

Was hilft bei niedrigem Blutdruck (Hypotonie)

Menschen mit niedrigem Blutdruck wird ein eher langes Leben prophezeit

Blut ist der natürliche Träger des Lebens, der Lebenssaft, der in einem Kreislauf den Körper durchströmt, alle Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und auf dem Rückweg Schlacken und Kohlendioxid aus dem Körper entsorgt. Der Blutkreislauf verbindet die Organe zu einer Einheit und sorgt mit seinen Aktivitäten zu fortlaufender Erneuerung des Organismus. Kreislaufstörungen – ob zu hoher oder zu niedriger Blutdruck – blockieren den Lebensfluss und mindern die Erholung des Körpers.

Der Blutdruck entspricht der Kraft, mit der der Blutstrom gegen die Arterienwände drückt. Der normale Blutdruck bewegt sich um 120/80. Die erste, höhere Zahl gibt den höchsten Druck an, der beim Zusammenziehen des Herzmuskels erreicht wird, wenn das Blut durch die Adern gepumpt wird. Der zweite, niedrigere Druck entspricht dem Druck während der Ruhepause zwischen den Herzschlägen.

Von niedrigem Blutdruck sprechen wir, wenn die Werte unter 110/65 sinken.

Wer ist gefährdet?

Besonders häufig findet man niedrigen Blutdruck bei

1. Jugendlichen in der Pubertät
2. Sehr schlanken Menschen, besonders jungen Frauen und Senioren
3. Menschen nach starkem Gewichtsverlust
4. Menschen mit starken Krampfadern (das Blut versackt)
5. Schwangeren und Stillenden
6. Menschen, die zu wenig trinken
7. Personen, die Schlaf-, Beruhigungs-, Entwässerungsmittel oder Antidepressiva nehmen

Ursachen und Symptome

Menschen mit niedrigem Blutdruck wird ein eher langes Leben prophezeit. Andererseits können die damit verbundene Schwäche, die Müdigkeit oder auch Antriebsarmut und Leistungseinschränkung erheblich stören. Menschen mit niedrigem Blutdruck klagen häufig über Schwindelgefühle und Ohnmachtsneigung bei plötzlichem Aufstehen (Orthostase-Syndrom) oder bei langem Stehen. Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen und schnelles Frieren können ebenso Begleiterscheinungen sein wie Ohrensausen, Flimmern vor den Augen, Herzrasen, Schlaflosigkeit und ständig kalte Hände und Füße.

Man findet nicht immer die Ursache für niedrigen Blutdruck heraus. Er kann durch Medikamente bedingt oder auch eine Begleiterscheinung der Schwangerschaft oder Stillzeit sein, wenn der Körper besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Weitere Faktoren sind starker Blut- oder Flüssigkeitsverlust, Salz- (Natriummangel), aber auch Alkohol oder starkes Rauchen. Kaliummangel kann sowohl zu hohem als auch zu niedrigem Blutdruck beitragen und den Blutzucker absinken lassen. Eine Empfindlichkeit gegen Sulfite (Schwefel-Verbindungen) in Abgasen der Luft oder in Trockenobst

bzw. Wein kann ebenfalls zu niedrigem Blutdruck beitragen. Schwindel bei aufrechtem Stehen kann auf eine Adrenalin­störung hinweisen.

Der Grund kann desgleichen eine schwere Erkrankung sein wie Herzinsuffizienz (Herzmuskel-Schwäche), Diabetes, Gefäßwandschwäche oder Nierenerkrankungen. Niedriger Blutdruck kann eine Erschöpfung der Nebennieren anzeigen. In diesem Fall hilft kräftiges Salzen der Nahrung. Um die Ursache herauszufinden, sollte man auf jeden Fall einen Therapeuten konsultieren.

Die Forscherin und Naturheilerin Dr. Hulda Clark gibt noch zu bedenken, dass Hypotonie oft auf Toxine aus Lebensmitteln zurückzuführen ist, wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, gehärtete Fette, Lösungsmittel usw.

Tipp: Müdigkeit am frühen Morgen ist häufig ein Zeichen für niedrigen Blutdruck.

