

DAS NEUE BLATT Meine GESUNDHEIT Medizin-Thema der Woche

Blutdruck natürlich senken

Mit einem gesunden Lebensstil lassen sich erhöhte Werte verbessern – und das Risiko für Folgeerkrankungen mindern

Bluthochdruck wird oft nicht ernst genommen. Denn die Volkskrankheit, an der etwa 23 Millionen Deutsche leiden, zeigt kaum Symptome. Doch sie ist alles andere als harmlos. Unbehandelt kann Bluthochdruck schwere Folgen für Herz (Infarkt), Gehirn (Schlaganfall) und Nieren haben. Außerdem zeigen mehrere Studien übereinstimmend, dass mit dem Druck auch das Risiko für Demenz steigt. Daher gilt: Optimalerweise sollten die Werte unter 120 zu 80 mmHg liegen. Zwar gibt es hochwirksame Medikamente, doch die können Nebenwirkungen hervorrufen. Betroffene sollten deshalb zunächst versuchen, die Werte durch die Veränderung bestimmter Lebensgewohnheiten zu reduzieren. Wer konsequent ist, kann den Blutdruck innerhalb eines Jahres um 10 bis 20 mmHg senken. Das entspricht in etwa der Wirksamkeit von ein oder zwei Medikamenten. Wir haben die besten Tipps zusammengestellt.

Musik

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Musik die Atmung beruhigt, Stress abbaut, die Herzfrequenz senkt – und den Blutdruck reduziert. Vor allem Barockmusik wie Bach oder Händel, aber auch Mozart empfehlen Forscher der Universitätsklinik Herne. In einer klinischen Untersuchung sank der Blutdruck bei Probanden, die Bachs Orchestersuite Nr. 3 hörten, um durchschnittlich 7,5 zu 4,9 mmHg. Nach der Beschallung stiegen die Werte bei ihnen jedoch wieder an.



Kräuter

Knoblauch weitet die Blutgefäße und kann Studien zufolge den Blutdruck dadurch bis zu 8 mmHg senken. Dafür sollten es aber 1 bis 2 Zehen täglich sein. Alternative: 600 bis 900 mg Trockenpulverextrakt aus der Apotheke. Auch die Extrakte von Bärlauch, Olivenblättern, Weißdornblüten und -blättern helfen, erhöhte Werte zu mindern.



Bewegen

Experten raten zu 30 Minuten moderater körperlicher Aktivität an fünf Tagen in der Woche, mindestens aber an drei Tagen. Am besten ist leichter Ausdauersport wie Spazierengehen, Radfahren (auch auf dem Heimtrainer im Winter), Schwimmen oder Nordic Walking. Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung den Blutdruck so im Durchschnitt um 5 mmHg senkt.



Hydrotherapie

Ein Armbad weitet unsere Adern und kann so einen akut erhöhten Blutdruck schnell und gezielt senken. Die Unterarme dazu im Waschbecken in körperwarmes Wasser tauchen. Dann langsam immer wärmeres Wasser hinzufießen lassen, bis die Toleranzgrenze von etwa 42 Grad Celsius erreicht ist.



DIE INNERE RUHE FINDEN Auch Yoga und Meditieren senken den Blutdruck



Gezielt entspannen

Stress treibt den Blutdruck in die Höhe. Um ihn wieder zu senken, hilft es oft schon, die Augen zu schließen und tief und ruhig ein- und auszuatmen. Besonders effektiv schöpfen Sie Ruhe und Kraft mit Entspannungsverfahren. Ein ganz einfaches ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auf CD (Buchhandel) gibt eine sanfte Stimme die Anweisungen.

Ausreichend trinken

Wird weniger als etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken, führt das zu einer Minderdurchblutung der Nieren. Sie aktivieren dann ein Hormonsystem, das den Blutdruck steigert, damit sie wieder besser durchblutet werden. Tipp: Ist der Urin dunkel gefärbt, sollte mehr getrunken werden, am besten Wasser und oder ungesüßter Fruchttete.



Sonnenlicht

Durch das UV-A-Licht der Sonne entsteht in unserer Haut Stickstoffmonoxid (NO). Diese Substanz erweitert die Gefäße. So hat die Blutmenge mehr Platz in den Adern und der Druck in ihnen nimmt ab. In Untersuchungen trat dieser Effekt bereits nach rund 20 Minuten ein.



