

Neue Erkenntnisse zur
natürlichen Blutdrucksenkung

Risikofaktor Bluthochdruck

erkennen und
vermeiden

Neuaufgabe 2011



portal naturheilkunde



Vorwort

Prof. Dr. Horst Robenek

*Leiter des Leibniz-Instituts
für Arteriosklerose-Forschung
der Universität Münster*

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Bluthochdruck. Jeder Zweite über 50 Jahre weist erhöhte Werte auf. In den allermeisten Fällen verursacht der Bluthochdruck zunächst keinerlei Beschwerden, so dass vielen Betroffenen ihr Bluthochdruck nicht bekannt ist.

Unbehandelt schädigt er jedoch die Blutgefäße und kann dramatische Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen haben.

Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Nur wer seinen Blutdruck regelmäßig kontrolliert und weiß, was ihn in die Höhe treibt, kann frühzeitig vorbeugen.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen Tipps, was Sie selbst für einen gesunden Blutdruck tun und wie Sie einen erhöhten Blutdruck natürlich senken können.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Gesundheit alles Gute.

Prof. Dr. Horst Robenek

Welche Ursachen führen zu Bluthochdruck?

Der Blutdruck des menschlichen Körpers verändert sich im Laufe des Lebens, bei jungen Menschen ist er niedriger als bei Erwachsenen und Älteren. Der Blutdruck ist außerdem nicht konstant und hängt von vielen Faktoren ab:

- **körperliche Tätigkeit**
- **verengte Blutgefäße**
- **Tages- und Nachtzyklus**
- **körperliche und psychische Tagesverfassung**
- **Hormonspiegel und Stoffwechsel**
- **äußere Verhältnisse wie Höhenluft**

Bei etwa 90 Prozent der Patienten kann ein Bluthochdruck nicht an einer Ursache festgemacht werden.

Meist spielt die Lebensführung eine nicht unerhebliche Rolle: Daueranspannung durch Stress kann auch zu einer Daueranspannung der Gefäße führen. Genauso verhält es sich mit dem Übergewicht, Bewegungsmangel und einer salzreichen Kost.

Werden Sie aktiv!

Ein normaler Blutdruck ist der beste Schutz für Herz, Gehirn, Augen und Nieren. Er trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei.



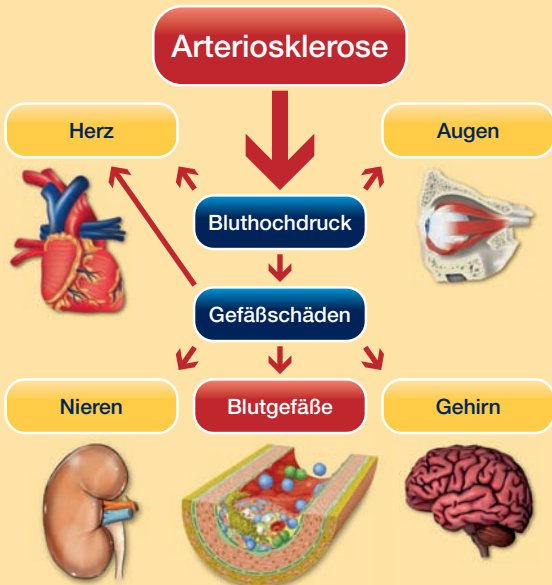
Bluthochdruck ist gefährlich

Andere Auslöser für einen erhöhten Blutdruck sind zum Beispiel organische Vorerkrankungen, insbesondere der **Nieren** und **Hormonstörungen** (Schilddrüsenüberfunktion etc.). Bluthochdruck kann auch durch die Einnahme bestimmter **Medikamente** (Glukokortikoide, Schilddrüsenhormone oder die „Pille“) ausgelöst oder begünstigt werden.

Als Faustregel kann gelten: Je länger ein Bluthochdruck besteht und je höher der Blutdruck ist, desto größer ist die Gefahr von Komplikationen. Allein in Deutschland sterben jedes Jahr 400.000 Menschen an den Folgen von Bluthochdruck.

