

Bluthochdruck senken



© vchalup - Fotolia.com

Bluthochdruck lässt sich natürlich senken

[Bluthochdruck](#) betrifft in den Industrieländern mittlerweile jeden dritten Erwachsenen ([über auch schon etliche Kinder](#)). Viele der Betroffenen sind sich dessen gar nicht bewusst, da der Bluthochdruck zu Beginn oftmals keine spürbaren Beschwerden zeigt. Und wenn doch, so wird meist keine ernsthafte Ursache dahinter vermutet.

Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Kurzatmigkeit und allgemeine Schlappeheit werden heute schnell den üblichen Stressfolgen zugeschrieben. Nach der tatsächlichen Ursache wird jedoch nicht gesucht. Doch genau das sollten Sie tun, denn erst wenn Ihr Arzt eine konkrete Diagnose erstellt hat, können Sie zielbewusst aktiv werden.

Sollte ihren Beschwerden tatsächlich eine Hypertonie (Bluthochdruck) zugrunde liegen, können Sie Ihren Bluthochdruck mit ganzheitlichen Massnahmen natürlich senken.

Das Besondere an der ganzheitlichen Vorgehensweise ist, dass Sie nicht nur Ihrem Blutdruck zeigen, wo sein Platz ist (nämlich bei etwa 120 zu 80), sondern Sie verbessern gleichzeitig Ihren möglicherweise erhöhten [Cholesterinspiegel](#) ebenso wie etwaig [ungünstige Blutzuckerwerte](#).

Das Trio "Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und hohe Blutzuckerwerte" taucht nämlich sehr gerne gemeinschaftlich auf, oft dazu noch in Begleitung eines mehr oder weniger stark ausgeprägten Übergewichts. Wenn alle vier Beschwerden zusammen auftreten, spricht man von einem "[Metabolischen Syndrom](#)".

Doch ganz egal, ob der Bluthochdruck bei Ihnen nun im Rahmen des Metabolischen Syndroms oder alleine auftritt, die [naturheilkundlichen Massnahmen](#) gegen Bluthochdruck bleiben dieselben.

Bluthochdruck - Was ist das?

In den Blutgefäßen kreist das Blut durch unseren Körper. Angetrieben wird der Blutkreislauf durch unser Herz. Es pumpt das Blut in sämtliche Körperbereiche. Wenn sich das Herz zusammenzieht, wird das Blut unter Druck zunächst in die Hauptschlagader (Aorta) gepumpt, von wo aus es dann in die Arterien gelangt. Die Druckwelle, die das Pumpen erzeugt, wird an der Halsschlagader oder am Handgelenk als Puls tastbar. Bei der Blutdruckmessung ergibt sich aus diesem Druck der obere (systolische) Wert.

Damit das Herz sich für den nächsten Pumpvorgang erneut mit Blut füllen kann, muss es sich zunächst erst wieder entspannen. Trotz dieser Entspannung besteht jedoch weiterhin ein gewisser – jetzt natürlich niedrigerer – Druck im Gefäßsystem. Dieser geringere Druck ergibt dann den unteren (diastolischen) Blutdruckwert.

Die Blutdruckmessung

Wenn der Arzt nun Ihren Blutdruck misst, sagt er vielleicht: 120 zu 80. Was bedeutet das? Die erste Zahl (120) beschreibt den oberen, also den systolischen Wert, die zweite Zahl (80) den unteren, also den diastolischen Wert. In Schriftform sieht das so aus: 120/80 mmHg.

Die Einheit "[mmHg](#)" steht für "Millimeter Quecksilbersäule", da man früher mit quecksilberhaltigen Blutdruckmessgeräten arbeitete. Sie waren – ähnlich wie das auch bei Fieberthermometern der Fall war – mit einer Skala versehen, so dass man den Blutdruckwert am steigenden Quecksilber ablesen konnte.

Falls Ihr Blutdruck tatsächlich bei 120/80 mmHg angesiedelt sein sollte, brauchen Sie eigentlich nicht mehr weiter lesen. Ihr Blutdruck ist hervorragend, von Bluthochdruck keine Spur.

Bluthochdruck – Werte und Symptome

Ab einem Blutdruck von etwa 130/85 mmHg nimmt das Gesicht Ihres Hausarztes jedoch schon leicht mahnende Züge an. Vermutlich teilt er Ihnen mit, dass Sie keinen normalen Blutdruck mehr haben, sondern einen hochnormalen. Daher sollte man Ihren Blutdruck künftig im Auge behalten, meint er.

Und Sie – so lautet seine Empfehlung – sollten am besten all das meiden, was Sie bisher womöglich häufig gemacht haben: bei der Arbeit gestresst sein, gut und reichlich essen, zu Hause so oft wie möglich faul auf der Couch liegen und – wann immer es geht – zum Feiern abtauchen.

Natürlich nehmen Sie Ihren Arzt nicht für voll. Man lebt schliesslich nur einmal. Und Symptome verspüren Sie auch keine. Also dürfte alles bestens sein. Irgendwann – vielleicht

erst Jahre später – klappt das mit dem Feiern nicht mehr so gut. Sie fühlen sich schlapp. Selbst der Ausflug vom Sofa in den Keller, um ein weiteres Fläschchen Bier zu holen, endet mit Herzklopfen und Kurzatmigkeit. In den Ohren rauscht es und der Kopf schmerzt. Schwindel bestimmt Ihren Alltag.

Verändern Sie Ihr Leben und haben Sie Spass dabei

Ein erneuter Arztbesuch bringt es ans Tageslicht: Ihr Blutdruck ist weiter gestiegen – mittlerweile auf 150/95 mmHg. Bereits ab 140/90 mmHg spricht man von Bluthochdruck.

Solange Ihr Blutdruck noch unter 180/110 liegt, können Sie – natürlich in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt – die Sache möglicherweise noch ohne Medikamente angehen. Das aber bedeutet, dass sich Ihr Leben ab sofort grundlegend verändern muss.

Sie werden feststellen, dass [ungesundes Essen](#) zwar ganz gut schmecken mag, gesundes Essen hingegen noch viel besser schmecken kann. Sie werden merken, dass faul sein gelegentlich zwar ganz nett ist, dass Ihnen Bewegung allerdings ein ganz anderes – nämlich lebendiges und attraktives – Körpergefühl vermitteln wird.

Sie werden nach wie vor feiern gehen, denn "feiern" bedeutet ja nicht zwangsläufig, dass Sie sich masslos mit Hochprozentigem vergnügen müssen. Kurzum, Sie werden erkennen, dass ein gesundes Leben viel mehr Spass macht als das vorige – ganz einfach deshalb, weil Sie wieder richtig fit sind und sich ausgesprochen wohl in Ihrer Haut fühlen werden.

Hier noch einmal die Übersicht über die Einteilung der Blutdruckwerte:

Bewertung	Oberer (systolischer) Wert	Unterer (diastolischer) Wert	Massnahme
Optimal	unter 120 mmHg	Unter 80 mmHg	Keine
Normal	120–129 mmHg	80–84 mmHg	Keine
Hochnormal	130–139 mmHg	85–89 mmHg	Ganzheitliche Massnahmen
Bluthochdruck	140–179 mmHg	90–109 mmHg	Entweder nur ganzheitliche Massnahmen oder Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen

Bluthochdruck	180 mmHg	110 und mehr	Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen
---------------	----------	--------------	---

Bluthochdruck bei älteren Menschen normal?

Mit zunehmendem Alter steigt der Blutdruck ausserdem etwas an – und das ist auch ganz normal. Allerdings nur dann, wenn Sie über 70 oder noch besser über 80 Jahre alt sind und für 20 Schritte (in normaler Gehgeschwindigkeit) mehr als 8 Sekunden brauchen oder sich erst gar nicht mehr auf eigenen Füßen halten können. Dann darf der Blutdruck auch bei 140/90 liegen, aber nicht unbedingt höher.

