

Thema: Bluthochdruck & Blutdruckschwankungen

Link: <http://www.imedo.de/group/topics/show/65790-bluthochdruck-blutdruckschwankungen>

von [Milehome](#) ♀

Hallo habe seid geräumer Zeit hier Probleme..

Wache Nachts ständig auf mit zu hohem Blutdruck die Werte gehen Caotisch abwechselnd hoch, wenn ich dann eine weile wach bin normalisiert sich der Abstand jedoch nicht die Höhe..

zb Ist es so wenn ich wach bin (1)90-113 zu 150-160 während direkt nach dem schlafen der wert (2) 74-80 zu 140-150 ist der Pulls singt je höher der die anderen Werte also bei 1= 59 und bei 2=92

Kann mir wer da was zu sagen?

mfg

von [bermibs](#) ♂

Hallo Milehome,

zu Deinen konkreten Blutdruckwerten und den Schwankungen kann ich Dir leider keine Erklärungen geben.

Ich möchte Dir vielmehr Möglichkeiten aufzeigen, wie Du den Blutdruck langfristig und nachhaltig in den Griff bekommst, und zwar mit den Mitteln der orthomolekularen Medizin. Durch entsprechend dosierte Mikronährstoffe als Supplemente wird der Blutdruck natürlich und nebenwirkungsfrei reguliert. Das geht nicht von Heute auf Morgen, da Nährstoffe keine Sofortwirkung wie Medikamente haben. Man braucht dabei etwas Geduld, die sich in jedem Fall aber auszahlt, da man Medikamente reduzieren bis absetzen kann, natürlich unter ärztlicher Kontrolle.

Hier etwas Material zum Nachlesen:

[Indikation Hypertonie](#)

[Handbuch Nähr- und Vitalstoffe](#) (Seiten 211 - 217)

Die wichtigsten Nährstoffe dabei sind nach meiner Auffassung Vitamin C (Calciumascorbat mit Bioflavonoiden) und Coenzym Q10.

Ich wünsche Dir gute Besserung

LG bermibs

von [Milehome](#) ♀

Danke dir für die Antwort. Werde mich da mal belesen

mfg 😊

geschrieben von [schafferle](#)

also das hört sich komisch an. Wachst Du auf und misst Dir gleich Deinen Blutdruck ??

Vielleicht bist Du nervös wegen irgendetwas oder machst Dir Sorgen ? Du solltest Dich vielleicht besser entspannen und abschalten und vor allem nicht ständig an Deinen Blutdruck denken. Denn wenn Du Dir schon Sorgen darüber machst dann steigt er im gleichen Moment.....

von [alexP](#)

Hallo, diese Blutdruckschwankungen – gerade im Vergleich morgens & abends – sind verhältnismäßig "normal". Du solltest das in jedem Fall weiter im Auge behalten und Deinen Blutdruck kontinuierlich messen. Es ist wichtig, seinen Bluthochdruck in Griff zu bekommen, da Bluthochdruck das Leben wirklich sehr beeinflussen kann. Ernährung und Bewegung sind dabei nicht zu vernachlässigen. Schau mal unter www.bluthochdruck-ursachen.de. Ich finde, dass diese Seite ganz gut über das Thema informiert. VG, Alexander

von [nicos](#)♂

Bluthochdruck ist meistens unmittelbar stressbedingt. Deshalb kann eine effektive Methode zum Stressabbau helfen. Unter den nicht-medikamentösen Methoden brachte nur die Transzendente Meditation (TM) signifikante Wirkungen:

http://www.lebensqualitaet-technologien.de/tm-forschung_neu/tm-forschung_neu.html#Anchor-Akupunkt-62238.

Auch zahlreiche weitere Untersuchungen bestätigen das, z.B.

http://www.lebensqualitaet-technologien.de/gesundheit_d.html#Anchor-32014.

