

Was hilft bei Bluthochdruck (Hypertonie)

Die meisten Fälle von Bluthochdruck ergeben sich aus einer Kombination von unausgewogener Ernährung, Bewegungsmangel und Stress

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. 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 bei Bluthochdruck (Hypertonie)

Übergewichtige sind stärker gefährdet, Hypertonie zu entwickeln. Übergewichtige mit Bluthochdruck können diesen erheblich senken, indem sie abnehmen. Eine Ernährung, die reich an tierischen Fetten und Cholesterin ist, erhöht den Blutdruck, während eine Ernährung mit pflanzlichen Fetten (Pflanzenöle 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, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst) 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 von 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 ein Viertel eines Teelöffels voll Salz am Tag (das entspricht ungefähr 0,5 Gramm). Tatsächlich verzehren wir im Durchschnitt etwa 15 Mal soviel; 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. Hypertoniker sollten sich höchstens ein bis zwei Drinks am Tag genehmigen. Es kann auch sein, dass ein hoher Blutdruck in Nahrungsmittelverträglichkeiten

begründet liegt. Wenn Sie eine Allergie auf 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.

Nährstoffempfehlungen bei Bluthochdruck (Hypertonie)

Calcium (zusammen mit Magnesium): Calcium kann Bluthochdruck bedeutend senken. Ein Calciummangel ist ein weit größerer Risikofaktor für Hypertonie als eine salzreiche Ernährung. Legen Sie Gewicht auf Nahrungsmittel, die viel natürliches Calcium enthalten (beispielsweise fettarme Milchprodukte und grünes Blattgemüse).

Magnesium wirkt stark blutgefässentspannend. Magnesiummangel, der den Blutdruck erhöht, ist in den industrialisierten Ländern weit verbreitet.

Coenzym Q10 senkt einen zu hohen Blutdruck.

Omega-3-Fettsäuren: Essen Sie zweimal die Woche Fisch, besonders Fisch, der viele Omega-3-Fettsäuren enthält; das kann helfen, den Blutdruck zu senken.

Besondere Hinweise

Knoblauch hat blutdrucksenkende Eigenschaften. Hypertoniker können durch den Verzehr von Knoblauch (oder von im Fachhandel erhältlichen Knoblauchextrakten) ihren Blutdruck senken. Übermäßig große Mengen von Blei oder Kadmium 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. Entspannungstechniken, Biofeedback 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, Calcium und Magnesium), Schwäche und Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Impotenz und Depression gehören dazu. Ernährungstherapie und eine Veränderung der Lebensgewohnheiten (wie Gewichtsabnahme und Sport) können bei vielen Hypertonikern die Notwendigkeit dieser Medikamente schmälern oder sie gar ganz überflüssig machen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>