Die dazu passende Studie soll allerdings vermutlich weniger den Bluthochdruck älterer Menschen verharmlosen, als vielmehr aufzeigen, dass älteren gebrechlichen Menschen die übliche medikamentöse Blutdrucksenkung weniger gut bekommt als ein moderater, aber unbehandelter Bluthochdruck – zumal überdies im Gespräch ist, [dass ein höherer Blutdruck bei älteren Menschen gar vor der Alzheimer-Krankheit schützen können soll](#).

Bluthochdruck – Die Ursachen

Warum aber sollte man überhaupt einen hohen Blutdruck senken wollen? Bluthochdruck ist – auch dann, wenn er symptomlos verläuft – ein Zeichen dafür, dass im Körper etwas Gravierendes nicht stimmt. Denn Bluthochdruck entwickelt sich nicht einfach so. Bluthochdruck hat eine Ursache. Beachtet man den Bluthochdruck nicht, dann kann er sich weiterhin unbemerkt verstärken, was letztlich ernsthafte gesundheitliche Folgen haben kann, wie z. B. eine Schädigung des Herzens, einen Schlaganfall oder auch einen Herzinfarkt.

Daher ist es äusserst wichtig, auch einen beschwerdefrei verlaufenden Bluthochdruck ernst zu nehmen und nach der Ursache zu fahnden. In der Schulmedizin ist aber das nicht besonders üblich und man bezeichnet in über 90 Prozent aller Bluthochdruckfälle den Bluthochdruck als essentielle Hypertonie und somit als Bluthochdruck, für den keine organische Ursache vorzuliegen scheint.

Zwar werden schwerwiegende Bluthochdruckgründe wie z. B. eine Niereninsuffizienz überprüft, doch die nachfolgend beschriebenen Faktoren, die in naturheilkundlichen Kreisen Beachtung finden, nimmt die Schulmedizin nur selten ernst.

1. Bluthochdruck durch Übersäuerung

Normalerweise verfügt der Körper über einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, denn er besitzt Regulationsmechanismen, mit denen er einen vorübergehenden Säureüberschuss

problemlos ausgleichen kann. In der heutigen Zeit gelingt ihm dies jedoch immer seltener, denn die Flut an Säuren, die tagtäglich in den Körper gelangen, kann er längst nicht mehr kompensieren.

Ein ständiges Übermass an Säuren, das zur Übersäuerung führt, wirkt sich aus naturheilkundlicher Sicht im ganzen Körper aus - so auch auf die Fliesseigenschaft des Blutes. Durch den permanenten Säurekontakt verlieren die Blutzellen ihre Flexibilität und versteifen. In Folge dessen verdickt das Blut und der Blutfluss wird vermindert.

Damit dennoch alle Körperbereiche ausreichend mit Blut versorgt werden können, muss das Herz jetzt deutlich kräftiger pumpen, wodurch sich der Blutdruck entsprechend erhöht.

Die [Hauptursache einer Übersäuerung](#) ist wiederum sehr einfach erklärt: Es handelt sich um eine allgemein ungesunde Ernährungs- und Lebensweise, die folgendermassen charakterisiert ist:

- zu viele säurebildende, stark verarbeitete und mit Schadstoffen belastete Nahrungsmittel – [besonders wenn man häufig auswärts isst](#)
- zu viel Salz
- zu viele Genussgifte und Drogen (Zucker, Koffein, Alkohol, Nikotin)
- zu wenig gutes Trinkwasser
- zu wenig Schlaf
- zu wenig Bewegung
- zu viel Stress

Eine solche Ernährungs- und Lebensweise führt letztlich immer dazu, dass der Körper sein gesundes Gleichgewicht verliert. Aus diesem Grund geht nahezu jede Bluthochdruckerkrankung auch mit einer Übersäuerung des Körpers einher.

2. Bluthochdruck durch Ablagerungen

Um dem permanenten Druck des Blutes auf die Arterien- und Venenwände standhalten zu können, müssen die Gefässwände elastisch und gleichzeitig voller Spannkraft sein. Werden die Blutgefässwände aber starr und brüchig, dann wird es problematisch. Ablagerungen bilden sich jetzt an den Gefässwänden, um die brüchigen Stellen zu kitten. Die Blutgefässe verengen sich dadurch und der Blutdruck muss steigen, damit trotz der immer enger werdenden Blutgefässe noch immer ausreichend Blut durch den Körper fließt. Natürlich steigt auch jetzt die Gefahr für Thrombosen, Infarkte und Schlaganfälle.

Verschiedene Faktoren können zu dieser kritischen Brüchigkeit der Gefässwände, den Ablagerungen und damit zu Bluthochdruck beitragen:

- Durch einen [Mangel an Folsäure](#), Vitamin B6 und B12 steigt der Homocysteinspiegel. [Homocystein](#) ist ein giftiges Stoffwechselabbauprodukt. Seine Anwesenheit im Blut lässt die Menge der freien Radikale steigen. Diese wiederum führen zu chronischen Entzündungen, schädigen die Blutgefässwände und lassen die Fettsäuren – Bestandteile der Blutgefässwand – oxidieren.
- Auch Bakterien, Medikamente, [Schlacken](#), Säuren und Chemikalien führen zu einem erhöhten oxidativen Stresspegel in den Blutgefässen, somit zu einer grossen Zahl freier Radikale und diese wieder zu Schäden in der Blutgefässwand.
- Wären gleichzeitig ausreichend [Antioxidantien](#) vorhanden, könnten die freien Radikale entschärft und Schäden verhindert werden. Das aber ist oft nicht der Fall. Also zählt auch ein Antioxidantienmangel zu den wichtigsten Ursachen für Bluthochdruck.
- Auch ein Mangel an Calcium kann die Arterienverkalkung (Ablagerungen) verstärken oder initiieren. Daher sollte die Calciumversorgung überprüft und gegebenenfalls mit einem passenden Nahrungsergänzungsmittel ([Sango Meeres Koralle](#)) optimiert werden. Calcium sollte ferner immer in Kombination mit [Vitamin D](#) und [Vitamin K](#) eingenommen werden, da sich alle drei hervorragend ergänzen und gegenseitig brauchen. Denn Vitamin K sorgt dafür, dass das Calcium im Körper ordnungsgemäss verteilt wird, also eher in die Knochen gelangt und eben nicht für den Aufbau von Ablagerungen an den Gefässwänden genutzt wird. Vitamin D hingegen ermöglicht überhaupt erst die Resorption relevanter Calciummengen aus dem Darm. Überdies kann auch ein [Vitamin-D-Mangel](#) Bluthochdruck mitverursachen bzw. eine Arteriosklerose begünstigen. (Siehe auch weiter unten unter "Nahrungsergänzungsmittel, die den Blutdruck natürlich senken", unter 6.)

3. Bluthochdruck durch Stress und psychische Überlastung

Viele Bluthochdruckpatienten haben eine Eigenschaft gemein: Sie neigen dazu, sich ständig selbst "unter Druck" zu setzen. Sie haben den Anspruch, sämtliche Aufgaben die ihnen zugeteilt werden ebenso wie jene, die sie sich selbst auferlegen, mit möglichst 150-prozentigem Einsatz zu erledigen. Alleine diese Haltung setzt sie permanentem Stress aus.

Dann kommt noch erschwerend hinzu, dass diese Menschen aufgrund ihrer hohen Erwartungshaltung dazu neigen, sich häufig nicht nur über sich selbst, sondern auch über ihre Mitmenschen zu ärgern, ohne dies jedoch zu kommunizieren, denn das fällt ihnen ausgesprochen schwer. Stattdessen schlucken sie ihren Ärger hinunter.

