

Thema: Bluthochdruck 1.Wert nach guten Werten wieder über die Grenzen gestiegen

Link: <http://www.imedo.de/group/topics/show/66686-bluthochdruck-1-wert-nach-guten-werten-wieder-ueber-die-grenzen-gestiegen>

von [winni76](#)♂

Hallo, bin 67 Jahre alt und leide seit mehreren Jahren an Bluthochdruck. Durch Gewichtsabnahme von ca. 15 kg hatte ich bis vor 2-3 Monate Idealwerte; habe dann in Absprache mit dem Internisten die bereits einige Jahre erteilten Tabletten - abgesetzt, mit der Auflage ihn zu beobachten. Obwohl ich relativ viel Sport treibe und das Gewicht auf ca. 80 kg gehalten habe, steigt tendenziell der Bluthochdruck über 140 bis ca. 175 der 1. Wert, der Zweitwert liegt schon immer unter 80, auch jetzt noch.

Mein Ziel ist den Bluthochdruck wieder zurück zu bekommen auf die Normalwerte unter 140, oder wie in der o.a. guten Zeit z.T. ca. 120, ohne dass ich wieder mit den Tabletten anfangen muss, weil ich sie nicht ewig, wie es viele Ärzte sagen, nehmen muss.

Hat da jemand ähnliche Erfahrungen oder kann man mir dafür einige Ratschläge erteilen?

Danke!
Viele Grüße
winfried

von [Baccarose](#)♂

- kakaohaltige Produkte essen (Zartbitter Schokolade)
- weniger Salz essen
- NICHT [RAUCHEN](#)
- Bewegung Bewegung Bewegung
- Tomatensaft trinken
- Alkohol Konsum gering halten

Auf diese Weise könnt ihr euren Blutdruck positiv beeinflussen!

Diese Vorschläge beeinflussen den Bluthochdruck positiv. Das wars!

Einen krankhaften Bluthochdruck von beispielsweise >200 Systole und >100 Diastole ändern Sie damit nicht.

Ob nun beispielsweise der systolische Wert durch eine gesunde Lebensweise w. z. B. Sport, gesunde Ernährung (wenig Fleisch durch Obst und Gemüse ersetzen), Gewichtsreduzierung, [Rauchen](#) und Alkohol nach Möglichkeit vermeiden, um 10 –20 mmHg heruntersetzt wird, ist irrelevant. Systolische Werte >140 sind therapiebedürftig. Eine Senkung des Bluthochdruckes bedarf die Inanspruchnahme eines Kardiologen welcher über Untersuchungen, Medikamente gezielt einsetzen wird. Die Vielzahl an Medikamenten (Alpha-Blocker, Beta-Blocker, ACE-Hemmer, Diuretikum etc., bieten zumeist eine „brauchbare Blutdruckeinstellung“.

Zwei Dinge muss man wissen:

1. Die Medikamente **müssen** (!) täglich eingenommen werden. U.U. ein Leben lang.
2. Was man(n) / frau weiß, bzw. was man wissen sollte, ist, alle diese Medikamente haben Nebenwirkungen, die bei allen Patienten unterschiedlich ausfallen können.

3. Man sollte sich nicht die Frage stellen, lebt man besser mit Nebenwirkungen oder beispielsweise mit einem Gehirnschlag. Das Ergebnis der letzten Fragestellung sieht man zu Tausenden in Rehakliniken. Wobei hier die Frage erlaubt sein sollte, bringt es die ehemalige Lebensqualität -nach wochenlangen Therapien- zurück? Zumeist nein! Vielfach ist ein dahinvegetieren angesagt.

Das fatale am Bluthochdruck ist, Sie merken ihn nicht. Erst die tödliche Gefahr eines Gehirnschlages, mehr noch eines Herzinfarktes, weist auf einen Bluthochdruck hin. Aber dann ist es zu spät!

von [bermibs](#) 

Hallo Winni,

so schwarz wie Baccararose sehe ich die alternativen Möglichkeiten zur Regulierung des Blutdrucks nicht. Der Ansatz gesunde Ernährung ist richtig, ist wichtig und ist der Schlüsselweg für eine bessere Gesundheit. Es gibt genügend Studien, die den entscheidenden Einfluss der Ernährung belegen. Die Maxime lautet: Zurück zur Natur, weg von Industrie- und denaturierter Nahrung. Das bedeutet in Kurzfassung überwiegend vegetarische Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und vielen anderen naturbelassenen bzw. wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Nur wenig Fleisch und dann weißes.