Ernährungsempfehlungen bei niedrigem Blutdruck (Hypotonie)

- Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte mindestens 2,5 Liter betragen
- Man sollte es mit gut gewürzter und gesalzener, warmer Gemüsebrühe versuchen
- Kaffee putscht nur kurzfristig auf, grüner Tee wirkt lang anhaltender und ist auch sonst eine gute Empfehlung für die Gesundheit
- Ingwertee (auch als Kapseln zu haben) regt den Kreislauf dauerhaft an und wärmt innerlich
- Ein idealer Snack gegen den kleinen Hunger und gegen Kreislaufschwäche sind Samen
- Keime, Kerne und Nüsse oder eine Banane (kaliumreich)
- Sonne, Jod und Obst aktivieren den Kreislauf. Als Jodquelle kein jodiertes Industriesalz verwenden, sondern unbehandeltes Meersalz, das zusätzlich Kelp (Meeresalgen) enthalten darf. (Achtung bei gleichzeitiger Schilddrüsenbehandlung!)
- Eine Kombination von bioaktivem Eiweiß (in Sojaprodukten, Hülsenfrüchten oder Gerste) und Vitamin C (in Früchten, Gemüse) wirkt anregend auf die Drüsen und auf das vegetative Nervensystem, wobei Herz und Kreislauf aktiviert werden
- Anregend für den Kreislauf und zugleich ein Muntermacher am Morgen ist ein Mixgetränk aus 250 ml Wasser, 1-2 Esslöffel Obstessig und 1 Esslöffel Honig auf nüchternen Magen.
- Blutdruckregulierenden Knoblauch oder Ingwer essen
- Die Ernährung auf überwiegend vegetarische Vollwertkost mit viel Rohkost umstellen

Nährstoffempfehlungen bei niedrigem Blutdruck (Hypotonie)

Vitamin B-Komplex bringt den Energiestoffwechsel in Schwung

Kalium regt den Kreislauf an

Vitamin C: 1 - 4 g täglich, aktiviert viele Körperfunktionen und kräftigt die Gefäßwände.

Die Mineralien *Zink*, *Selen* und *Mangan* wirken unterstützend und entgiftend

Eine *Nierenreinigung nach Dr. Clark* kann Nieren und Nebennieren stärken

Bitterstoffe, wie z.B. in *Wermut* enthalten regen den Kreislauf an

Weißdorn stärkt das Herz und stabilisiert so den Blutdruck

Eine *Basenkur* kann helfen, den Kreislauf zu stabilisieren

Hydrotherapie (Wassermanwendungen) zur Anregung des Kreislaufs:

- Kalte Waschungen, anschließend frottieren
- Tägliche Wechselduschen, zwischendurch kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen oder
- Kalte Armbäder: Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, die Arme bis über die Ellenbogen 10 - 30 Sekunden eintauchen, anschließend das Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen
- Kühle Arm-, Bein- und Rumpfgüsse
- Wassertreten, Kneippkur
- Bäder mit Rosmarin oder Melisse

Bewegung

- Täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft bewegen
- Regelmäßiger Ausdauersport (Wandern, Schwimmen, Radfahren) führt zur Kreislaufstabilisierung
- Bei längerem Stehen von einem Fuß auf den anderen treten, dabei die Zehen einkrallen (Muskelpumpe)
- Nie abrupt aufstehen, es kann zu Schwindel kommen
- Morgens vor dem Aufstehen im Bett sitzend Armbewegungsübungen über dem Kopf machen, anschließend vor dem Bett stehend ein paar Gymnastikübungen, vor allem mit den Armen, dann mit den Zehen auf- und abwippen, Knie anziehen und Beine wieder ausstrecken. Falls einem leicht schwindelig wird, vorher 1 Glas Wasser trinken, das man am Abend vorher auf dem Nachttisch bereitgestellt hat.

Weitere Maßnahmen

- Bei Krampfadern Kompressionsstrümpfe tragen (verhindert das Versacken des Blutes)
- Bürstenmassagen auf trockener Haut (zum Herzen hinstreichen), am besten vor dem Duschen
- Übung: Legen Sie die Handflächen vor dem Gesicht wie zum Gebet zusammen, und pressen Sie die Hände 1 Minute lang zusammen. Am besten machen Sie das gleich nach dem Aufwachen und wiederholen es im Laufe des Tages mehrmals
- Herz-Kreislauf stärkender Kräutertee: 30 g Mistel, 20 g Schafgarbe und 10 g Rosmarin mischen, 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, 4 Tassen täglich trinken.

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>