Diese Eigenschaft erzeugt eine andauernde innere Unruhe, die den ohnehin schon hohen Stresspegel der Betroffenen noch weiter in die Höhe treibt. Stresshormone jedoch sorgen automatisch dafür, dass der Blutdruck steigt. Wird der Stress chronisch, dann steigt auch

gleich der innere – der oxidative – Stress und dieser wiederum ist bekanntlich ein gravierender Risikofaktor für Schäden der Blutgefäßwände und somit auch für Bluthochdruck.

4. Bluthochdruck durch Antibabypille

Bei jüngeren Bluthochdruckpatientinnen könnte auch die [Antibabypille](#) Auslöserin des Bluthochdruckes sein, da Pillenehmerinnen deutlich häufiger von Bluthochdruck betroffen sind als Frauen, die auf andere Art verhüten.

5. Bluthochdruck durch schwache Nieren

Liegt eine Nierenschwäche vor, so versuchen die Nieren ihre Durchblutung zu erhöhen, in der Hoffnung, dadurch wieder leistungsfähiger zu werden. Zur Erhöhung der Durchblutung muss zunächst der Blutdruck nach oben geschraubt werden. Das gelingt den Nieren sehr gut, da sie ein blutdrucksteigerndes Hormon bilden können. Bei Bluthochdruck daher immer auch die Nieren im Auge behalten – zumal andererseits auch ein chronischer Bluthochdruck genauso auf Dauer die Nieren schädigen kann.

6. Bluthochdruck durch hohe Harnsäurewerte

Eine ähnliche Wechselwirkung ist [bei hohen Harnsäurewerten](#) möglich. Wenn Sie also wissen, dass Ihr Harnsäurespiegel öfter zu hoch ist oder Sie gar gelegentlich von [Gichtanfällen](#) attackiert werden, dann könnte auch dieser Punkt zu hohem Blutdruck führen. Sobald Sie harnsäuresenkende Massnahmen ergreifen, wird auch ein harnsäurebedingter Blutdruck sinken.

Die meisten dieser möglichen Ursachen finden in der [Schulmedizin](#) kaum Beachtung. Hier werden recht schnell Blutdrucksenker verschrieben.

Was macht die Schulmedizin gegen Bluthochdruck?

Auch wenn es in allen medizinischen Leitlinien zur Hochdruckbehandlung heisst, dass so genannte Lebensstiländerungen wie eine Umstellung der Ernährung, mehr Bewegung und ggf. auch eine Gewichtsabnahme Teil der Therapie sein sollten, kommen diese in der Praxis häufig zu kurz. Und auch in den [Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie](#) der Deutschen Hochdruckliga e.V. (DHL) fristen Lebensstiländerungen doch ein rechtes Mauerblümchendasein auf nur wenigen Seiten.

Ein Rezept für einen Blutdrucksenker ist hingegen schnell ausgestellt. Einen Hochdruckpatienten eingehend über [gesunde Ernährung](#) zu informieren und ihn zu mehr Bewegung und zum [Abnehmen](#) zu motivieren, dauert hingegen sehr viel länger und wird nicht

ausreichend honoriert. Zudem wird der Effekt dieser Massnahmen meist völlig unterschätzt, die Wirkung von Blutdrucksenkern hingegen gerne überschätzt – dafür legt sich die Pharmaindustrie auch kräftig ins Zeug.

Falls Sie nur ein einziges Medikament gegen Bluthochdruck verordnet bekommen, dann vermag dieses Ihren Blutdruck nur um 5 bis 15 mmHg zu senken³. Das aber schaffen Sie locker auch mit mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung, wie Sie gleich noch sehen werden!

Weil also EIN Medikament allein zu keinem drastischen Absenken des Blutdruckes führt, bekommen 40 bis 78 Prozent aller Hochdruckpatienten zwei und mehr Medikamente gleichzeitig verschrieben (Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie¹, S. 48). Doch damit potenzieren sich nicht nur die erwünschten, sondern auch die unerwünschten Wirkungen.

Blutdrucksenker und ihre Nebenwirkungen

Zu den häufigsten Nebenwirkungen der am meisten verordneten Blutdrucksenker (gemäss der jeweiligen Fachinformation) zählen – wer hätte es gedacht – Blutdruckabfall. Nur leider fällt der Blutdruck nicht einfach nur bis zu einem gesunden Wert, sondern oft weit tiefer, nämlich so tief, dass sich nicht selten Symptome eines zu niederen Blutdrucks einstellen.

- **Betablocker** (Propranolol, Metoprolol, Bisoprolol und andere mit der Endung "-olol") können müde machen, zu Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen führen. Sie verlangsamen den Herzschlag, beim Aufstehen kann einem "schwarz vor Augen" werden. Insgesamt treten sie dem Stoffwechsel "auf die Bremse", sodass man leicht Gewicht zulegt bzw. sich beim Abnehmen schwer tut. Ausserdem senken Betablocker durch den "gebremsten" Herzschlag die körperliche Leistungsfähigkeit. Daneben verschlechtern sie den Zuckerstoffwechsel und können bei Asthmaneigung zu Atemnot führen.
- **ACE-Hemmer** (Captopril, Lisinopril, Enalapril, Ramipril und andere mit der Endung "-pril") können ebenfalls Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen sowie Verdauungsbeschwerden verursachen. Auch Muskelkrämpfe oder -schmerzen sind häufig. Daneben kann der Kaliumspiegel im Blut ansteigen (was Herzrhythmusstörungen verursachen kann!) und gelegentlich treten Gesichtsschwellungen auf (angioneurotisches Ödem), die unter Umständen lebensbedrohlich sein können. Die für ACE-Hemmer typischste Nebenwirkung ist jedoch ein lästiger trockener Reizhusten, unter dem 15 bis 30 Prozent aller Patienten leiden⁴, häufig besteht auch Atemnot.
- **Sartane** (Losartan, Valsartan, Candesartan und andere mit der Endung "-sartan")

verursachen ähnliche Nebenwirkungen wie ACE-Hemmer, jedoch treten diese insgesamt etwas seltener auf. Sartane führen nicht zu Reizhusten und werden deshalb gerne als Alternativpräparat bei Patienten eingesetzt, die einen ACE-Hemmer wegen Reizhusten nicht vertragen.

- **Kalziumantagonisten** (Nifedipin, Nitrendipin, Felodipin und andere mit der Endung "-dipin") führen vor allem zu Beginn der Behandlung sehr häufig zu [Kopfschmerzen](#) und [Wassereinlagerungen in den Beinen](#), auch Schwindel und Benommenheit, Übelkeit und Hautrötungen treten häufig auf.
- **"Wassertabletten" = Diuretika** (z.B. Hydrochlorothiazid, Xipamid, Indapamid, zum Teil auch in Kombination mit Amilorid oder Triamteren) verursachen sehr häufig Störungen im Mineralhaushalt (zu starker Verlust von Kalium, Natrium, Magnesium!) und im Fettstoffwechsel. Häufig sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Hautausschläge und [Potenzstörungen](#). Sie führen – wie die Betablocker – nicht selten zu orthostatischer [Hypotonie](#) ("Schwarzwerden vor den Augen" beim Aufstehen).

Sie sehen, Blutdrucksenker können diverse Nebenwirkungen haben und viele Hochdruckpatienten fühlen sich – vor allem in den ersten Behandlungswochen – ohne ihr Blutdruckmittel besser als mit. Bitte setzen Sie vom Arzt verordnete Blutdruckmedikamente trotzdem nicht eigenmächtig ab! Wenn Sie unsere Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen befolgen und sich erste Erfolge einstellen, kann in Absprache mit Ihrem Arzt die Dosierung reduziert oder auch ein Medikament schliesslich ganz weggelassen werden.

