

Frage von [Flori](#): Was hilft bei Bluthochdruck?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/7428-was-hilft-bei-bluthochdruck>

von yvonneM

Da helfen Medikamente, regelmäßige sportliche Betätigung. Ernährungsumstellung (wenig tierisches Fett, Salz, Zucker), viel trinken

von [bermibs](#)

Hallo Flori,

Medikamente sollten das letzte Mittel sein. Zuerst kommen die natürlichen. Einige hat ja yvonneB schon aufgezählt:

- Ernährungsumstellung: viel frisches Obst und Gemüse, nach Möglichkeit biologischer Anbau; ballaststoffreich; Vollkorn-, Roggen- und Dinkelprodukte (Thiocyanat in Dinkel ist blutdrucksenkend - auch über 10 bittere Aprikosenkerne täglich möglich); nicht zu [vergessen](#) auch regelmäßig Nüsse (Para-, Wallnuss und andere); wenig und dann mageres Fleisch (kein Schwein); 2 - 3 mal die Woche fetten Meeresfisch (Omega-3-Fettsäuren), z.B. Heilbutt
- sportliche Betätigung: leichter aerober Sport zur Fettverbrennung und leichten [Konditionierung](#) (Walcken, Radfahren, Schwimmen); am besten mit einem Pulsmesser; Faustformel für den [Puls](#): 70 % von 220 minus Lebensalter - diesen Wert nach Möglichkeit nicht überschreiten
- falls Du Raucher bist, unbedingt damit aufhören

Statt Medikamenten würde ich Dir zu Nährstoffsupplementen raten:

1. [Vitamin C](#): Ausreichend Vitamin C verhindert Cholesterinablagerungen in den Blutgefäßen - bei Mangel an C werden Blutgefäße ([Bindegewebe](#)) brüchig und das kittet der Körper mit Cholesterinablagerungen; Vitamin C reguliert auch den [Fettstoffwechsel](#), so dass langfristig überschüssige Fettzellen aufgespalten werden, 2 - 3 Gramm täglich
Ein sehr gutes und preiswertes Produkt findest Du bei www.vitamine-abc.com Suchbegriff: "NOW C-1000 -gepuffert"

2. [Magnesium](#): Die beste Form ist Magnesiumcitrat, 1 - 1,5 Gramm täglich
Bezugsquelle: www.naturepower.ch/magnesiumzitat-150.html

3. Glucosamin: Ist Bestandteil der Blutgefäße (Bindegewebe) und hält diese stabil und elastisch
In der Apotheke gibt es Dona zu kaufen, ist aber recht teuer; günstiger sind Nahrungsergänzungsmittel für die [Knorpelregeneration](#), die enthalten auch reichlich Glucosamin
Bezugsquelle: www.gesund24h.de/nahrungsergaenzungen/mineralien-von-a-z/gelenknahrung/p353_gelenkpro-plus-glucosamin-chondroitin-kollagen-prethis.html

Zum Nachlesen hier noch der Link zur [Indikation](#) aus Burgersteins Handbuch Nährstoffe:
www.bermibs.de/fileadmin/pdf/naehrstoffe-burgerstein/hypertonie.pdf

Aufsatz zu Magnesium:

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/aufsaeetze/aufsatz84-peter_f._gillham-der_wunder-naehrstoff-magnesiumzitat.pdf

Beste Grüße
bermibs