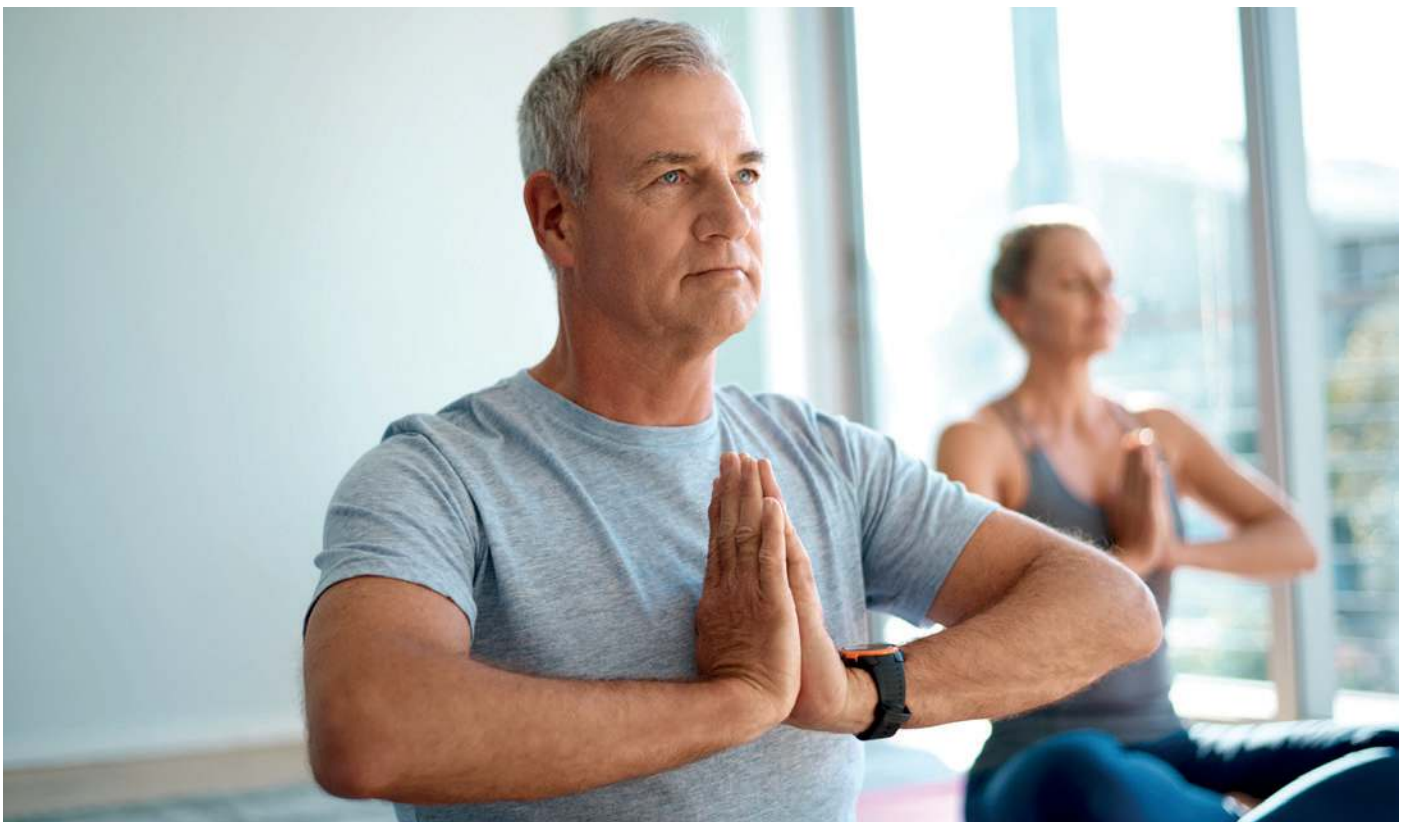
Gemüse, Obst und Kräuter liefern reichlich Kalium, das zur Senkung des Blutdrucks beiträgt.

Die besten Lebensstil-Maßnahmen gegen Bluthochdruck und Metabolisches Syndrom

Gewicht, Bauchfett und Blutdruck reduzieren gelingt nur durch das richtige Essverhalten und regelmäßiges Training!