Sie werden nachfolgend sehen, dass manchmal schon kleine Änderungen genügen, um eine Blutdrucksenkung zu erreichen – man muss nur wissen, was sich besonders lohnt!

Ganzheitliche Massnahmen gegen Bluthochdruck

Aus diesem Grund haben wir für Sie eine Tabelle erstellt, die deutlich zeigt, welche enorme Auswirkung eine einfache Veränderung der Lebensweise auf den Blutdruck hat. Und sollten Sie es schaffen, alle erwähnten Massnahmen umzusetzen (wobei viele der Empfehlungen ohnehin in einander greifen), brauchen Sie sich um Ihren Blutdruck schon bald nicht mehr zu sorgen.

Massnahme	Senkung oberer (systolischer) Wert	Senkung unterer (diastolischer) Wert
Gewichtsabnahme von 5 kg	Ø 4,4 mmHg	Ø 3,6 mmHg
Gesunde Ernährung mit viel		

Obst und Gemüse Massnahme (> 3,5 g Kalium / Tag) ⁶	Senkung oberer (systolischer) Wert	Senkung unterer (diastolischer) Wert
Kochsalz einschränken (ca. 5 g / Tag) ^{1,6}	4–6 mmHg	ca. 4 mmHg
Alkoholkonsum senken (< 20 Gramm / Tag) ⁷	2–4 mmHg	ca. 6 mmHg
Körperliche Aktivität (3 bis 4-mal pro Woche 30–45 Minuten) ¹	4–8 mmHg	ca. 6 mmHg
Omega-3-Fettsäuren (z. B. Fischölkapseln mit 3 g Fischöl / Tag) ⁵	4 mmHg	2,5 mmHg

Nachfolgend erklären wir Ihnen, warum diese Massnahmen und viele weitere zur Normalisierung des Blutdrucks so effektiv sind.

Bluthochdruck mit gesunder Ernährung senken

Eine gesunde [basenüberschüssige Ernährungsweise](#) entlastet den Organismus nicht nur und liefert ihm eine Vielzahl wertvoller Nähr- und Vitalstoffe. Sie wirkt auch einer Übersäuerung entgegen und unterstützt eine zügige Ausleitung der unterschiedlichsten Schlacken.

Zu jenen Lebensmittel, denen man eine konkrete blutdrucksenkende Wirkung nachsagt, gehören:

- [Buchweizen](#)
- Kartoffeln
- [Rote Bete](#)
- [Wassermelonen](#)
- Birnen

Zudem ist eine basenüberschüssige Ernährung gleichzeitig auch reich an Kalium, einem Mineral, welches als Gegenspieler des "schlechten" Natriums (siehe weiter unten unter "Weniger Salz senkt Bluthochdruck") einen besonders günstigen Einfluss auf den Blutdruck hat⁶.

Im Übermass ist Kalium – wie wir oben im Kapitel über die Blutdruckmedikamente gesehen haben – jedoch wieder ungünstig. Ein Übermass an Kalium kann allerdings allein mit der

Ernährung nicht erreicht werden, sondern nur durch Medikamente. Die Ernährung sollte also eindeutig kaliumreich sein. Denn wer sich kaliumarm ernährt – und die übliche Ernährung ist sehr kaliumarm – hat ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfälle⁶. Der Tagesbedarf liegt bei mindestens 3,5 Gramm Kalium pro Tag, eine Menge, die von vielen Menschen nicht erreicht wird¹², was auch nicht wundert, denn die kaliumreichsten Lebensmittel werden oft nur ungern verzehrt:

- **Hülsenfrüchte** wie z. B. Soja, Bohnen, Linsen, Erbsen
- **Gemüse** wie z. B. Pastinaken, Fenchel, Kartoffeln, Sellerie, Kohl, Petersilie
- **Obst** wie z. B. Bananen, Papayas, Datteln
- **Trockenobst** wie z. B. getrocknete Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen
- **Nüsse** wie z. B. Walnüsse
- Esskastanien

Selbstverständlich darf bei einer gesunden Ernährung auch genascht werden:

Gesunde Süssigkeiten bei Bluthochdruck

Wenn Sie die Lust auf Süßes packt, lassen Sie ein Stückchen [Bitterschokolade](#) (Kakaoanteil möglichst 80 Prozent oder mehr) langsam im Mund zergehen. Dunkle Schokolade enthält kaum Zucker, dafür wertvolle Polyphenole, die sich günstig auf den Blutdruck auswirken – allerdings nur bei regelmässigem Verzehr, wie eine Auswertung mehrerer Studien zeigt¹⁴. In einer deutschen Studie erzielten 6,3 Gramm dunkle Schokolade pro Tag nach zwei Wochen eine Blutdrucksenkung durchschnittlich um knapp 3 mmHg systolisch und knapp 2 mmHg diastolisch¹⁵.

Um den günstigen Effekt von Kakao ohne allzu viele Kohlenhydrate bzw. Kalorien zu nutzen, können Sie täglich ein bis zwei Teelöffel Kakaopulver (Kakao pur ohne Zucker!) in Speisen (z.B. Müsli, Nussmus, Mandelmus) oder Getränke (lecker z. B. in Getreidekaffee) einrühren. Auch köstliche Säfte können süß schmecken und dazu noch Ihren Blutdruck senken:

Frisch gepresste Säfte gegen hohen Blutdruck

Der hohe Nitratgehalt in [Roter Bete](#), sowie der einiger anderer Gemüsesorten wie z. B. Weisskohl, Spinat und Fenchel macht sie zu effektiven Blutdrucksenkern. Während man früher Nitrat in der Nahrung grundsätzlich für schädlich hielt, weiss man heute, dass es im

Körper mittels spezieller Enzyme zu Stickstoffmonoxid (NO) abgebaut wird. Und genau diese Eigenschaft wird derzeit zu therapeutischen Zwecken genutzt.

NO ist eine körpereigene Substanz, die u. a. in den Blutgefässwänden gebildet wird. Einerseits wirkt NO entzündungshemmend und andererseits entspannt es die Gefäßmuskulatur, so auch jene der Blutgefässwände, so dass sich diese weiten. Damit trägt NO zur Senkung des Blutdrucks bei.

Eine diesbezügliche Studie²⁰ wurde an der Queen Mary Universität in London durchgeführt. 15 Probanden, die trotz systolischer Blutdruckwerte von 140 bis 159 mmHg nicht medikamentös eingestellt waren, nahmen an der Studie teil. Das Ergebnis war beeindruckend: Alleine durch das tägliche Trinken von einem viertel Liter Rote-Bete-Saft sank der systolische Blutdruck um 12 mmHg und auch der diastolische Wert reduzierte sich deutlich.

Dieser Effekt war drei bis sechs Stunden nach dem Trinken des Saftes am grössten und hielt über 24 Stunden an. Auch andere Säfte haben sich bereits als wirksam erwiesen. So konnte z.B. ein halber Liter frisch gepresster Karottensaft täglich ebenfalls den Blutdruck senken.

