

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Maßnahmen zur Senkung des Bluthochdrucks – ohne Medikamente!!

Liebe Patientin, lieber Patient,

Mit einfachen, nicht medikamentösen Maßnahmen können Sie Ihren Bluthochdruck stark reduzieren oder sogar normalisieren. Auch wenn eine medikamentöse Therapie oft unumgänglich ist, sollte ein ganzheitlicher Ansatz mit Lebensstiländerung verfolgt werden. Ein nachhaltige gesunde Lebensweise beeinflusst zudem weitere Risikofaktoren günstig und verbessert die Lebensqualität. Regelmäßige Bewegung oder sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und ggf. eine Gewichtsreduktion sind die wesentlichen Strategien.

1. Erfolge durch regelmäßigen Sport

Der blutdrucksenkende Effekt hängt wesentlich davon ab, ob auf Dauer regelmäßig Sport betrieben wird. Die erreichbare Blutdrucksenkung durch regelmäßigen Sport beträgt bis zu *13/11 mmHg*. Es empfiehlt sich ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining von 45-60 Minuten zwei bis dreimal pro Woche bei einer Intensität von ca. 60% der maximalen Herzfrequenz. Ergänzt werden kann dieses Training durch regelmäßiges Krafttraining (Kraftausdauer).

2. Gewichtsreduktion

Viele Übergewichtige entwickeln einen Bluthochdruck. Durch eine Gewichtsreduktion kann relativ schnell der Blutdruck gesenkt werden und andere Risikofaktoren zusätzlich beeinflusst werden. Pro Kilogramm Gewichtsreduktion wird der Blutdruck etwa um *1-2 mmHg* gesenkt (bei 10 Kilogramm sind das bis zu *20mmHg!*). Bleibt das gesenkte Gewicht erhalten bleibt der Effekt auf den Blutdruck erhalten. Übergewichtige Hypertoniker zeigen dagegen über die Jahre hinweg einen steigenden Blutdruck.

3. Gesunde Ernährung

hierunter versteht man eine kohlenhydratreduzierte, fett und eiweißoptimierte Kost mit Ballaststoffen und ausreichenden Vitaminen, Elektrolyten und Spurenelementen.

4. Kochsalzbelastung

Kochsalz hat eine wesentliche Bedeutung für den Bluthochdruck. Inzwischen wird eine tägliche Salzaufnahme von 1,5g/ Tag empfohlen, wobei viele Menschen das zwei- bis dreifache davon konsumieren. Der größte Teil wird heute in Form von Fertiggerichten unbewusst aufgenommen. Deshalb sollte man auf solche Produkte wie z. B. Pizza, Burger oder Suppenkonserven und zusätzliches Salzen verzichten. Salz kann man problemlos durch Kräuter ersetzen. Durch eine konsequente kochsalzarme Diät kann der Blutdruck bis zu *20/10 mmHg* gesenkt werden.

5. Alkoholkonsum

In höheren Dosierungen wirkt Alkohol gefäßverengend und damit blutdrucksteigernd. Als obere Grenze des Alkoholkonsums werden pro Tag maximal 30 g bei Männern bzw. 20 g bei Frauen empfohlen. Hierunter kann der Blutdruck um bis zu $5/3$ mmHG gesenkt werden. 1 Glas Rotwein mit den darin enthaltenden Polyphenole pro Tag wirkt gefäßschützend.

6. Blutdrucksenkende Lebensmittel

Flavonoide, vorhanden in verschiedenen Teesorten (z.B. Hibiskus) und dunkler Schokolade (bis zu 100 gr) konnten in Studien zu einer Blutdrucksenkung von $4/2$ mmHg führen, ohne dass es zu einer Gewichtszunahme kam. Auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen scheinen den Blutdruck zu senken. So konnte gezeigt werden, dass der regelmäßige Verzehr den systolischen Blutdruck im Mittel um $4,5$ mmHg senken.

6. Zahlreiche Substanzen sind wirkungslos

Insbesondere in der Presse wird immer wieder über blutdrucksenkende Effekte verschiedene Pflanzen oder Pflanzenextrakte berichtet, ohne dass hierfür in kontrollierten Studien jemals ein gesicherter Nachweis erbracht wurde. Hierzu zählen: Mistel, Weißdorn, Buntnessel, Arnika und Kudzu (asiatisches Bohnenkraut).

Fazit: Ein ganzheitliches Konzept in der Bluthochdrucktherapie ist erfolgreich!

Betrachtet man das blutdrucksenkende Potential der einzelnen oben vorgestellten Strategien, so lässt sich erkennen, dass jede einzelne Maßnahme zumindest den Blutdruck um 2 mmHg zu senken vermag. Sport und Gewichtsreduktion sind dabei am wichtigsten.

Werden diese Maßnahmen konsequent umgesetzt, entspricht der blutdrucksende Effekt einer medikamentösen Zweifachtherapie.

Bei einem Ausgangswert von 170/ 95 können Sie somit durch einfache nicht medikamentöse Maßnahmen einen normalen Blutdruck von unter 140/90 erzielen!!

Mit den besten Wünschen

Ihr Praxisteam Dres. Lux