

RATGEBER GESUNDHEIT

ANNETTE BOPP | DR. THOMAS BREITKREUZ

BLUTHOCHDRUCK SENKEN

Das 3-Typen-Konzept



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Silvia Herzog

Lektorat: Maja Schöffel, bookwise GmbH, München

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6796-5
2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: J. Rentzsch

Fotos: Stocksy; Annette Bopp; Nele Braas; Dr. Thomas Breitzkreuz; Corbis; Getty Images; iStock by Getty Images; Mauritius; Plainpicture; Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6796 10_2019_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 3. Auflage der Printausgabe

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

BLUTHOCHDRUCK SENKEN

WOBEI DAS 3-TYPEN-KONZEPT HELFEN KANN:

- Körpersignale besser erkennen und darauf eingehen
- zu einer typgerechten Lebens- und Ernährungsweise kommen
- ein ausgeglichenes Verhältnis von Ruhe und Aktivität erreichen
- Stress abbauen und die Lebensgestaltung harmonisieren
- die Schwingungsfähigkeit des Blutdrucks wiederherstellen
- Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden steigern
- den Blutdruck durch ganzheitliche Behandlung senken
- kreativ und selbstverantwortlich handeln

Die Ergebnisse zahlreicher wissenschaftlicher Studien zeigen eindeutig: Die Lebensweise ist bedeutsamer als Medikamente – und Handeln oft wichtiger als Behandeltwerden.



Annette Bopp

Die Diplom-Biologin, Jahrgang 1952, ist seit 1983 als Journalistin für Medizin und Kultur tätig. Sie arbeitet für namhafte Zeitungen, Zeitschriften und Verlage. Als Autorin war sie allein oder mit anderen an über 35 Sachbüchern beteiligt. Sie leitet die Redaktion der Zeitschrift »medizin individuell« sowie des Magazins des Bürger- und Patientenverbandes GESUNDHEIT AKTIV e.V. Außerdem konzipiert und textet sie Homepages und

bloggt unter www.frolleindoktor.de. Für ihre Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet. www.annettebopp.de



Dr. Thomas Breitzkreuz

Der internistische Facharzt, Jahrgang 1964, war von 2001 bis 2010 Leitender Arzt der Abteilung für Innere Medizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Seitdem ist er Leitender Arzt des Paracelsus-Krankenhauses Unterlengenhardt; seit 2016 auch Ärztlicher Direktor der Filderklinik in Stuttgart-Filderstadt. Für seine wissenschaftliche Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet. Sein besonderes Interesse gilt der Verbindung von naturwissenschaftlichen Methoden und ganzheitlich-anthroposophischen Behandlungsweisen in der Medizin.

WOHLBEFINDEN OHNE DRUCK

Bluthochdruck ist die häufigste chronische Erkrankung weltweit und eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auf deren Konto hierzulande die meisten Todesfälle gehen. In den vergangenen Jahren hat sich das Verständnis der Bluthochdrucktherapie grundlegend gewandelt. Handeln wurde wichtiger als Behandeltwerden, die Lebensweise entpuppte sich als viel bedeutsamer als Medikamente. Auf dieser Grundlage sowie auf der Basis vieler Patientenerfahrungen konnte ein modernes Therapiekonzept entwickelt werden: das Drei-Typen-Konzept gegen hohen Blutdruck. Es wird heute in vielen ärztlichen Praxen und anthroposophischen Krankenhäusern eingesetzt und entspricht einer individuell orientierten ganzheitlichen Medizin. Dabei bezieht es alle Möglichkeiten aus Naturheilkunde, Anthroposophischer Medizin und konventioneller Medizin mit ein. Mehr noch: Es ist ein Programm, das richtig Spaß macht! Denn es geht nicht darum, ein statistisch errechnetes Risiko zu senken. Vielmehr zielt das Konzept darauf ab, jetzt und heute das Leben so zu verändern, dass Einseitigkeiten der Konstitution und Belastungen, die im Lebensalltag auftreten, ausgeglichen werden, wodurch der Blutdruck sinkt und die Lebensqualität sich grundlegend verbessert. Es geht um konkrete individuelle Schritte, damit sich die eigenen Potenziale besser entfalten können – und der Hauptakteur dabei sind Sie! Der Effekt ist rasch spürbar: höhere Leistungsfähigkeit, mehr Spannkraft und vor allem eine deutlich gesteigerte Lebensfreude.

Probieren Sie's doch einfach mal aus!