Genauso ist Granatapfelsaft ein hervorragendes Mittel gegen Bluthochdruck: [Granatapfelsaft senkt den Blutdruck](#)

Weniger Salz senkt Bluthochdruck

Eine herkömmliche Ernährungsweise liefert täglich zwischen 8 und 12 Gramm Kochsalz (= Natriumchlorid). Das entspricht in etwa dem Doppelten der empfohlenen Tagesmenge von 5 Gramm. Interessanterweise stammen ganze 75 Prozent dieser Salzmenge aus industriell hergestellten Nahrungsmitteln, also nicht aus dem Salzstreuer des Konsumenten. Daher lautet die Devise:

- Kaufen Sie keine Fertiggerichte, Konserven, Fastfood, Geräuchertes, Gepökeltes (Wurstwaren!) oder Knabberartikel (Chips, Flips etc.), denn sie enthalten grosse Mengen an Salz.
- Machen Sie um Imbissbuden und Schnellrestaurants einen Bogen, denn hier wird besonders viel Salz verwendet.
- Würzen Sie zu Hause Ihre Speisen mit frischen, aromatischen Kräutern oder Kräutersalz. Letzteres besteht zu einem Teil aus Kräutern und somit aus weniger Salz.
- Wenn es doch einmal Salz sein muss: Verwenden Sie alternative Salze, z. B. Pansalz, bei dem ein Teil des Natriumchlorids, welches den Blutdruck in die Höhe treibt, durch Magnesiumsulfat und Kaliumchlorid ersetzt wurde. Auch Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

können Sie verwenden. Es enthält nur halb so viel Natrium wie normales Salz enthält, dafür mehr Kaliumchlorid.

Bitte beachten Sie: Wenn Ihre Nieren nicht mehr richtig arbeiten (Niereninsuffizienz), bitte auch vor Verwendung dieser Salzalternativen mit Ihrem Arzt Rücksprache halten!

Je geringer der Salzkonsum umso schneller reguliert sich der Blutdruck

Eine Beschränkung der Salzzufuhr auf die empfohlenen 5 Gramm pro Tag senkt hohen Blutdruck durchschnittlich um systolisch 5,0 mmHg und diastolisch 2,7 mmHg⁹. Wenn Sie noch etwas konsequenter sind, können Sie auch deutlich mehr erreichen, wie eine Studie an Hochdruckpatienten zeigte:

Die Forscher wählten Probanden aus, die trotz der Einnahme von drei bis vier verschiedenen Blutdruckmedikamenten (!) nicht ausreichend auf die Therapie ansprachen. Eine Beschränkung der Kochsalzaufnahme auf maximal 3 Gramm pro Tag zeigte, dass der systolische Blutdruck um 22,7 mmHg und den diastolischen Blutdruck um 9,7 mmHg gesenkt werden konnte¹¹.

Oft heisst es, Salz habe keinen Einfluss auf den Blutdruck. Das liegt daran, dass es Menschen gibt, deren Blutdruck eben nicht auf eine Salzreduktion anspricht. Dass es salzempfindliche und salzunempfindliche Menschen gibt, haben wir schon [hier](#) erklärt. Bevor Sie jedoch nicht sicher wissen, dass Sie zu den salzunempfindlichen gehören, sollten Sie es in jedem Fall zuerst einmal mit weniger Salz probieren.

10 Nahrungsergänzungsmittel, die den Blutdruck natürlich senken

Viele Nahrungsergänzungsmittel können den Blutdruck senken helfen. Wir stellen eine Auswahl jener vor, deren Wirkung bereits durch Studien oder eindeutige Erfahrungswerte belegt ist:

1. Omega-3-Fettsäuren gegen Bluthochdruck

Bei Bluthochdruck ist auch eine ausreichende Zufuhr von [Omega-3-Fettsäuren](#) ausserordentlich wichtig, denn diese Fettsäuren entspannen die Muskulatur der Blutgefässwände und halten sie auf diese Weise elastisch. Darüber hinaus erhöhen sie die Fließfähigkeit des Blutes. Daher haben sich Omega-3-Fettsäuren auch in wissenschaftlichen Studien als wirksame Blutdrucksenker erwiesen.¹⁶

Zu den besten pflanzlichen Omega-3-Quellen gehören [Leinöl](#)¹⁷ oder Leinsamen. In einer Studie mit Hochdruckpatienten, die zudem unter [Gefäßverengungen in den Beinarterien](#) ("Raucherbein") litten, konnten 30 Gramm Leinsamenschrot pro Tag den Blutdruck um beeindruckende 15 mmHg (systolisch) bzw. 8 mmHg (diastolisch) senken¹⁸. Mehr schafft oft auch ein Blutdruckmedikament nicht!

Doch Achtung: Leinöl bitte nur für die kalte Küche verwenden und nicht erhitzen. Bei der Verwendung von Leinsamen ausreichend trinken (zwei Liter pro Tag), sonst droht Verstopfung!

Wenn Leinöl und Leinsamen nicht so "Ihr Ding" sind, können Sie auch zum DHA-Algenöl (vegan) oder zu [Krill Öl](#)-Kapseln greifen, die deutlich besser verträglich und verdaulich sind als Fischöle. Auch können Sie mehr Mandeln und Walnüsse in Ihren Speiseplan aufnehmen. Beide können nicht nur den Blutdruck, sondern vor allem auch den Cholesterinspiegel senken – doppelter Schutz für Ihr Herz-Kreislauf-System! Nur neun Walnüsse plus ein Teelöffel Walnussöl täglich senken den Blutdruck sowohl in Ruhe als auch unter Stress¹⁹.

Neben dem bereits genannten Krillöl gibt es noch weitere Nahrungsergänzungen, die Ihren Blutdruck senken können:

2. Magnesium

[Magnesium](#) wirkt entspannend und entkrampfend – auch auf die Blutgefäße. Dass Magnesium den Blutdruck senken kann, haben inzwischen viele Studien ergeben²³. In der Regel zeigte sich erst bei Dosierungen von 960 Milligramm Magnesium pro Tag oder mehr ein deutlicher Effekt. Dieser ist besonders ausgeprägt, wenn tatsächlich ein [Magnesiummangel](#) vorliegt. Das ist z. B. bei Hochdruckpatienten, die entwässernde Medikamente (Diuretika) einnehmen, gar nicht so selten. Als Nebenwirkung dieser Präparate gehen dem Körper auch wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und eben Magnesium verloren. Wird der Mangel durch ein Magnesiumpräparat ausgeglichen, sinkt der Blutdruck um 12 mmHg systolisch und 8 mmHg diastolisch²⁴.

3. Coenzym Q10

Coenzym Q10 kann bei einigen Hochdruckpatienten den Blutdruck signifikant um 11 bis 17 mmHg systolisch und 8 bis 10 mmHg diastolisch senken²⁵. Coenzym Q10 zeigte die besten Ergebnisse bei Blutspiegeln über 2 Mikrogramm pro Milliliter. Die dafür erforderlichen Dosierungen schwankten jedoch erheblich von Patient zu Patient und lagen zwischen 75 und 360 Milligramm täglich.

Die Einnahme von Coenzym Q10 senkt den Blutdruck nicht sofort, sondern ganz allmählich. Es gibt allerdings auch Menschen, deren Blutdruck nicht darauf anspricht. Dann profitiert der

Körper jedoch in anderer Hinsicht von der [Coenzym Q10](#)- Einnahme.

4. L-Arginin

Die Aminosäure [L-Arginin](#) ist ein wahrer Tausendsassa für das Gefäßsystem. Sie stimuliert die körpereigene Bildung von Stickstoffmonoxid (NO – siehe oben bei den Säften), welches die Gefäße weitet und so den Blutdruck senkt.

Die Behandlung mit L-Arginin (ab einer Zufuhr von 3 Gramm täglich) kann den systolischen Blutdruckwert um 5,4 mmHg, den diastolischen um 2,7 mmHg absenken²⁶. Darüber hinaus reduziert die Aminosäure das Arteriosklerose-Risiko, indem sie die Gefäßfunktion verbessert und Ablagerungen in den Gefäßen vorbeugt.

L-Arginin ist besonders reichlich im Erbsenprotein enthalten, einem natürlichen pflanzlichen Eiweisspräparat. Nimmt man davon die empfohlene Tagesdosis (40 g), versorgt diese bereits mit 2,8 g L-Arginin – und dazu noch mit vielen anderen wichtigen Stoffen, wie z. B. mit sehr viel Eisen. Wenn Sie zusätzlich noch eine Handvoll Erdnüsse (in der Schale, also ungeölt und ungesalzen) oder Mandeln knabbern, dann haben Sie Ihre 3 g L-Arginin locker beisammen.