Folgende schädliche Nahrungsbestandteile vollständig streichen: raffiniertes Zucker aller Schattierungen, Weißmehl/Weißmehlprodukte, tierische Fette und Schweinefleisch insgesamt. Das kannst Du durch folgendes ersetzen:

- basischer Zuckerersatz Xylitol (Holzzucker)

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naturarzt_und_anderes/xylitol-die_suesse_rettung-nexus_magazin.pdf

- Vollkornprodukte, vorrangig Roggen

- pflanzliche Fette, Omega-3-Fettsäuren

Was gesunde Ernährung bei Bluthochdruck vermag, zeigt eindrucksvoll Dr. Schnitzer, Friedrichshafen. <http://www.dr-schnitzer.de>

Gesunde Ernährung sollte noch mit gesunder Lebensweise ergänzt werden. So wie Baccararose schon sagt, ist Bewegung und leichter (aerober) Sport ganz wichtig. Dazu gehören aber auch ausreichend Schlaf, Stressvermeidung und vieles mehr.

Eine weitere Möglichkeit besteht in der Ergänzung der gesunden Ernährung mit orthomolekularen Supplementen. Gerade im Alter ist die Nährstoffversorgung oft nicht ausreichend. Studien belegen, dass hier zielgerichtete Ergänzungen hilfreich sind. Hier Auszüge aus orthomolekularen Handbüchern:

[Indikation Hypertonie](#)

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

[Bluthochdruck - Neue Wege zur Gesundheit](#)

Auch der Hormonhaushalt spielt für den Blutdruck eine maßgebliche Rolle. Im Alter nimmt die Hormonproduktion drastisch ab, so dass die Steuerfunktionen im Körper nicht mehr optimal laufen. Auch hier kann man Abhilfe schaffen und das Defizit ausgleichen. Am besten eignet sich dafür DHEA. Das Hormon bzw. die Hormonvorstufe DHEA, die normalerweise durch die Nebennierenrinde produziert wird, wird durch den Körper je nach Bedarf in verschiedene Hormone umgewandelt und trägt damit zu einer optimalen Körpersteuerung bei.

Dazu sind 50 mg morgens ausreichend (Männer max. 100 mg, Frauen 25 mg - max. 50 mg).

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naturarzt_und_anderes/dhea.pdf

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naturarzt_und_anderes/dhea-das_power-hormon.pdf

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der natürlichen Blutdruckregulierung ohne Medikamente.

Liebe Grüße

bermibs

"Gesund alt werden ohne Medikamente"

von [winni76](#)

Vielen herzlichen Dank für die Stellungnahme und Hilfe! Ich werde all`die Hinweise, soweit ich sie noch nicht kenne, nachgehen und werde entsprechende Maßnahmen ergreifen, um hier eine Verbesserung zu erreichen.

Schönen Tag!
winfried

von [bauermozart](#)

Bin 60 Jahre, 184 cm groß, Gewicht 96 kg. Als ich den Militärdienst mit 19 J. antreten musste, wurde ein Bluthochdruck festgestellt, Werte um 200 u. höher.

Mit 48 wurde mir eine Schilddrüse rechts entfernt. Seit dieser Zeit nahm ich gelegentlich eine Tablette gegen Bluthochdruck, z.B. Enalapril AL 5.

Durchschnittswerte ca. SYS 165, DIA 105, Puls/min 62 nach dem Abendessen gemessen
Durch regelmäßigen Sport, 5 x ca. 45 Minuten / Woche senkte sich nicht der Blutdruck.
Nach drei Wochen reduziert auf ca. 2 x ca. 45 Minuten / Woche.

Ein Kardiologe erhöhte die Dosis:

2 Tabletten morgens Enalapril AL 5
1 Tablette abends Amlodipin besalit 5mg

Nur für die Dauer von 4 Wochen senkten sich die Werte.
Durchschnittswerte ca. SYS 146, DIA 94, Puls/min 60 nach dem Abendessen gemessen
Nun hat sich mein Körper an die Medikamente gewöhnt.

Durchschnittswerte ca. SYS 160...185, DIA 93...139, Puls/min 53...70 nach dem Abendessen gemessen.

Habe Ende Januar 2011 einen erneuten Termin beim Kardiologen.

Mein ganzes Leben kann ich:

- den Pulsschlag in den Ohren hören.
- wenn ich mich Bücke, durch Druck im Kopf erkennen ob ich sehr hohen oder hohen Blutdruck habe.

Wie hat sich der Bluthochdruck bei Ihnen entwickelt?
Über eine Antwort von Ihnen würde ich mich freuen.

von [winni76](#)

Hallo, durch Sport und Spaziergängen ca. 55 Stunden wöchentlich, sowie inzwischen auch Tablette 1 x am Tag und Gewichtsabnahme auf ca. 80 kg (67 Jahre alt, 1,74 groß), hat sich der Bluthochdruck durchschnittlich auf unter 140 (zweite Wert liegt sowieso unter 90) stabilisiert. Ziel ist wieder im Frühjahr von der Tabletteneinnahme wegzukommen.