BLUTDRUCK UND GESUNDHEIT

Ein normaler Blutdruck ist die Grundlage dafür, dass wir uns aufrichten, aufrecht stehen und gut denken können. Ist der Blutdruck zu hoch, hängt das mit bestimmten Einflussgrößen zusammen.



WARUM DAS BLUT UNTER DRUCK STEHT

Alles, was fließt, steht unter Druck – sonst kann es nicht in Bewegung kommen. Auch das Blut braucht einen gewissen Druck, um im Körper zirkulieren zu können. Wir brauchen den Blutdruck, um uns aufzurichten und zu bewegen, zu denken und zu leben. Das Blut kann ohne Druck nicht gegen die Schwerkraft in den Kopf gelangen; deshalb werden wir ohnmächtig, wenn der Blutdruck zu stark abfällt. Ein ausreichend hoher Blutdruck ist demnach eine wesentliche Voraussetzung für ein aktives Leben.

DER BLUTDRUCK – EIN STÄNDIGES AUF UND AB

Der Blutdruck ändert sich ständig. Mit jedem Herzschlag bildet er sich neu aus, und der Organismus muss ihn jeweils den Lebensverhältnissen entsprechend regulieren.

Beim Schlafen ist der Druck niedriger als im Wachzustand. Um das Aufwachen zu ermöglichen, erhöht der Organismus bereits eine bis zwei Stunden vorher den Blutdruck: Die Aktivität der sogenannten Sympathikusnerven nimmt zu, dadurch schlägt das Herz schneller, und die Spannung in den Muskeln der Blutgefäße erhöht sich. Dass der Mensch damit wieder stärker zu sich kommt, zeigt sich auch in den Träumen: Je näher das Aufwachen heranrückt, desto »realer« träumen wir. In den ersten Stunden des Schlafs dagegen sind die Träume fantasievoller, weniger realistisch. Im Liegen ist der Druck niedriger als im Sitzen oder im Stehen. Beim Aufstehen muss sich der Blutdruck jedoch schlagartig erhöhen, damit das Gehirn ausreichend mit Blut versorgt wird. Menschen, bei denen diese rapide Druckerhöhung nicht gut gelingt, kann es dabei für kurze Zeit schwarz vor den Augen werden.

Wenn wir uns bewegen und die Muskeln anspannen, muss die Muskulatur stärker durchblutet werden. Auch dafür braucht es einen höheren Blutdruck: Er muss so hoch sein, dass ein angespannter Muskel noch gut versorgt wird. Nach dem Essen ist die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt um das Drei- bis Vierfache gesteigert. Dann ist es anstrengender, den Blutdruck im Gehirn in der üblichen Höhe aufrechtzuerhalten. Deshalb haben wir oft das Bedürfnis, nach dem Essen zu ruhen.

Je weniger Flüssigkeit im Körper kreist, desto niedriger ist der Blutdruck – und desto höher die Anspannung in den kleinen Arterien. Sie müssen sich dann stärker zusammenziehen, um den Blutdruck aufrechtzuerhalten. Und das Herz muss schneller schlagen, um das wenige Blut

noch im Kreislauf zu halten. Im Extremfall kann der Kreislauf sogar zusammenbrechen, weil kein ausreichender Blutdruck mehr erzeugt werden kann, und eine Ohnmacht tritt ein. Deshalb ist es wichtig, dass wir täglich genügend trinken. Scheiden die Nieren vermehrt Salze und Flüssigkeit aus, sinkt der Blutdruck. Umgekehrt können sie beides zurückhalten, um den Druck zu erhöhen. Das geschieht, indem sie den Eiweißstoff Renin abgeben, ein Enzym, mit dessen Hilfe das Hormon Angiotensin gebildet wird. Dieses stellt die Blutgefäße eng und regt die Nebennieren an, das Hormon Aldosteron abzugeben. Es bewirkt, dass die Nieren weniger Salz ausscheiden. Dadurch lagert der Körper verstärkt Wasser ein; der Blutdruck steigt. Blockiert man diesen Mechanismus, sinkt der Blutdruck. Nach diesem Prinzip wirken auch viele blutdrucksenkende Medikamente (siehe >)

Seelische Einflüsse und Stress beeinflussen den Blutdruck ebenfalls. Beides wirkt sich auf die Spannung in den Blutgefäßen aus, die sich dadurch erweitern oder verengen. Das gilt für Freude und Glück ebenso wie für Kummer, Zorn und Trauer. Wer schlagartig in starke Erregung gerät – aus Wut, Angst oder Aufregung –, steht unter hohem Druck. Sobald die Anspannung sich löst oder ein Ventil findet, sinkt der Druck wieder ab.