Herz und Arterien leiden

Durch Bluthochdruck wird das Blut permanent mit erhöhtem Druck durch die Arterien gepresst, wodurch



es zu Verletzungen an den Gefäßwänden kommt. So entstehen Ablagerungen (Endothel-Plaques), die die Blutgefäße verstopfen. Gleichzeitig muss das Herz ständig Schwerstarbeit leisten und wird so auf Dauer ebenfalls geschädigt.

Folgen des Bluthochdrucks

Bei dieser als **Arteriosklerose** oder auch als Arterienverkalkung bezeichneten Erkrankung kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen und die Organe werden nicht mehr ausreichend versorgt.

- **Gehirn**
50 % aller Schlaganfälle werden durch erhöhten Blutdruck verursacht.
- **Herz**
Durch die Überlastung steigt die Gefahr der Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und des Infarkts.
- **Augen**
Schlecht eingestellter Bluthochdruck führt zu Veränderungen der Netzhaut und erhöht das Risiko zu erblinden.
- **Nieren**
Bluthochdruck schädigt das Filtersystem der Nieren, die dann nicht mehr richtig arbeiten können.
- **Gefäße**
Ablagerungen lassen sie immer enger und weniger elastisch werden.

Wussten Sie, dass ab dem 35. Lebensjahr Frauen und Männer alle zwei Jahre Anspruch auf einen Gesundheitscheck haben? Diese Untersuchung dient der Früherkennung so genannter Zivilisationskrankheiten, zu denen Bluthochdruck zählt. Nutzen Sie dieses Angebot der Krankenkassen.

Bluthochdruck erkennen

Das Herz kann das Blut nicht als konstanten Strom durch den Körper fließen lassen, sondern wirft es stoßweise in die Hauptschlagader aus.

Der Druck im Schlagadersystem ist also nicht konstant. Deshalb wird er mit zwei Zahlen, jeweils in den Maßeinheiten „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg) angegeben.

Der obere Wert kennzeichnet den **systolischen Blutdruck**, also den Druck, der während der Auswurfphase des Herzens in den Schlagadern besteht.

Der untere Wert heißt **diastolischer Blutdruck**, der in der Erschlaffungsphase der Herzkammern gemessen wird.

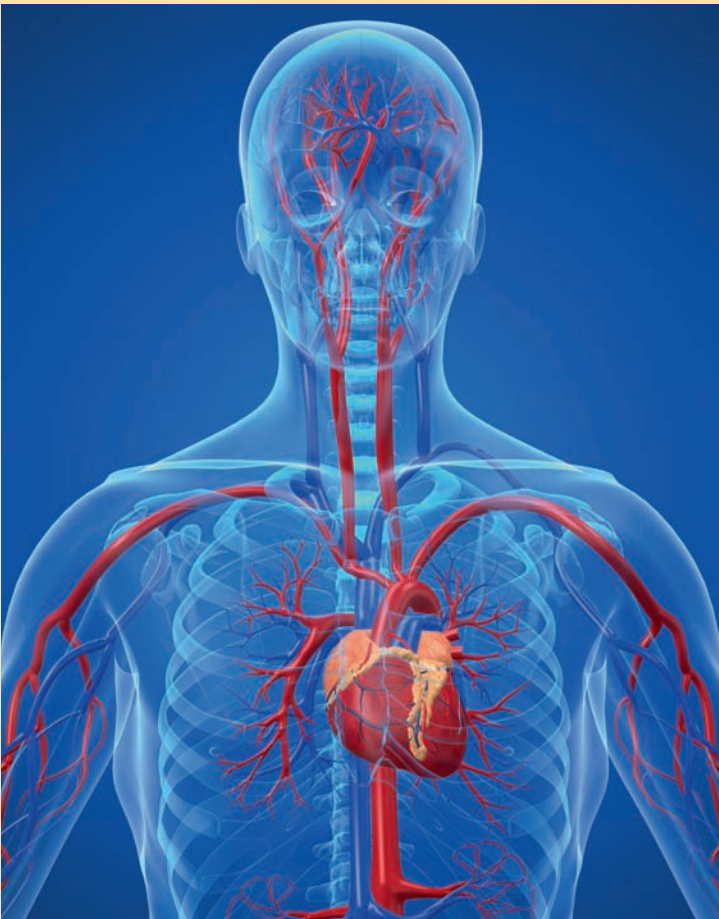
Bluthochdruck – ab wann?

