

HILFE BEI NIEDRIGEM BLUT- DRUCK



Niedriger Blutdruck ist in der Regel ungefährlich und kein Ausdruck von schwerwiegenden Krankheiten. Dennoch kann er lästig sein, da er begleitet ist von Flimmern vor den Augen, Ohrensausen, Müdigkeit, Schwäche, Schwindel und Kälte in Armen und Beinen. Außerdem kann Mineralstoff- und Spurenelementemangel die Ursache sein, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

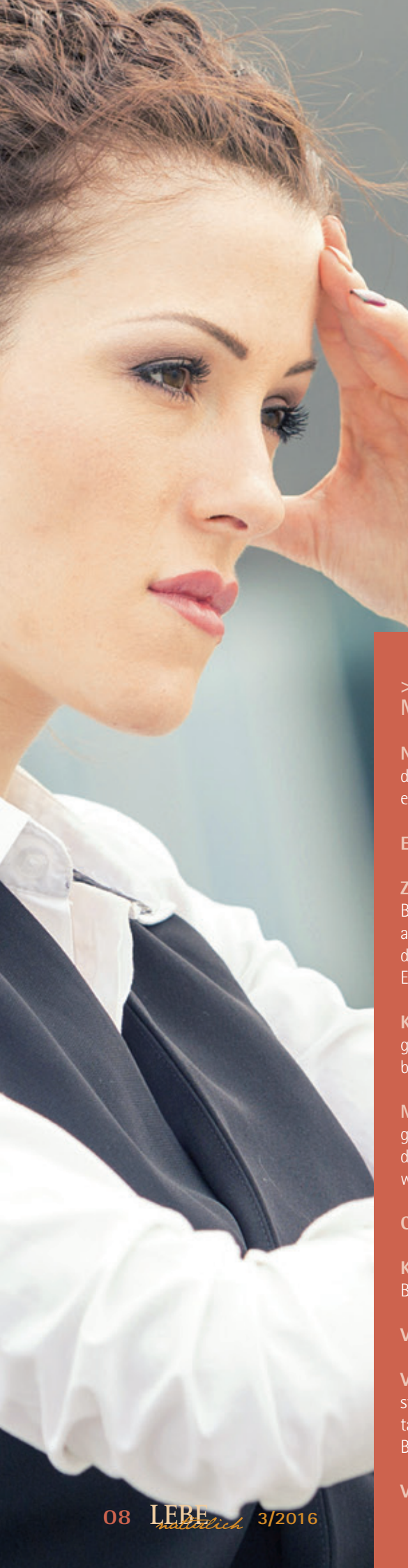
Was man bei Bluthochdruck macht, ist Lesern dieses Magazins wohl schon bekannt. Die *Buntnessel*, die *Aronia* (auch als Tee), der *Reishi*, der *Cordyceps* oder der *Auricularia Pilz* sowie die *Aminosäuremischung III* haben das Potential den Blutdruck zu balancieren. Entweder man probiert aus, was davon am besten wirkt oder ermittelt durch energetisches Austesten, welche dieser Natursubstanzen die individuell geeignetsten sind. Da Naturmittel in erster Linie regulierend wirken, ist es unproblematisch, wenn Menschen mit niedrigem Blutdruck diese Substanzen auch verwenden, sie haben ja zusätzlich noch viele andere gute Wirkungen. Unsere bisherige Erfahrung zeigt, dass ihr Blutdruck dadurch nicht noch niedriger wird, sondern zu hoher Blutdruck herunterreguliert und damit ein Ausgleich geschaffen wird.

Wann spricht man von "niedrigem Blutdruck"?

Als Blutdruck bezeichnet man das Resultat der Kraft, mit der der Blutstrom gegen die Arterienwände gedrückt wird. Der normale Blutdruck liegt 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. Niedrigen Blutdruck hat der Mann, wenn der am Oberarm gemessene Blutdruck unter 110/60 mmHg sinkt. Die Frau hat niedrigen Blutdruck bei Werten unter 100/70 mmHg. Es sind deutlich mehr Frauen betroffen als Männer. Vor allem junge und schlanke

> Niedriger Blutdruck kann in Zusammenhang stehen mit:

- Pubertät
- Schlank sein (besonders junge Frauen und Senioren)
- Bewegungsmangel
- Vorgegangener Gewichtsverlust
- Schwaches Gefäßsystem (Krampfadern, das Blut versackt)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Zu wenig Wassertrinken
- Medikamente für Schlaf, Beruhigung, Herz, Entwässerung, Bluthochdruck, Gefäßerweiterung, Depressionen
- Flüssigkeitsverlust durch Durchfälle, Erbrechen
- Salzverlust durch salzarme Kost
- Eisenmangel, Zinkmangel, Kaliummangel
- Herzschwäche
- Schilddrüsenunterfunktion
- Diabetes
- Schock
- Blutungen (durch Blutverdünner, Regelblutung, Verletzungen)
- Blutvergiftung
- Nebennierenschwäche (Morbus Addison)
- Nervenzellschädigung im Gehirn durch Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Alkoholismus



Frauen leiden unter der so genannten essenziellen bzw. idiopathischen Hypotonie. Morgens und bei schnellem Aufstehen sind die Symptome am Deutlichsten.

