

Bluthochdruck (Hypertonie)

Der Blutdruck entspricht der Kraft, mit der der Blutstrom gegen die Arterienwände drückt. Ein **normaler Blutdruck** bewegt sich um 120/80. Die erste, höhere Zahl bezieht sich auf den **höchsten Druck**, der erreicht wird, wenn der Herzmuskel sich zusammenzieht und **Blut** in die Gefäße pumpt. Die niedrigere Zahl entspricht dem **Druck** während der Ruhepause zwischen den Herzschlägen. Der Ausdruck »Hypertonie« wird für **ungewöhnlich hohen Blutdruck** benutzt, der gefährlich ist, weil er Herz, Nieren und **Blutgefäße** über Gebühr belastet. Mit der Zeit kann diese Belastung

ernsthafte Schäden im Körper verursachen und zu Herz- und Nierenversagen oder Schlaganfällen **führen**. Zum Beispiel ist das **Risiko eines Todes** durch frühe Herzerkrankung für Menschen mit **Bluthochdruck** doppelt so hoch wie für Menschen mit **normalem Blutdruck**. Die meisten Fälle von **Bluthochdruck** ergeben sich aus einer Kombination von **unausgewogener Ernährung**, **Bewegungsmangel** und **Stress**. **Bluthochdruck** ist eine **schweigende Störung** – die meisten Hypertoniker leben **symptomfrei**, und viele von ihnen wissen nicht einmal, dass sie unter **Bluthochdruck** leiden.

Nährstoffempfehlungen bei Bluthochdruck

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Kalzium	1–1,5 g	Kann Bluthochdruck bedeutend senken. Ein Kalziummangel ist ein weit größerer Risikofaktor für Hypertonie als eine salzreiche Ernährung. Legen Sie Gewicht auf Nahrungsmittel, die viel natürliches Kalzium enthalten (beispielsweise fettarme Milchprodukte und grünes Blattgemüse).
Magnesium	400–600 mg (kann gemeinsam mit Kalzium in Form von hochwertigen Dolomit-Präparaten genommen werden)	Magnesium wirkt stark blutgefäßentspannend. Magnesiummangel, der den Blutdruck erhöht, ist in den industrialisierten Ländern weit verbreitet.
Folsäure	1 mg	Auswertungen der Nurses Health Study zeigen ein reduziertes Hypertonie-Risiko.
Arginin	2–4 g	Wirkt gefäßerweiternd – via Bildung von NO (Stickstoffmonoxid). Reduktion des kardiovaskulären Risikofaktors ADMA (asymmetrisches Dimethylarginin).
Taurin	2–6 g	Taurin-Supplemente können den Blutdruck senken.
Coenzym Q10	90–120 mg	Senkt einen zu hohen Blutdruck.
Omega-3-Fettsäuren	1–1,5 g EPA in Form von Fischölkapseln	Essen Sie zweimal die Woche Fisch (besonders Fisch, der viele Omega-3-Fettsäuren enthält – siehe Seite 207); das kann helfen, den Blutdruck zu senken.

Daher sollte der Blutdruck regelmäßig (mindestens zweimal im Jahr) überprüft werden, besonders bei Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören; zum Beispiel bei Übergewichtigen und bei Menschen, die sich nicht genügend bewegen. Wer nahe Verwandte hat, die unter Hypertonie leiden, sollte ebenfalls regelmäßig zur Kontrolle gehen.

Ernährungsempfehlungen

Übergewichtige sind stärker gefährdet, Hypertonie zu entwickeln. Sie können ihren Bluthochdruck erheblich senken, indem sie abnehmen. Eine Ernährung, die reich an tierischen Fetten und Cholesterin ist, erhöht den Blutdruck, während eine Ernährung mit Pflanzenölen wie zum Beispiel Olivenöl das Hypertonie-Risiko vermindert. Bei etwa einem Drittel der Bevölkerung reagiert der Blutdruck empfindlich

auf raffinierten Zucker, und ein Mehr an Nahrungsfasern senkt den Blutdruck. Daher ist es ratsam, Nahrungsmittel zu essen, die reich an komplexen Kohlenhydraten und Nahrungsfasern sind (zum Beispiel Vollkornprodukte) und wenig raffinierten Zucker enthalten. Dabei können zusätzliche Nahrungsfasern in Form von Hafer- oder Weizenkleie helfen.

Etwa ein Viertel der Bevölkerung ist durch die blutdruckerhöhenden Eigenschaften von Salz (Natriumchlorid) gefährdet. Wenn große Mengen Salz aufgenommen werden, hat das zur Folge, dass mehr Wasser im Körper zurückgehalten wird. Aufgrund des größeren Blutvolumens müssen Herz und Nieren eine größere Leistung erbringen, was wiederum zu Hypertonie führen kann. Erwachsene benötigen nur etwa $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz pro Tag, was ungefähr 0,5 Gramm entspricht. Tatsächlich verzehren wir im Durchschnitt etwa 15-mal so viel; größtenteils Salz, das bei der Verarbeitung der Nahrungsmittel oder bei Tisch beigefügt wird. Wer industriell verarbeitete, salzreiche Nahrungsmittel durch frische, kaliumreiche (zum Beispiel Bananen und Orangensaft) ersetzt, senkt dadurch seinen Blutdruck.

Auch Alkohol trägt zu Bluthochdruck bei. Hypertoner sollten sich höchstens ein bis zwei Drinks (ein »Drink« entspricht etwa 3,5 dl Bier bzw. 1,5 dl Wein) am Tag genehmigen. Es kann auch sein, dass ein hoher Blutdruck in Nahrungsmittelunverträglichkeiten begründet liegt. Wenn Sie eine Allergie gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel, auf Zucker oder Salz vermuten, können Sie Ihren Verdacht überprüfen, indem Sie

über mehrere Wochen hinweg eine Eliminationsdiät befolgen. Das Weglassen der unverträglichen Nahrungsmittel kann den Blutdruck innerhalb weniger Tage senken.

Besondere Hinweise

- Knoblauch hat blutdrucksenkende Eigenschaften. Hypertoner können durch den Verzehr von Knoblauch (oder von im Fachhandel erhältlichen Knoblauch-Extrakten) ihren Blutdruck senken.
- Übermäßig große Mengen Blei oder Cadmium im Körper, oft in Verbindung mit niedrigen Zinkwerten, können den Blutdruck erhöhen. Entgiftung und ergänzende Gaben von Zink können den Blutdruck derjenigen Menschen senken, die stark mit diesen Schwermetallen belastet sind.
- Die regelmäßige Ausübung aerober Sportarten kann den Blutdruck senken und dazu beitragen, dass sich Bluthochdruck gar nicht erst entwickelt.
- Chronischer Stress, Anspannung und Angst können den Blutdruck erhöhen. Autogenes Training, Tai Chi, Yoga, Qi Gong und Meditation können helfen, Stress abzubauen und den Blutdruck zu senken.
- Blutdrucksenkende Medikamente werden mit verschiedenen unerwünschten Nebenwirkungen in Verbindung gebracht: Mineralmangel (auch Unterversorgung mit blutdrucksenkenden Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium), Schwäche und Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Impotenz und Depression. Ernährungstherapie und eine Veränderung der Lebensgewohnheiten (wie Ge-

Herz- und Gefäßerkrankungen

wichtsabnahme und Sport) können bei vielen Hypertonikern die Notwendigkeit

dieser Medikamente reduzieren oder sie gar ganz überflüssig machen.