Klasseneinteilung der Weltgesundheitsorganisation WHO

Klasse	systolisch	diastolisch
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hoch-normal	130 - 139	85 - 89
leichte Hypertonie (Schweregrad 1)	140 - 159	90 - 99
mittelschwere Hypertonie (Schweregrad 2)	160 - 179	100 - 109
schwere Hypertonie (Schweregrad 3)	≥ 180	≥ 110
isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	< 90

Das Herz – Motor des Lebens

Herz, Gefäße und Blut bilden zusammen das Herz-Kreislauf-System. Zentrales Organ ist das Herz und als Motor dieses Kreislaufes maßgeblich an der Fortbewegung des Blutes und seiner Inhaltsstoffe beteiligt. Das Herz ist ein Hohlmuskel und fungiert im Körper als Pumpe. 5 bis 6 Liter Blut pro Minute werden so durch die kilometerlangen Blutbahnen befördert. Ein stabiler Kreislauf bedeutet, dass ein normaler Druck in den Arterien herrscht.



Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck – notieren Sie Ihre Messwerte!

Der erhöhte Blutdruck verursacht keine speziellen Beschwerden und kann einzig durch Messen festgestellt werden.

Lassen Sie Ihren Blutdruck also in regelmäßigen Abständen messen oder kontrollieren Sie ihn selbst.

Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten oder Apotheker, wie häufig dies geschehen sollte.

Blutdruckpass

Notieren Sie alle Messwerte in einem Blutdruckpass, den Sie kostenlos in **Apotheken** oder beim **Portal Naturheilkunde** erhalten. Dieses können Sie bei Auffälligkeiten Ihrem Therapeuten oder Apotheker vorlegen.



Was tun bei Bluthochdruck?

Wichtig: Auch wenn Bluthochdruck eine ernst zu nehmende Gefahr für die Gesundheit darstellt, sind Sie der Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert. Bewegung, richtige Ernährung, Normalgewicht und eine insgesamt gesunde Lebensweise helfen, Bluthochdruck zu vermeiden bzw. zu senken.

Bei bestehendem **Übergewicht** ist eine schonende und langfristige Gewichtsabnahme ein guter und erfolgreicher Weg zu einer Blutdrucknormalisierung. Mit jedem verlorenen Kilogramm senkt sich der Blutdruck um 2 mmHg. Auch körperliche **Bewegung** (z. B. Nordic Walking) und Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder Yoga können den Kreislauf und somit den Blutdruck regulieren. Eine Beschränkung der **Kochsalzzufuhr** auf etwa sechs Gramm pro Tag kann ebenfalls zu einer Blutdrucksenkung beitragen. Diese Techniken und Tipps unterstützen die Blutdrucknormalisierung. In vielen Fällen reichen diese Maßnahmen jedoch nicht.

Dann ist die Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln unverzichtbar.

Die 10.000er Regel:

Wer täglich 10.000 Schritte geht, senkt den Blutdruck, halbiert das Risiko einer Herzerkrankung und vermindert die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden oder an Diabetes zu erkranken.

Chemische Blutdruckmittel (Antihypertensiva)

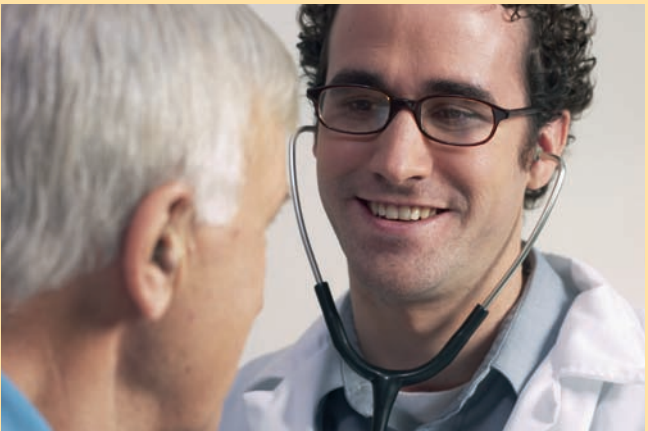
Es gibt unterschiedliche Mittel, die zur Blutdruckregulation verordnet werden. Sie setzen an verschiedenen Regulationsstellen im Kreislauf an und können so eine effektive und dauerhafte Blutdrucksenkung erzielen.