5. Knoblauchextrakt

Die [im Knoblauch](#) enthaltenen Substanzen verbessern die Fliesseigenschaft des Blutes, indem sie es auf natürliche Weise verdünnen. Zudem zeigen sie eine gefäßstärkende, gefässentspannende und gefässerweiternde Wirkung.

Somit trägt der Knoblauchextrakt erheblich zu einem verbesserten Blutfluss und einer erhöhten Spannkraft der Gefäße bei.

In einer australischen Studie²⁷ konnte die Einnahme von zwei Knoblauchkapseln täglich, über einen Zeitraum von 12 Wochen den Blutdruck (über 140 mmHg systolisch) um durchschnittlich 12 mmHg senken.

Hinweis: Knoblauchextrakte wirken blutverdünnend, daher dürfen sie nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombiniert werden und müssen auch vor einer Operation abgesetzt werden.

6. Vitamin D

Auch die positive Wirkung von [Vitamin D](#) auf den Blutdruck ist hinlänglich bewiesen. So konnte beispielsweise in einer dänischen Studie mit 180 Bluthochdruckpatienten durch die Gabe von täglich 3.000 IE Vitamin D der obere (systolische) Blutdruckwert durchschnittlich um 7 mmHg gesenkt werden²¹.

Eine amerikanische Studie ergab, dass die Blutgefäße bei Menschen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel generell weniger elastisch sind²². Sobald der Vitamin-D-Mangel jedoch durch entsprechende Substitution behoben war, verbesserte sich die Flexibilität der Gefäße und der Blutdruck sank durchschnittlich um 4,6 mmHg.

Die Blutdruck senkende Wirkung von Vitamin D liegt in erster Linie in seiner Eigenschaft begründet, spezielle Botenstoffe (z. B. Angiotensin II), die zur Gefäßverengung beitragen und so den Blutdruck erhöhen, in ihrer Aktivität zu hemmen.

Vitamin D kann hervorragend mit Vitamin K und Calcium kombiniert werden (siehe dazu weiter oben unter "Bluthochdruck durch Ablagerungen").

7. Kiefernrintenextrakt

[OPC](#), der Stoff aus den Traubenkernen und aus Kiefernrinten, wirkt nicht nur sehr positiv auf die Haut (z. B. [gegen Schuppenflechte](#)), sondern kann auch den Blutdruck senken. Eine sehr aussagekräftige Studie haben wir hier beschrieben. Bereits 150 mg [Kiefernrintenextrakt](#) führten in dieser Untersuchung zu einer Verbesserung der Durchblutung um 66 Prozent und infolgedessen zu einer Senkung des Blutdrucks.

8. Brennnessel

Wenn Sie gerne Kräutertees trinken, dann könnte Brennnesseltee eine gute Idee sein. Auch Brennnesselgemüse oder Brennnesselpesto kommen – regelmässig verzehrt – in Frage. Denn die [Brennnessel](#) ist Bestandteil volksheilkundlicher Bluthochdrucktherapien. Sie soll das Blut verdünnen, seine Fliesseigenschaften verbessern und die Blutgefäße entspannen.

9. Entsäuerungsprogramm

Wie weiter oben erklärt, ist eine chronische Übersäuerung an der Entstehung von Bluthochdruck häufig mitbeteiligt. Infolgedessen ist eine Entsäuerung eine wichtige naturheilkundliche Massnahme, um den Blutdruck natürlich zu senken.

Eine Entsäuerung kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden. Man wählt jenes Entsäuerungsprogramm, das besonders gut zur persönlichen Situation und zum individuellen Zustand passt. Bei nur geringfügig erhöhtem Blutdruck könnte man mit [diesem Entsäuerungsprogramm](#) ansetzen. Bei stärkerem Bluthochdruck geht man vorsichtiger vor und startet mit Basentees am Morgen und Abend und nimmt regelmässig basische (Fuss-)Bäder. Die Umstellung der Ernährung in Richtung basenüberschüssig ist natürlich eine wichtige Begleitmassnahme bei jedweder Entsäuerung.

10. Darmsanierung

Ein gesunder Darm und eine gesunde Darmflora haben bekanntlich positive Einflüsse auf den gesamten Organismus – und so auch auf den Blutdruck. Zwar kennt man die Zusammenhänge noch nicht genau. Doch zeigte sich in Studien, dass eine gesunde Darmflora bzw. die Einnahme von Probiotika auch einen zu hohen Blutdruck senken kann: [Probiotika senken Blutdruck](#) und [Probiotika gegen das metabolische Syndrom](#)

Genauso hilft [die regelmässige Einnahme von Flohsamen](#) dabei, nicht nur den Blutdruck, sondern auch gleich den Cholesterinspiegel, Übergewicht und die Blutzuckerwerte zu senken.

Bewegung gegen Bluthochdruck

Für den Fall, dass Ihre Blutdruckwerte nicht über 160/100 mmHg liegen, kann vermehrte körperliche Aktivität Ihren Blutdruck bereits normalisieren. Bewegung unterstützt zudem das Abnehmen, senkt den Blutzuckerspiegel und auch die Blutfettwerte verbessern sich.

Besonders günstig für Patienten mit Bluthochdruck ist Ausdauertraining z. B. Joggen, Walken, [auf dem Trampolin hüpfen](#), Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Aber auch Yoga und Gymnastik sind geeignete Bewegungsarten. Das Wichtigste ist, dass Sie sich REGELMÄSSIG, also mehrmals wöchentlich bewegen und "dran" bleiben - ganz gleich, für welche Art der Bewegung Sie sich entscheiden.

Und falls Sie es lieber gemütlicher mögen, können Sie auch wandern gehen. Eine Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg belegt, dass zweimal wöchentliches Wandern (Streckenlänge zwischen 3,8 und 5,6 km) den Blutdruck nach sieben Wochen deutlich reduziert hat (systolisch um 9,2, diastolisch um 4,3 mmHg)³⁶.

Die amerikanische Elite-Universität Yale führte eine Studie zum Thema "Die Auswirkungen von Yoga auf den Blutdruck" durch. Sämtliche daran teilnehmenden Probanden hatten einen systolischen Bluthochdruckwert von über 140 mmHg, wobei der diastolische Wert mindestens 90 mmHg betrug. Im Ergebnis konnten alle Teilnehmer ihren Blutdruck derart normalisieren, dass die Einnahme von Medikamenten überflüssig wurde.

Grundsätzlich ist ein körperliches Training von mindestens 30 Minuten täglich ideal. Sie können diese Zeit jedoch auch in kleinere Einheiten, z. B. 3 x 10 Minuten aufteilen, denn Sie sollten sich keinesfalls überfordern. Achten Sie daher auch darauf, nicht völlig aus der Puste zu geraten. Stattdessen sollten Sie sich jederzeit noch locker unterhalten können.

Hinweis: Sofern Sie bereits unter hohem Blutdruck leiden und/oder seit längerer Zeit keinen Sport mehr getrieben haben, sollten Sie sich vor der Aufnahme eines Ausdauertrainings ärztlich untersuchen lassen.

Entspannung gegen Bluthochdruck

Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung immer wieder herstellen zu können, ist für die Gesunderhaltung des Körpers immens wichtig. Doch Menschen, die zu einem hohen Blutdruck neigen und somit dringend auf regelmässige Entspannungsmomente angewiesen sind, fehlt oft genau diese Fähigkeit.

