

Bad Homburg, den 9. Mai 2011

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bluthochdruck – unbemerktes Risiko

Mehr als 16 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Bluthochdruck, das bedeutet bis zu 30 Prozent aller Erwachsenen sind betroffen. Bei Senioren vom 60. Lebensjahr an sind es sogar 50 Prozent. Die Deutschen haben damit das höchste Risiko für Hypertonie weltweit. Das Fatale daran: Die wenigsten Patienten spüren ihren hohen Bluthochdruck. Das ist gefährlich, denn das langjährige Bestehen kann gravierende Folgen haben: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Vorhofflimmern, Nierenschädigung, Schlaganfall und zunehmender Verlust der Sehfähigkeit.

Der Blutdruck in Ruhe sollte nicht höher als 160/95 sein, denn ab diesem Wert sind Folgeerkrankungen sehr wahrscheinlich. Da leicht erhöhter Bluthochdruck keine Symptome auslöst, sollte man ihn von Zeit zu Zeit bestimmen lassen. Erhärtet sich ein Verdacht, lassen Sie unbedingt eine Langzeitmessung durchführen, denn schnell einmal zwischendurch gemessene Blutdruckwerte können täuschen, da es eine völlig normale Körperreaktion ist, in Bewegung oder bei Aufregung mit einer Zunahme des Blutdrucks zu reagieren. Bestätigt sich der Verdacht, wird ihr Arzt zusätzlich ein Echokardiogramm (Ultraschall) durchführen, um die Dicke Ihrer Herzwand zu bestimmen. Die Herzmuskelwand wird von außen nach innen mit Sauerstoff und den notwendigen Nährstoffen versorgt. Ist der Herzmuskel durch einen bereits länger bestehenden Hochdruck verdickt, kann es zu Schäden kommen.

Die Ursachen für erhöhte Werte sind - wie Sie schon ahnen - wie bei den meisten Zivilisationserkrankungen, auf die eigene Lebensweise zurück zu führen. 30 Prozent der Betroffenen sind „salzsensitiv“, also reagieren auf übermäßige Salzzufuhr. Reduzieren Sie in diesem Fall Kochsalz wo immer es möglich ist. Minimieren Sie gesalzene Chips oder Erdnüsse, aber auch Wurst und Käse. Natürlich spielen auch Dauerstress und Probleme im psychosozialen Umfeld eine Rolle da die psychische Anspannung immer körperliche Anspannung zur Folge hat. Enge im Kopf und im Denken verengt auch das Herz und ihre Gefäße. Lernen Sie zu entspannen. Auch chronischer „moderater“ Alkoholkonsum, Kaffeegenuss und Nikotin sind Verursacher erhöhten Drucks. Schon ein wenig Reduktion kann viel bewirken. Die wichtigsten Auslöser aber sind Armut an Bewegung allgemein und ihre Einseitigkeit. Übergewichtigkeit bewirkt einen dreimal häufigeren Bluthochdruck. Schon ein Kilo Gewichtsreduktion dagegen bedeutet 1-2 mmHg Senkung. Das macht bei zehn Kilo bereits 10 – 20 mmHg aus. Eine individuell ausgesuchte Bewegungstherapie ist hierbei die beste Medizin der Welt. Sie wirkt wie der bekannte Beta-Blocker, ohne dessen begleitende Nebenwirkungen auszulösen. Das Gewicht geht langsam zurück, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu. Blutdruck und Herzfrequenz nehmen auf ein gesundes Maß ab und negative Stressbelastung wird abgebaut. Wir erforschen gerade einen weiteren sehr interessanten Zusammenhang, der in Zukunft bei der Bluthochdrucktherapie eine immer wichtigere Rolle spielen könnte. Bei der Anwendung unserer manuellen Schmerztherapie verdichten sich Erfahrungen, dass durch die Veränderung bestimmter muskulärer Programme der Staudruck des Blutes in großen Gefäßen beseitigt wird und sich als Resultat spontan der Bluthochdruck normalisiert.

Neuen ursächlichen und natürlichen Therapiemöglichkeiten wie diesen sollte intensiv nachgegangen werden, um die unerwünschten Nebenwirkungen medikamentöser Blutdrucktherapien zu minimieren. Optimaler Weise könnten diese durch konsequente Nutzung wirksamer alternativer Vorgehensweisen überflüssig werden.

Eine gesunde Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