Die von Ihrem Arzt verordnete Therapie wird Ihre ganz persönliche Situation berücksichtigen. Generell gilt, dass eine Änderung der Lebensführung die Heilbehandlung wirksam unterstützt.

Beispiele vom Arzt verordneter blutdrucksenkender Mittel:

Beta-Blocker

Sie hemmen die Entstehung von Noradrenalin und Adrenalin, den Stresshormonen des Körpers, in dem sie die Rezeptoren blockieren, an denen sich die Hormone andocken würden. Dadurch haben sie auch Einfluss auf die Herzfrequenz, d. h. sie können die Herzfrequenz vermindern.





ACE-Hemmer

Sie hemmen ein Enzym, welches zur Entstehung des blutdrucksteigernden Botenstoffes Angiotensin notwendig ist. Das Angiotensin hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Gefäßmuskulatur. Wird es gehemmt, bleiben die Gefäße weit. Das wiederum führt zu einer Blutdrucksenkung sowie zu einer Entlastung des Herzens, weil es nicht mehr gegen den vorherrschenden Druck anpumpen muss.

Alpha-1-Rezeptorenblocker

Diese Präparate führen direkt an den Arterien zu einer Erweiterung und damit zu einem Absinken des Gefäßwiderstandes, der dem durchströmenden Blut entgegen wirkt. Die Folge ist ein Absinken des Blutdrucks.

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Leider haben manche Mittel nicht nur Einfluss auf den Blutdruck, sondern auch unerwünschte Nebenwirkungen. Schwindel, Wasseransammlungen in den Beinen, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen oder Müdigkeit treten dabei am häufigsten auf. Besprechen Sie auftretende Probleme umgehend mit Ihrem Arzt.

Natürliche Alternative Arginin

In den letzten Jahren hat sich eine weitere Substanz einen Namen bei der Blutdrucksenkung gemacht: der natürliche **Eiweißbaustein Arginin**. Forscher hatten entdeckt, dass aus Arginin der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) freigesetzt wird. NO weitet die Blutgefäße auf natürliche Weise, entspannt die Gefäßmuskeln und kann so den Blutdruck senken. Für diese sensationelle Entdeckung haben die Forscher Prof. Ignarro, Prof. Furchgott und Prof. Murad im Jahre 1998 den **Medizin-Nobelpreis** bekommen.

Die Aufklärung der Funktionen von NO hat in den Folgejahren zu neuen Behandlungsmethoden und Therapieansätzen bei Herz-Kreislaufkrankungen und insbesondere bei der Behandlung des Bluthochdrucks geführt.

Mittlerweile steht auch in Deutschland das **Arginin** im Fokus vieler Untersuchungen und ist bereits für viele Patienten eine **natürliche Alternative** bei der Behandlung der Adernverkalkung und des Bluthochdrucks ohne Nebenwirkungen. Besonders reich an Arginin sind beispielsweise Pinien- und Sonnenblumenkerne sowie Milchprodukte, aber auch in Gemüse und Reis ist der Eiweißbaustein enthalten.



Mangel weit verbreitet

Es wurde festgestellt, dass gerade **Bluthochdruckpatienten, Diabetiker** und **Personen mit Durchblutungsstörungen**, einen Mangel an Arginin aufweisen. Eine zusätzliche Einnahme von Arginin kann daher gerade diesen Menschen helfen, etwas für ihre Gefäße und für die Blutdruckregulation zu tun. Aufgrund der guten Verträglichkeit ist Arginin für eine Langzeitanwendung bestens geeignet und kann mit Medikamenten kombiniert werden.



Folsäure gegen zuviel Homocystein

Ein weiterer Faktor, auf den Bluthochdruckpatienten achten sollten, ist die Konzentration des Homocysteins im Blut. Homocystein stellt der Körper selbst her und wenn dies im Übermaß geschieht, werden die Blutgefäße geschädigt.