Mit niedrigem Blutdruck hängen einige Befindlichkeitsstörungen zusammen, die unangenehm und einschränkend sind. Wer ist schon gerne ständig müde, schlaff, kälteempfindlich, schwindlig, energielos? Manchmal kann es bei niedrigem Blutdruck sogar zu Ohnmacht (Sturzgefahr und damit Verletzungsgefahr) oder Seh-, Schlaf-, Konzentrations- oder Bewusstseinsstörungen kommen. Ärztliche Abklärung vorausgesetzt – es geht vor allem um eine Abgrenzung zu niedrigem Puls – gibt es aber auch bei niedrigem Blutdruck Empfehlungen aus der Welt der Natursubstanzen. *Jiaogulan* etwa, das chinesische

Kraut der Unsterblichkeit, gleicht stressbedingte Blutdruckschwankungen in beiden Richtungen aus und hilft damit oft auch bei niedrigem Blutdruck.

Plötzliche Ohnmacht

Was steckt hinter stressbedingtem Blutdruckabfall, etwa, wenn man Blut sieht oder lange stehen muss? Ein uralter Mechanismus, den es auch im Tierreich gibt! Unter Stress wird der Mensch evolutionsbedingt auf Flucht- oder Kampf vorbereitet, wozu auch Erhöhung des Blutdrucks gehört. Es gibt aber auch den gegenteiligen Mechanismus des "Sich-Tot-Stellens". Der Blutdruck sinkt, man fällt in Ohnmacht. Ob ein Patient zu einer plötzlichen Ohnmacht neigt, liegt nach Ansicht der Neurologen daran, wie das Regulierungssystem

> Bei Hypotonie können folgende Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine fehlen:

Natrium: Normalisiert die Wasserbindung im Blut und verhindert damit einen Blutdruckabfall. Speziell bei niedrigem Blutdruck (Schwindel) beim Aufrichten/Aufstehen aus einer sitzenden oder liegenden Position.

Eisen: Eisenmangel, Blutmangel und niedriger Blutdruck hängen eng zusammen.

Zink: Zinkmangel führt unter anderem auch zu niedrigem Blutdruck, da Zink essentieller Bestandteil des blutdruckregulierenden Enzyms ACE ist. Ein Mangel wirkt sich also ähnlich aus wie die Einnahme eines (blutdrucksenkenden) ACE-Hemmers. Zink beeinflusst auch die Urinausscheidung und sorgt dafür, dass über die Nieren nicht zu viel Wasser und Elektrolyte verlorengehen.

Kalium: Kaliummangel kann sowohl zu hohem als auch zu niedrigem Blutdruck beitragen und den Blutzucker absinken lassen. Kalium kann helfen die Kreislaufschwäche zu beheben bzw. zu stabilisieren.

Magnesium: Auch Magnesium spielt für Blutdruck und Elektrolythaushalt eine ganz große Rolle. Ebenso für die Nebenschilddrüse, die Schilddrüse und generell bei Stress und drohender Erschöpfung. Abends schläft man damit besser. Die Regulation des Blutzuckers wird auch ganz entscheidend durch Magnesium (und Zink sowie Chrom) beeinflusst.

Chrom: Chrom ist auch für einen stabileren Blutzuckerspiegel von Bedeutung.

Kalzium: Hilft bei Kreislaufschwäche, die sich durch Bewegung verbessert und bei Blutarmut.

Vitamin D: Eine gute Versorgung wirkt sich kreislaufstabilisierend aus.

Vitamin B-Komplex: Der Blutzucker wird von Vitamin B6 mitbestimmt. Die Blutbildung steht ebenso mit B-Vitaminen wie Folsäure und B12 in Zusammenhang. Vor allem Vegetarier müssen auf Vitamin B12 achten. Ist die Nebenniere dabei zu erschöpfen, ist Vitamin B5 wichtig, das ebenso im *Vitamin B-Komplex* (natürlich aus Quinoa) enthalten ist.

Vitamin C (Acerola): Ist auch für die Nebennieren wichtig.

zur Überwindung des Höhenunterschieds zwischen Herz und Hirn trainiert ist. Überprüft wird das auf dem sogenannten Kipptisch. Damit wird der Patient plötzlich aufgerichtet. Neigt er zum „Totstellen“, fällt er dabei sofort in Ohnmacht. Das Regulierungssystem lasse sich aber trainieren, betonen Neurologen: Nach zehn Trainingseinheiten auf dem Kipptisch verlieren die meisten Patienten die Neigung zu plötzlicher Bewusstlosigkeit.