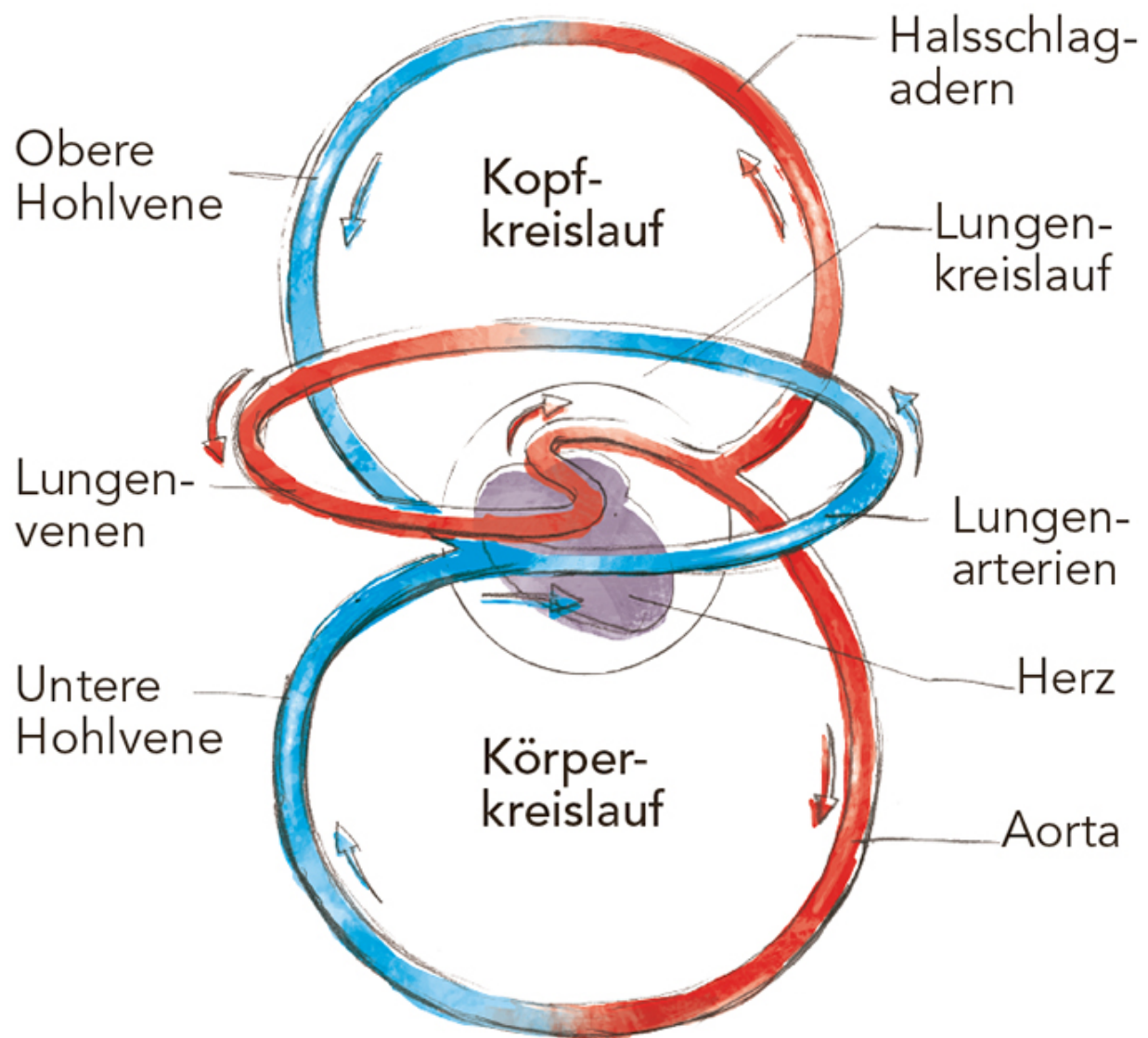
Der Blutdruck wird von Herzschlag zu Herzschlag neu justiert und schwankt dabei immer um einen gewissen Grundwert. Diese Schwingungsfähigkeit des Blutdrucks, sich jeder Situation anpassen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für einen stabilen Kreislauf und eine selbstbestimmte Lebensaktivität.