Daher ist es gerade bei Bluthochdruck ratsam, spezielle Kurse aufzusuchen, in denen Entspannungstechniken erlernt werden können, denn sie fördern nachweislich die innere Ruhe und Gelassenheit. Besonders geeignete Entspannungsmethoden sind z.B. autogenes Training, [progressive Muskelentspannung](#) nach Jacobson, [Yoga](#) etc.

Anstelle des allabendlichen Fernsehens ist es ratsam, abends des Öfteren entspannende Musik zu hören oder ein gutes Buch zu lesen, denn beides hat eine ausgesprochen beruhigende Wirkung.

Der Effekt einer Entspannungsmassnahme beschränkt sich natürlich nicht "nur" auf die Psyche. Auch die Anspannung jedes einzelnen Muskels im Körper wird aufgelöst. Daher nimmt auch der Druck auf die Gefässwandmuskulatur stetig ab, so dass der Blutdruck sinken kann.

Denken Sie auch daran, dass Elektrosmog zu Anspannung, Stress und damit zu Bluthochdruck führen kann und sorgen Sie mit Netzfreeschaltern für spannungsfreie Nachtruhe.

Übrigens: Eine eher unbekannte Möglichkeit, den Blutdruck zu senken und dabei noch etwas Gutes zu tun, ist Blutspenden. Das konnte in mehreren Studien³⁸ gezeigt werden. Eine Arbeitsgruppe der Charité (Berlin) nahm Patienten mit metabolischem Syndrom zweimal im Abstand von vier Wochen je 300 Milliliter Blut ab. Sechs Wochen nach dem zweiten Aderlass war der systolische Blutdruckwert durchschnittlich um 16 mmHg gesunken und auch die Blutfettwerte hatten sich verbessert.

Ihr persönliches Programm zur natürlichen Blutdrucksenkung

Wie gehen Sie nun vor, um mit allen diesen Informationen Ihren Blutdruck auf natürliche Weise zu senken? Selbstverständlich können Sie nicht alle Massnahmen gleichzeitig umsetzen. Auch kommt es sehr darauf an, wie hoch Ihr Blutdruck ist, wie alt Sie sind und wie es Ihnen abgesehen vom hohen Blutdruck geht. (Liegen andere Krankheiten vor? Ist Ihre Konstitution eher stark oder eher schwach?)

Betrachten Sie den folgenden Programm-Vorschlag daher nur als Anregung, die Sie dazu nutzen können, Ihr eigenes ganz individuell auf Sie zugeschnittenes Anti-Bluthochdruck-Programm zusammen zu stellen – gerne gemeinsam mit Ihrem ganzheitlich orientierten Therapeuten.

- Lassen Sie von Ihrem Arzt Ihre Nieren- und Harnsäurewerte checken – was dieser sicher sowieso machen wird.
- Lassen Sie auch Ihre Homocysteinwerte überprüfen und supplementieren Sie ggf. Folsäure, Vitamin B6 und B12.
- Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine basenüberschüssige Ernährung um. Eine Liste der passenden Lebensmittel finden Sie hier: [Säure-Basen-Tabelle](#).
- Wenn Sie naschen möchten, wählen Sie Bitterschokolade (Kakaoanteil möglichst 80 Prozent).
- Essen Sie täglich neun Walnüsse und nehmen Sie für Ihren Salat 1 TL Walnussöl (oder mehr – gerne auch in Kombination mit Hanföl oder Olivenöl).
- Bereiten Sie die meisten Ihrer Mahlzeiten besser selbst zu, meiden Sie Fertiggerichte und essen Sie seltener auswärts.
- Reduzieren Sie Ihren Salzverbrauch und füllen Sie Ihren Salzstreuer mit Kräutersalz, einer Kräutermischung oder einem Salz für Bluthochdruckpatienten.
- Meiden Sie Zucker, Alkohol und Nikotin und reduzieren Sie Ihren Koffeinkonsum.
- Trinken Sie täglich Säfte (am besten frisch gepresst), z. B. ¼ Liter Rote-Bete-Saft, ¼ Liter Karottensaft und ¼ Liter Granatapfelsaft. Verdünnen Sie die Säfte mit Wasser.
- Trinken Sie täglich ca. 1,5 Liter Wasser (Mineralwasser oder gefiltertes Leitungswasser) und ¼ Liter Brennnesseltee. Bei der angegebenen Wassermenge ist bereits jene Menge dabei, mit der Sie Ihre Säfte verdünnen.
- Sorgen Sie für Bewegung und zwar mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche jeweils 30 bis 45 Minuten, besser täglich.
- Schon allein diese Massnahmen werden Ihnen dabei helfen, ein mögliches Übergewicht zu reduzieren.
- Praktizieren Sie eine Entspannungsmethode.
- Wenn Sie als Frau bisher die Pille nahmen, setzen Sie sie probeweise ab, um zu sehen, ob die Pille an der Entstehung Ihres Bluthochdrucks beteiligt ist.

- Optimieren Sie Ihre Magnesiumversorgung und nehmen Sie ein hochwertiges Magnesiumpräparat ein (mind. 300 – 400 mg pro Tag).
- Erhöhen Sie Ihre Antioxidanzienzufuhr, z. B. mit Astaxanthin, Safran, OPC, Aroniasaft etc.
- Nehmen Sie täglich Vitamin D3 (3.000 IE) ein – am besten kombiniert mit Vitamin K2 und Calcium (Sango Meeres Koralle).
- Nehmen Sie täglich Krillöl, vegane Omega-3-Kapseln (z. B. [Opti3](#)) oder das DHA-Algenöl ein.

Ernährungsplan bei Bluthochdruck

Wenn es Ihnen schwer fällt, all die Ernährungstipps bei Bluthochdruck in Ihren Speiseplan zu integrieren, dann ist für Sie vielleicht unser Ernährungsplan für Bluthochdruckbetroffene interessant.

Der vollwertige und vitalstoffreiche Ernährungsplan zeigt Ihnen am Beispiel von drei Tagen, wie Sie die blutdrucksenkenden Lebensmittel und Massnahmen in einen köstlichen Speiseplan verwandeln können.

Es handelt sich um einen kompletten Ernährungsplan mit Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie zwei Zwischenmahlzeiten. Guten Appetit!

Zum Ernährungsplan bei Bluthochdruck geht es hier lang: [Ernährungsplan bei Bluthochdruck](#)

Wählen Sie aus den folgenden fünf Nahrungsergänzungsmitteln ein bis zwei aus:

1. Kiefernrintenextrakt (150 mg pro Tag)
2. Coenzym Q10 (75 bis 360 Milligramm pro Tag)
3. L-Arginin (40 g Erbsenprotein pro Tag)
4. Knoblauchextrakt (Dosierung nach Angabe des Herstellers)
5. Probiotika und Flohsamenschalen (Dosierung nach Angabe des Herstellers)

Wir empfehlen Ihnen ausserdem

- Vermeiden Sie Elektrosmog in Ihren eigenen vier Wänden.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob sich in Ihrem Falle das Blutspenden als Blutdruck senkende Massnahme anbieten würde.