Maßnahme:	Empfehlung:	Mögliche Auswirkung auf den Blutdruck:
Normalgewicht anstreben		<ul style="list-style-type: none"> • 4,5 kg Gewichtsreduktion in 6 Monaten senken den Blutdruck um 3,7/2,7 mmHg (systolisch/diastolisch) (Prugger <i>et al.</i>, 2006)
Gesunde Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus auf vollwertige, pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Kräuter, Pilze, Obst, Nüsse) <ul style="list-style-type: none"> ▶ diese liefern reichlich basenbildendes Kalium, Magnesium und Calcium sowie wenig Salz. • Aufnahme von pflanzlichem Protein (Nüsse, Hülsenfrüchte) ▶ besonders reich an Kalium und Arginin, aus dem blutdrucksenkendes NO gebildet wird • Wissenschaftlich erprobte Ernährungsweise bei Bluthochdruck: DASH-Diät • Morgens nach dem Aufstehen den Kreislauf mit 0,5l Wasser auffüllen, da diese Flüssigkeitsmenge nachts verloren gegangen ist • Tipp: Dr. Jacobs Ernährungsplan + Rezeptbuch „Simply Eat“ • Unterstützung durch kaliumreiche Basenmittel auf Citrat-Basis • Ggf. Einnahme von Granatapfel-Polyphenolen (konzentriert, bioaktiv, lebendfermentiert) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Monate gesundes Ernährungsverhalten (vermehrte Aufnahme von Obst, Gemüse, Proteinen; weniger gesättigte Fette, Cholesterin) senken den Blutdruck um 3,5/2,1 mmHg (systolisch/diastolisch) (Prugger <i>et al.</i>, 2006) • 0,3–36 Monate Kaliumsupplementierung (+46 mmol/Tag) senken den Blutdruck um 1,8/1,0 mmHg (systolisch/diastolisch) (Prugger <i>et al.</i>, 2006)
Eiweißfasten nach Prof. Wendt (s. oben)		
Kochsalzkonsum stark reduzieren, da Hauptlieferant von Natrium	<ul style="list-style-type: none"> • Maximal 5 g Salz pro Tag • Reduzieren oder vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und achten Sie auf den Salz-/ Natriumgehalt in der Nährwertabelle. • Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen und getrockneten Kräutern und verwenden Sie einen natriumreduzierten, kaliumangereicherten Salzersatz 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Monate Salzreduktion (-50 mmol/Tag) senken den Blutdruck um 2,9/1,6 mmHg (systolisch/diastolisch) (Prugger <i>et al.</i>, 2006)
Alkohol reduzieren		<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Monate Alkoholreduktion (-2,6 alkoholische Getränke/Tag) senken den Blutdruck um 3,8/1,4 mmHg (systolisch/diastolisch) (Prugger <i>et al.</i>, 2006)

Nikotinverzicht		
Regelmäßige Bewegung und das richtige Training (Tipps: s. unten)		• 1–16 Monate körperliche Aktivität (bis 65 % der maximalen Kapazität) senken den Blutdruck um 2,1/1,6 mmHg (systolisch/diastolisch) (Prugger <i>et al.</i> , 2006)
Stressreduktion	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungs- und Erholungspausen im Alltag • Magnesium und Melisse lindern Stresssymptome • Adaptogene (Ashwagandha, Rhodiola & Reishi) helfen, mit Stress besser umzugehen 	
Erholsamer Nachtschlaf	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkle Schlafräume (wichtig für Melatonin-Bildung!), ausreichend Schlaf (mind. 8 Stunden), kühles Raumklima (16–20 °C) • Den Schlaf ggf. mit Melisse oder Melatonin (kombiniert mit Vitamin B₁₂) unterstützen. 	



Entspannung und Stressreduktion können einen wichtigen Beitrag zur Senkung des Blutdrucks leisten.

Sport als wichtiger Therapiebestandteil bei Bluthochdruck

Regelmäßige sportliche Aktivitäten senken auf Dauer den Blutdruck. Wichtig ist ein gut eingestellter Ruheblutdruck. Während des Trainings steigt der Blutdruck zunächst an. Vor allem bei Krafttraining kann es zu hohen Blutdruckspitzen kommen.

Da es unter Belastung selbst bei normalem Ruheblutdruck zu Bluthochdruck kommen kann, ist es sinnvoll, den Blutdruck auch während des Trainings zu überprüfen.

Um dauerhaft von Sport zu profitieren, ist es gerade bei Menschen mit Bluthochdruck von Bedeutung, parallel auch die Ernährungsgewohnheiten umzustellen.

Wie trainiere ich mit Bluthochdruck?

Wichtig vor Trainingsbeginn:

- (Sport-)medizinische Untersuchung (v. a. ab 160/100 mmHg und bei vorliegenden Risikofaktoren)
- Auswahl einer geeigneten Sportart → nur wenn Sport Spaß macht, nicht überfordert und sich in den Alltag integrieren lässt, bleiben Sie am Ball
- Ggf. individuell abgestimmte Medikation



Regelmäßiger Sport senkt den Blutdruck und verbessert Fitness und Wohlbefinden. Wer bei Bluthochdruck mit Sport beginnen möchte, sollte dies allerdings zunächst mit seinem Arzt besprechen.

Optimale Trainingsdosis pro Woche:

- Mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining
- 2 Einheiten Krafttraining
 - ▶ Ausdauersport:
 - Intensität bei 60–70 % der max. Herzfrequenz
 - ▶ Kraftsport:
 - Nur bei gut eingestelltem Ruheblutdruck
 - Blutdruck während des Trainings messen
 - Nicht den Atem anhalten/keine Pressatmung
 - Mehr Wiederholungen mit leichteren Gewichten
 - Kein Kraftsport bei schwerem Bluthochdruck (> 180/110 mmHg)!

Fazit: Ihre Gesundheit ist Ihr wichtigstes Gut. Und bei Bluthochdruck ist es einfach, selbst Einfluss zu nehmen. Legen Sie sich als erstes ein Blutdruck-Messgerät zu (sollten Sie noch keins besitzen). Das gehört zu Ihren wichtigsten Begleitern.