Damit dieses „Aderngift“ schnellstmöglich abgebaut werden kann, benötigt der Körper die B-Vitamine **Folsäure**, **Vitamin B6** und **B12**. Da gerade für Bluthochdruckpatienten ein möglichst niedriger „Homocysteinspiegel“ wichtig ist, sollte auf eine ausreichende Zufuhr dieser Vitamine geachtet werden. Folsäure, Vitamin B6 und B12 sind vornehmlich in Blattgemüse, aber auch in Vollkornprodukten enthalten.

Homocystein-Kontrolle ist wichtig

Ihr Arzt kann nach einer Blutabnahme Ihren Homocysteinspiegel bestimmen lassen. Bei Werten bis 10 $\mu\text{mol/l}$ besteht kein Handlungsbedarf. Werte bis 12 $\mu\text{mol/l}$ sind akzeptabel, wenn keine weiteren Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen. Bei Werten ab 12 $\mu\text{mol/l}$ sollten Sie zusätzlich Folsäure zu sich nehmen.



Die Kombination ist entscheidend

Aktuelle Untersuchungsergebnisse zeigen, dass gerade bei Bluthochdruckpatienten und Personen mit Durchblutungsstörungen oft ein Mangel an dem Eiweißbaustein **Arginin** und gleichzeitig den B-Vitaminen **Folsäure**, **Vitamin B6** und **B12** vorliegt.

Daher sollten insbesondere diese Personen auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen achten, da sich die Stoffe in ihren positiven Wirkungen wechselseitig ergänzen und verstärken.

Falls eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen über eine entsprechende Ernährungsumstellung nicht möglich ist, kann diese Kombination auch mit qualitativ hochwertigen Tabletten oder Trink-Granulaten aus der Apotheke (z. B. Telcor® Arginin plus) eingenommen werden. Der wichtige Vorteil: Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen, auch mit z. B. Herz-Kreislaufmedikamenten, sind nicht bekannt und nicht zu erwarten.



portal **naturheilkunde**

Weitere kostenlose Informationen zum Thema
„**Bluthochdruck natürlich senken**“ erhalten Sie unter
der gebührenfreien Service-Nummer:

0 800 / 77 44 321

info@portal-naturheilkunde

www.portal-naturheilkunde.de

Gehen Sie den natürlichen Weg!

TELCOR®

Arginin plus

Für einen **gesunden** Blutdruck
und elastische Gefäße!



- zur Langzeit-
anwendung geeignet
- mit Herz-Kreislauf-
Medikamenten
kombinierbar
- als Filmtabletten und
Trinkgranulat erhältlich

rezeptfrei in der Apotheke

TELCOR® Arginin plus: 60 Filmtabletten **21,80 EUR** (PZN 3104728), 120 Filmtabletten **38,90 EUR** (PZN 3104734), 240 Filmtabletten **69,90 EUR** (PZN 3104757) und 30 Portionsbeutel **38,90 EUR** (PZN 5520750). **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält: 600 mg L-Arginin, 100 µg Folsäure, 0,75 mg Vitamin B6, 1,5 µg Vitamin B12. 1 Portionsbeutel enthält: 2400 mg L-Arginin, 400 µg Folsäure, 3,0 mg Vitamin B6, 6,0 µg Vitamin B12. **Anwendungsgebiete:** Zur diätetischen Behandlung von Frühstadien der Arterienverkalkung, Bluthochdruck, erhöhtem Homocysteinspiegel und gestörter Gefäßfunktion bei Diabetes mellitus. **Stand der Information:** Dezember 2010.

Glutenfrei, lactosefrei, zuckerfrei (Filmtabletten), frei von tierischen Fetten, frei von Konservierungsstoffen.

www.telcor-arginin.de

Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch:

QUIRIS® HEALTHCARE
Am Kreuzkamp 5-7
D-33334 Gütersloh

TELEFON 0 52 41.4 03 43-0
TELEFAX 0 52 41.4 03 43-11

E-MAIL info@quiris.de
INTERNET www.quiris.de