BLUTDRUCK UND BEWUSSTSEIN

Mit einem ausreichend hohen Blutdruck hält sich der Mensch mit seinem Bewusstsein gewissermaßen in sich fest. Umgekehrt verliert er sich, wenn der Druck zu stark

absinkt. Wenn junge Menschen zum Beispiel bei einem Rockkonzert vor lauter Begeisterung ohnmächtig werden, sind sie mit ihrem Bewusstsein außer sich. Dabei erweitern sich die Blutgefäße vor allem in den Außenbereichen des Körpers, der Blutdruck sinkt ab, und das Gehirn kann nicht mehr ausreichend versorgt werden. Ein paar Sekunden in der Horizontalen mit hochgelegten Beinen reichen aus, um das Bewusstsein wiederzuerlangen.

DREI KREISLÄUFE



Der gesamte Blutkreislauf setzt sich aus Kopf-, Lungen- und Körperkreislauf zusammen.

KREISLAUF UND BLUTGEFÄSSE

Das Blut strömt in einem ständigen Kreislauf durch die Adern, mit dem Herzen als Mittelpunkt. Der Gesamtkreislauf ist dabei funktionell dreigeteilt: in Kopf-, Lungen- und Körperkreislauf.

Der Kopfkreislauf ist dabei relativ autonom gegenüber den anderen beiden Kreisläufen. Das Gehirn ist in der Lage, in den Blutgefäßen, die die Nervenzellen versorgen, einen konstanten Druck zu erzeugen. Dies gewährleistet eine stets ausreichende Durchblutung und somit auch das Bewusstsein sowie alle vom Gehirn ausgehenden Steuerungsfunktionen – egal, ob wir gerade ruhen, laufen oder uns aufregen. Bewusstes Denken, Fühlen und Wollen sollen möglichst wenig von körperlichen Vorgängen beeinflusst sein – das befähigt zu menschlicher Autonomie. Auch für die Sauerstoffversorgung ist ein möglichst konstant bleibender Blutdruck wichtig. Das Gehirn benötigt allein ein Viertel des Blut-Sauerstoffgehalts!

Erst wenn bestimmte Grenzen über- oder unterschritten werden, gelingt es nicht mehr, den Druck im Kopf auf einem gleichbleibenden Level zu halten. Die Grenze dafür liegt beim hohen Blutdruck bei 230/240 mmHg für den oberen und bei 130 mmHg für den unteren Wert (siehe >). Typische Symptome einer solchen »hypertensiven Krise« sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder sogar Lähmungserscheinungen sowie Koordinationsstörungen. Steigt der Blutdruck noch weiter an, können auch Krampfanfälle vorkommen. All das ist Ausdruck davon, dass das Gehirn in seiner Funktion beeinträchtigt wird. Deshalb ähneln die Beschwerden denen eines Schlaganfalls.

Der Aufbau von Arterien und Venen

Bei den Blutgefäßen unterscheiden wir zwischen Arterien, die vom Herzen wegführen, und Venen, die zum Herzen hinführen. Arterien transportieren vorwiegend sauerstoffreiches Blut, das aus der linken Herzkammer über die Körperschlagader (Aorta) in Kopf und Körper gelangt. Lediglich die Lungenarterie befördert sauerstoffarmes Blut aus der rechten Herzkammer zur Lunge hin, wo es in den Lungenbläschen Kohlendioxid abgibt und Sauerstoff aufnimmt, um dann über die Lungenvene zur linken Herzkammer und von dort in Kopf und Körper zu fließen. Die Körperschlagader ist mit 40 Zentimeter Länge und mit 2 bis 2,5 Zentimeter Durchmesser das größte Blutgefäß des Körpers. Sie entspringt an der linken Herzkammer und verzweigt sich danach in immer feinere Äste und Ästchen.

ARTERIEN

Arterien bestehen aus drei Schichten: Die erste Schicht, die Gefäßinnenwand (Intima), ist ein sehr dünnes und empfindliches Häutchen mit einer extrem glatten Oberfläche. Sie bietet dem Blut möglichst wenig Widerstand, damit es gut hindurchströmen kann. Die mittlere Schicht (Media) besteht aus weichen, glatten Muskelzellen sowie einem Netz aus elastischen Fasern. Diese Muskulatur kann nicht willentlich gesteuert werden. Stattdessen zieht sie sich zusammen oder erschlafft aufgrund von Nervenimpulsen aus der faserigen, aus Bindegewebe bestehenden Außenhülle des Blutgefäßes (Adventitia) oder auch über Temperatureinflüsse.

