

Bad Homburg, den 19. März 2014

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

Bluthochdruck natürlich senken

Allein in Deutschland leiden etwa 35 Millionen Menschen an krankhaft erhöhtem Blutdruck. Aber die wenigsten von ihnen wissen davon. Das ist gefährlich, denn das langjährige unerkannte Bestehen kann gravierende Begleiterscheinungen haben: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Vorhofflimmern, Nierenschädigung, Schlaganfall und der zunehmende Verlust der Sehfähigkeit.

Der Blutdruck in Ruhe sollte nicht höher als 150/90 sein, denn ab diesem Wert sind Erkrankungen sehr wahrscheinlich. Da leicht erhöhter Bluthochdruck keine Symptome auslöst, man ihn also nicht spürt, sollte man ihn regelmäßig bestimmen lassen. Finden sich Hinweise sollten Sie unbedingt eine Langzeitmessung durchführen lassen, um sicher zu gehen. Punktuelle Messungen können täuschen, da eine Erhöhung des Blutdrucks in Bewegung oder Aufregung völlig normal ist. Bestätigt sich der Verdacht, wird ihr Arzt zusätzlich ein Echokardiogramm (Ultraschall des Herzens) durchführen.

Was sind die Ursachen für erhöhten Blutdruck? Scheinbar gibt es viele. Wie bei den meisten Zivilisationserkrankungen sind sie auf die Lebensweise zurück zu führen. Mehr als 30 Prozent der Betroffenen reagieren auf übermäßige Salzzufuhr. Zu viele tierische Eiweiße in der Nahrung spielen ebenso wie Dauerstress und Probleme im psychosozialen Umfeld eine Rolle. Schon moderater aber häufiger Alkoholkonsum, Kaffeegenuss und Nikotin sind weitere Verursacher. Zu den wichtigsten Auslösern aber gehören Bewegungsarmut und Übergewicht.

Die meisten dieser Einflüsse wirken direkt auf den Zustand der Gefäße. Sie lassen diese weniger flexibel werden, Ablagerungen in ihnen entstehen oder sie werden von überspannten Muskeln eingeengt. All das verringert den Gefäßquerschnitt. Dies lässt den Druck in den Gefäßen ansteigen und das Herz muss viel stärker pumpen bis es überfordert wird.

Die natürliche Heilung des Bluthochdrucks kann nur durch die Wiederherstellung der Gefäßgesundheit erfolgen. Dabei spielt Bewegung eine grundlegende Rolle. Spazieren, Walken oder Joggen kombiniert mit ausgesuchten Dehnungen der muskulären Engpässe in denen Gefäße gedrückt werden sowie die Minimierung oben genannter Ernährungs- und Stressauslöser senken das Gewicht, bauen Ablagerungen ab, lassen die Gefäßwände wieder flexibler werden und normalisieren den Durchfluss. Blutdruck und Herzfrequenz nehmen auf ein gesundes Maß ab. Schon ein Kilo Gewichtsreduktion bewirkt 1-2 mmHg Drucksenkung. Zehn Kilo also 10 – 20 mmHg!

Wir erforschen gerade einen weiteren sehr interessanten Zusammenhang, der in Zukunft bei der Bluthochdrucktherapie eine wichtige Rolle spielen könnte. Bei der Anwendung der Osteopressur, der neuen manuellen Schmerztherapie, die muskuläre Engpässe auflöst, verdichten sich Erfahrungen, dass durch die Entspannung bestimmter Muskelgruppen der Staudruck des Blutes in großen Gefäßen beseitigt wird und sich als Resultat spontan der Bluthochdruck normalisiert.

Ihre

Dr. Petra Bracht