TM macht sensibler, so dass man selbst besser spürt, was einem gut tut und was nicht. Auf diese Weise entwickelt man von selbst gesundheitsfördernde Gewohnheiten.

von [TorbenT](#)

Hallo, Blutdruckschwankungen sind völlig normal, aber Deine Werte sprechen definitiv für Bluthochdruck. Es ist wirklich wichtig, sich eingehend mit dem Thema zu beschäftigen und für sich den richtigen Behandlungsweg zu finden. Bluthochdruck, Herz, Kreislauf; das alles hängt zusammen. Ich selbst leide seit ein paar Jahren ebenfalls unter Bluthochdruck und benutze ein Vitalstoffpräparat, das sich Goldan Arteria nennt. Damit fahre ich sehr gut. Jeder muss aber natürlich selbst herausfinden, was für ihn das Beste ist und welches Mittel tatsächlich auch langfristig zu einer Besserung führt. In jedem Fall solltest Du Deinen Blutdruck im Auge behalten und wenn nötig auch zum Arzt damit gehen. Vg, Torben

von [bermibs](#)♂

Hallo Torben, ich bin auch ein "Fan" von Natur und Naturprodukten. Mein Schwerpunkt geht dabei in Richtung orthomolekulare Ernährung bzw. Medizin.

Das Produkt "Goldan Arteria", was Du erwähnst, habe ich mir einmal angeschaut. Vom Ansatz her ist es eine gute Kombination von Mikronährstoffen. Aber da hört das Positive leider schon auf. Bei Dosierung der Nährstoffe und damit Preis-Leistungs-Verhältnis kann man es nur in die Kategorie mangelhaft einordnen.

Die Dosierungen liegen zum Teil weit unter den DGE-Werten und das sind ja nur Minimalwerte zur Verhinderung von Mangelkrankheiten und keine optimale Versorgung. Unter orthomolekularen Gesichtspunkten sind wesentlich höhere Mengen erforderlich, um langfristig und nachhaltig positive Effekte erreichen zu können.

Ich möchte nur einmal Coenzym Q10 und Vitamin C herausgreifen:

Q10 - DGE: keine Vorgabe (Schulmedizin sagt 35 mg)

orthomolekulare Ernährung: 100 mg

orthomolekulare Therapie: 200 - 400 mg

Goldan Arteria: 30 mg

Vitamin C - DGE: 100 mg

orthomolekulare Ernährung: 2.000 - 4.000 mg

orthomolekulare Therapie: 4.000 - 7.000 mg (und mehr)

Goldan Arteria: 60 mg

Schon diese beiden Nährstoffe zeigen, dass das Produkt Goldan Arteria im Endeffekt im Wesentlichen nur Geldschneiderei ist, so wie es oft auf dem deutschen Markt üblich ist.

LG bermibs

von [TorbenT](#)

Hallo bermibs,

was die genaue Zusammensetzung angeht, da muss ich zugegebenermaßen passen. Aber danke für die Erklärung. Ich persönlich habe seit der Einnahme des Produktes eine Besserung festgestellt und mir war es damals erstmal wichtig, keine "harten Sachen" wie Beta Blocker o.ä. zu nehmen (die mir mein Arzt verschreiben wollte. Den Arzt habe ich mittlerweile gewechselt!). Da mir Goldan Arteria empfohlen wurde, habe ich es getestet und tatsächlich eine Besserung festgestellt. Aber jeder sollte selbst testen, bis er das richtige Mittel findet.

Vg, Torben

von [ARWEN1x](#) ♀

[Milehome](#) Bevor man eine Beurteilung abgeben könnte, müsste man ja erst mal wissen, wie alt Du bist, ob Du Medikamente nimmst und mit welchem Gerät Du gemessen hast .

Mir sind auch die Werte nicht ganz klar. Meinst Du immer den ersten unteren Wert zum ersten höheren Wert gehörig also im ersten Beispiel: 90 zu 150 und 113 zu 160 oder meinst Du z.B. als unteren Wert so zwischen 90 und 113 (dann also ca. 100) und der obere Wert so zwischen 150 und 160 (dann also ca.140) ???....die anderen Werte entsprechen...