VENEN

Venen sind zweischichtig aufgebaut. Ihre Wand ist dünner als die der Arterien und besteht aus einem wiederum sehr dünnen inneren Häutchen und einer umgebenden Muskelschicht. Im Längsverlauf vieler Venen, vor allem in den Beinen, sind in bestimmten Abständen quer liegende

Klappen eingebaut. Sie sorgen dafür, dass das Blut immer nur in eine Richtung – zum Herzen hin – und nicht etwa in die Beine, Füße oder Arme zurück fließen kann.

Venen erscheinen eher bläulich und verlaufen zum großen Teil oberflächlich unter der Haut – gut zu sehen an Hand- und Fußrücken, an der Innenseite des Ellenbogengelenks sowie an der Schläfe. Pulsfühlen und Blutdruckmessen geschieht an Arterien, Blutabnehmen dagegen an Venen; aus Arterien würde das Blut pulsierend herausspritzen. In den Venen herrscht kein Druck, sondern ein Sog, der über die Atmung erzeugt wird: Indem wir unseren Brustkorb dehnen, wird das Blut durch Unterdruck angesaugt.

Außerdem werden die Venen durch die Bewegungen der sie umgebenden Skelettmuskulatur und durch die Impulse der Arterien (je zwei Venen verlaufen um jede Arterie, die sie durchpulst) unter Druck gesetzt. Deshalb ist Bewegung so wichtig, um einen guten Rückfluss des Blutes aus Armen und Beinen zu gewährleisten!

DIE BLUTGEFÄSSE: EIN FEINST VERZWEIGTES NETZ

Arterien und Venen durchziehen den Körper wie ein feinmaschiges Netz von insgesamt 140 000 km Länge (das entspricht dem dreieinhalbfachen Erdumfang) und einer Gesamtoberfläche von 6 000 bis 7 000 Quadratmetern, so groß wie ein Fußballfeld! Es gibt 40 große Arterien, von denen 600 Äste ausgehen, die sich in 1 800 kleine Arterien verzweigen. Von diesen wiederum gehen 40 Millionen Arteriolen und 1,2 Milliarden Kapillaren von jeweils 0,5 bis 4 Millimeter Länge ab. Ähnlich komplex ist das Netz der Venen: Rund 80 Millionen Venolen vereinigen sich zu 1 800 Venenzweigen, diese wiederum zu 600 Venenästen und 40 großen Venen, die letztendlich in die Hohlvenen münden.

KAPILLAREN

Arterien und Venen sind über Kapillaren miteinander verbunden. Das sind winzige, besonders feine Blutgefäße am Ende der arteriellen Strombahn. Sie bestehen aus einer dünnen Innenhaut sowie diese umgebenden Hüllzellen. Die Kapillarzone macht aufgrund ihrer filigranen Verästelung fast 60 Prozent der gesamten Oberfläche der Blutgefäße aus. Hier besteht nur noch ein minimaler, kaum messbarer Blutdruck, es ist die Ernährungszone des Gewebes und ähnelt einem gut durchsickerten Waldboden. Da kaum noch ein Blutdruck besteht, der die Flüssigkeit antreiben könnte, tritt diese aus den Kapillaren ins Gewebe über und wird auch wieder in die Kapillaren aufgenommen. In welcher Menge und mit welchen Bestandteilen dies geschieht, hängt davon ab, welche stofflichen Konzentrationen in der Umgebung vorliegen. Hier findet der Stoffwechsel statt: Sauerstoff wird abgegeben, Kohlendioxid aufgenommen; Fette werden in Eiweißstoffe verpackt und als sogenannte Lipoproteine weiterverarbeitet; Mineralien und Spurenelemente werden ausgetauscht. Es ist ein ständiges Geben und Nehmen, ein Stoff-Wechsel im wahrsten Sinne des Wortes. Die gesamte Regeneration, alles Wachsen und Gedeihen findet also in einem Gebiet mit kaum noch messbarem Blutdruck statt. Dass es so weit kommen kann, ist vom Blutdruck und von der Impulsierung durch das Herz abhängig.

Im Anschluss an die Kapillarzone nehmen Venolen das Blut wieder auf und leiten es in das venöse System und zum Herzen zurück.

WUSSTEN SIE ...

... dass die aufgetriebenen Bäuche bei unterernährten Menschen die Folge eines Eiweißmangels sind? Ihrem Organismus gelingt es nicht mehr, die Flüssigkeit im