Der EXTRA-Tipp!

Wer unter erhöhtem Blutdruck leidet, sollte seine Medikamentenliste überprüfen. Denn gängige Schmerzmittel, vor allem der Wirkstoff Ibuprofen, können bei Einnahme über Wochen und Monate hinweg den Blutdruck in die Höhe treiben.

Lachen

Fröhliches Beisammensein mit Freunden oder ein lustiger Film wirken wie Medizin: Denn Lachen setzt Glückshormone frei. Das baut nicht nur Stress ab, sondern lässt Herzfrequenz und Blutdruck kurzzeitig ansteigen – und dann für eine längere Zeit absinken.



3 Fragen an den Experten



Prof. Dr. med. Michael Stimpel, Facharzt für Innere Medizin (Universität zu Köln)

1. Wie wird Bluthochdruck verursacht? Die Ursachen sind vielschichtig, wobei die Veranlagung, im späteren Leben eine Hypertonie zu entwickeln, in einem nicht bekannten Ausmaß vererbt wird. Beeinflussbare Ursachen sind dagegen Übergewicht, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Rauchen. Kommen mehrere dieser Einflüsse zusammen und werden ergänzt, etwa durch erhöhte Blutfette oder Diabetes, steigt das Risiko für Bluthochdruck.

2. Was kann ich zur Vorsorge beitragen?

Die eigenen Werte zu kennen ist ein sicherer Schritt, gesünder zu leben. Messen Sie morgens und abends, immer zur selben Uhrzeit. Aber übertreiben Sie es nicht: an 2-3 Tagen zu messen, ist ausreichend. Akzeptieren Sie auch „Ausrutscher“. Wichtig ist, dass nicht mehr als 25 Prozent Ihrer Messungen oberhalb der Norm liegen. Meiden Sie 30 Minuten vorher Kaffee, Tee und Nikotin. Egal ob Sie am Handgelenk oder am Oberarm messen – das Gerät muss sich auf Höhe der Brustmitte befinden. Andernfalls sind die ermittelten Werte falsch. Wenn Sie die Manschette zu locker oder über Kleidung anlegen, bekommen Sie ebenfalls unzuverlässige Ergebnisse. Warten Sie drei bis fünf Minuten, bevor Sie einmal links und einmal rechts messen. An dem Arm mit dem höheren Wert messen Sie von nun an täglich. Tragen Sie die Werte in ein Heft ein. Das ist für Sie eine gute Übersicht und für Ihren Hausarzt eine wertvolle Hilfe bei Diagnose und eventueller Behandlung.

3. Welche Werte sind normal?

Bei der Selbstmessung gelten andere Werte als in der Arztpraxis. Dann sollte der Blutdruck unter 135 mmHg zu 85 liegen, in der Arztpraxis unter 140 zu 90 mmHg. Liegen die Ergebnisse höher, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

DAS NEUE BLATT im Halbjahres-Abo lesen + wir schenken Ihnen dieses Blutdruckmessgerät von AEG!

Dieses vollautomatische Gerät (3-Werte-Anzeige, 2x60 Speicherplätze, ohne Batterie geliefert) misst präzise und schnell am Handgelenk Ihren Puls und Blutdruck. Außerdem ist es einfach in der Anwendung und hat ein großes, gut ablesbares LCD-Display. Das zertifizierte Gerät ist ideal für bis zu 2 Personen.

Infos unter www.das-neue-blatt.de/abo oder Telefon: 01806 / 36 93 36*, Stichwort DAS NEUE BLATT Nr. 5/2018



DAS NEUE BLATT 05/2018

www.DasNeueBlatt.de

Lebensmittel

Sojaprodukte, Olivenöl, Seefisch und magere Milchprodukte senken den Blutdruck. Experten empfehlen: Zu jeder Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit sollten zwei Portionen Gemüse, Früchte oder entsprechende Säfte gehören. Sehr gut sind dabei Gemüse-Smoothies, etwa mit Spinat. Dessen Kalium hilft, den Blutdruck zu regulieren. Effektiv sind auch: Kiwis, Rote-Bete-Saft, Heidelbeeren.



Fotos: Privat, Jump Fotoagentur (2), Getty Images, iStock Photo, Fotolia (2), ddp images (2), Alamy