Es gibt also zahlreiche Möglichkeiten, den Bluthochdruck auf natürliche Weise signifikant zu senken. Sie brauchen nur aktiv zu werden – und schon dürfen Sie gespannt sein, was sich durch die Umsetzung der ganzheitlichen Massnahmen sonst noch an Ihrer gesundheitlichen Situation verändern wird. Denn ganzheitliche Massnahmen wirken sich nie allein auf einen Aspekt (Bluthochdruck) aus, sondern immer auf den gesamten Körper.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen:

- Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL –Deutsche Hypertonie Gesellschaft:[Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie, Stand 1. Juni 2008](#). AWMF-Registernr. 046/001 ([Quelle als PDF](#))
- Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention: [Neue Entwicklungen in der Hochdrucktherapie](#) Addendum Dezember 2011 ([Quelle als PDF](#))
- [Gegen Bluthochdruck: Reninhemmer Aliskiren \(Rasilez\)](#). arznei-telegramm 2007; 38: 81–2) ([Quelle als PDF](#))
- [ACE-Hemmer und Lungenschäden](#). arznei-telegramm 1992; 6: 59–60 ([Quelle als PDF](#))
- Mancia G et al.: 2007 Guidelines for the management of arterial hypertension:[The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension](#) (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). Eur Heart J 2007; 28: 1462–536 ([Studie als PDF](#))
- Aburto NJ et al.: [Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease](#). BMJ 2013; 346: f1378 - ([Studie als PDF](#))
- Ärzteblatt: [WHO-Studie: Kalium in der Nahrung senkt Schlaganfallrisiko](#)([Quelle als PDF](#))
- Dickinson HO et al.: [Lifestyle interventions to reduce raised blood pressure: a systematic review of randomised controlled trials](#). J Hypertens 2006; 24: 215–33 ([Studie als PDF](#))
- Sacks FM et al.: [Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and the Dietary](#)

- [Approaches to Stop Hypertension](#) (DASH) Diet. NEJM 2001; 344: 3–10 ([Studie als PDF](#))
- Dorner TE et al.: [Hypertonie und Ernährung](#). Positionspapier der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Herz 2012; 38: 153–162 ([Studie als PDF](#))
 - Springer-Medizin: [Wenn die Ernährung stimmt, sinkt der Druck](#) ([Quelle als PDF](#))
 - World Health Organization (WHO): [Sodium intake for adults and children](#). 2012 ([Quelle als PDF](#))
 - Pimenta E et al.: [Effects of dietary sodium reduction on blood pressure in subjects with resistant hypertension: results from a randomized trial](#). Hypertension 2009; 54: 475–81 ([Studie als PDF](#))
 - World Health Organization (WHO): [Potassium intake for adults and children](#). 2012 ([Quelle als PDF](#))
 - [Lowering Your Blood Pressure](#) With DASH. NIH Publication No. 06-4082, Revised April 2006 ([Quelle als PDF](#))
 - Taubert D et al.: [Effect of cocoa and tea intake on blood pressure: a meta-analysis](#). Arch Intern Med 2007; 167: 626–34 ([Studie als PDF](#))
 - Taubert D et al.: [Effects of Low Habitual Cocoa Intake on Blood Pressure and Bioactive Nitric Oxide](#). JAMA 2007; 298: 49–60 ([Studie als PDF](#))
 - Hoshi T et al.: [Omega-3 fatty acids lower blood pressure by directly activating large-conductance Ca²⁺-dependent K⁺ channels](#). PNAS 2013; 110: 4816–21 ([Studie als PDF](#))
 - [Leinöl mit gesundheitsfördernden Wirkungen](#), Pressemitteilung Friedrich-Schiller-Universität Jena 19.03.2013 ([Quelle als PDF](#))
 - Rodriguez D et al.: [Potent Anti-hypertensive Actions of Dietary Flaxseed in Patients With Peripheral Arterial Disease in The Flaxpad Trial](#). Präsentation auf dem Kongress der American Heart Association 2012 in Los Angeles ([Studie als PDF](#))
 - West SG et al.: [Effects of diets high in walnuts and flax oil on hemodynamic responses to stress and vascular endothelial function](#). J Am Coll Nutr 2010; 29: 595–603 ([Studie als PDF](#))
 - Ghosh SM et al.: [Enhanced Vasodilator Activity of Nitrite in Hypertension - Critical Role for Erythrocytic Xanthine Oxidoreductase and Translational Potential](#). Hypertension 2013, online veröffentlicht am 15.04.2013 ([Studie als PDF](#))
 - [Vitamin D bei Bluthochdruck?](#) ÄrzteZeitung online 14.05.2012 ([Quelle als PDF](#))
 - [Vitamin D Levels Connected to Health of Blood Vessels](#) Pressemitteilung des Emory-Georgia Tech Predictive Health Institute 2011 ([Quelle als PDF](#))
 - Kass L et al.: [Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis](#) Eur J Clin Nutr 2012; 66: 411–8 ([Studie als PDF](#))
 - Dyckner T et al.: [Effect of magnesium on blood pressure](#). Br Med J (Clin Res Ed) 1983; 286: 1847–9 ([Studie als PDF](#))
 - Rosenfeldt FL et al.: [Coenzyme Q10 in the treatment of hypertension: a meta-analysis of the clinical trials](#). Journal of human hypertension. 2007; 21: 297–306 ([Studie als PDF](#))
 - Dong JY et al.: [Effect of oral L-arginine supplementation on blood pressure: A meta-analysis of randomized, double-blind, placebo-controlled trials](#). Am Heart J 2011; 162: 959–65 ([Studie als PDF](#))
 - Ried K et al.: [Aged garlic extract lowers blood pressure in patients with uncontrolled](#)

- [hypertension](#): a randomised controlled trial. *Maturitas* 2010; 67, 144–50 ([Studie als PDF](#))
- Crippa G et al.: [Dietary integration with Grana Padano cheese effectively reduces blood pressure in hypertensive patients](#). *J Hypertens* 2012; 30 (e-Supplement A): e376 ([Studie als PDF](#))
 - McKay DL et al.: [Hibiscus sabdariffa L. Tea \(Tisane\) Lowers Blood Pressure in Prehypertensive and Mildly Hypertensive Adults](#). *J Nutr* 2010;140: 298–303 ([Studie als PDF](#))
 - Mathur R et al.: [Methane and Hydrogen Positivity on Breath Test is Associated with Greater Body Mass Index and Body Fat](#). *J Clin Endocrinol Met* 2013;98: E698–702 ([Studie als PDF](#))
 - [Der Darm als Spiegel der Stoffwechsel- und Herzgesundheit?](#) Pressemitteilung des Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums (IFB) AdipositasErkrankungen der Universität Leipzig ([Quelle als PDF](#))
 - Wang H et al.: [Yogurt Consumption, Blood Pressure, and Incident Hypertension: A Longitudinal Study in the Framingham Heart Study](#). American Heart Association High Blood Pressure Research Scientific Sessions, 19. September 2012, Abstract 188 ([Studie als PDF](#))
 - Gangwisch JE et al.: [Short sleep duration as a risk factor for hypertension](#): analyses of the first National Health and Nutrition Examination Survey. *Hypertension* 2006; 47: 833–9 ([Studie als PDF](#))
 - [Sport für Hypertoniker? Ja, aber die Tücke liegt im Detail](#) ÄrzteZeitung online 26.05.2005 ([Quelle als PDF](#))
 - Tjønnå AE et al.: [Low- and High-Volume of Intensive Endurance Training Significantly Improves Maximal Oxygen Uptake after 10-Weeks of Training in Healthy Men](#). *PLoS ONE* 2013; 8: e65382 ([Studie als PDF](#))
 - [Vier Minuten Sport dreimal pro Woche steigern die Fitness](#) ([Quelle als PDF](#))
 - [Gesundheitswandern: Let`s Go – Jeder Schritt hält fit](#) ([Quelle als PDF](#))
 - Brook RD et al.: *AHA Scientific Statement: [Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure: A Scientific Statement From the American Heart Association](#); *Hypertension* 2013; online veröffentlicht am 22.04.2013* ([Studie als PDF](#))
 - Houschyar KS et al.: [Effects of phlebotomy-induced reduction of body iron stores on metabolic syndrome](#): Results from a randomized clinical trial. *BMC Med* 2012; 10: 54 ([Studie als PDF](#))
 - [Blutspenden gegen Bluthochdruck?](#) Klinische Studie liefert erstmals Hinweise ([Quelle als PDF](#))