Veranlagter niedriger Blutdruck (primäre Hypotonie)

Der Körper verfügt über ein eigenes Messsystem in den Halsschlagadern, die den Blutdruck fühlen und ans Kreislaufzentrum im Stammhirn weiterleiten. Darauf kann mit Weit- oder Engstellung der Blutgefäße reagiert werden und es kommt zu Erhöhung oder Senkung des Blutdrucks. Ein niedriger Blutdruck wird noch durch einen zweiten Mechanismus verhindert. Wenn der Blutdruck im zuführenden Nierengefäß sinkt, schüttet die Niere das blutdruckerhöhende Hormon Renin aus. Sind beide Mechanismen gestört, ist ein chronisch niedriger Blutdruck die Folge.

Doch die Ursachen für niedrigen Blutdruck können auch sonst noch vielfältig sein. Er kann durch Medikamente bedingt oder auch eine Begleiterscheinung bei besonderen Belastungen wie Schwangerschaft oder Stillzeit sein. Bei starkem Blut- oder Flüssigkeitsverlust oder Salzverlust (Natriummangel) kann niedriger Blutdruck die Folge sein, da sich die Menge an zirkulierendem Blut vermindert. Hierbei wird die Durchblutung anfangs in den peripheren Organen gedrosselt, um Hirn und Herzkranzgefäße weiterhin zu durchbluten. Dabei spricht man von einer „Kreislaufzentralisation“, da die Durchblutung auf die lebensnotwendigen Organe im Körperzentrum und im Kopf beschränkt wird um dort die Blutversorgung zu sichern. Kalte Hände und Füße gehören zu den Folgen.

Herzinsuffizienz (Herzmuskel-Schwäche), Diabetes, Gefäßwandschwäche oder Nierenerkrankungen sind weitere Ursachen einer sekundären Blutdruckschwäche, darum ist eine ärztliche Abklärung unbedingt anzuraten. Niedriger Blutdruck kann weiters eine Erschöpfung der Nebennieren anzeigen. Dazu gehört auch Schwindel bei aufrechtem Stehen aufgrund von Adrenalinmangel.

Warnzeichen einer beginnenden Nebennierenschwäche

Es gibt einige Anzeichen für eine beginnende Nebennierenschwäche wie Stressunverträglichkeit, Gewichtszunahme (speziell um die Mitte), Infektanfälligkeit, Zittern (wenn man unter Druck gerät), Lustlosigkeit, Verwirrtheit (nach dem Aufstehen aus dem Liegen), schlechtes Gedächtnis, Energiemangel beim Aufstehen sowie Tiefs von 15 – 17 Uhr und 21 – 22 Uhr, Besserung durch Essen, Sucht nach Kaffee und nach salzigen, fettreichen und eiweißreichen Lebensmitteln (z. B. Fleisch und Käse), PMS-Symptome bei Frauen (starke Blutung anfangs, dann nachlassen und Wiederkehr am 5. oder 6. Tag), Schmerzen im oberen Rücken-, Nackenbereich, leichte Depression, Lebensmittelallergien und Asthma, trockene und dünne Haut, Hypoglykämie (Unterzuckerung), niedrige Körpertemperatur, Nervosität, Herzklopfen, Haarausfall, Durchfall bzw. Verstopfung (abwechselnd).



Sehr empfehlenswert ist hier der *Cordyceps Pilz*, der die Nebenniere und die Nieren regeneriert, Blutdruck langfristig ausgleicht, entstresst, bei Anämie, Diabetes und Schilddrüsenproblematiken günstig ist, für bessere Sauerstoffversorgung sorgt – alles mögliche Gründe für niedrigen Blutdruck! Vitalpilze sind aber keine Sofortmittel und brauchen eine gewisse Zeit für den vollen Wirkungseintritt. Sie geben Betroffenen oftmals überhaupt erst die Kraft zu mehr Bewegung – die wichtigste Empfehlung bei niedrigem Blutdruck neben viel Wasser trinken!

Selbst Empfindlichkeit gegenüber chemischen Verbindungen und Lebensmittelzusatzstoffen wie Sulfiten (Schwefel-Verbindungen) in Abgasen der Luft oder in Trockenobst bzw. Wein, Konservierungsstoffen, Farbstoffen, gehärteten Fetten, Lösungsmitteln usw. kann zu niedrigem Blutdruck beitragen. Therapeuten, die energetisch testen können (wir haben etliche im Verein, die das können und führen eine Liste), finden eine solche Problematik mithilfe eines Lebensmitteltestsatzes schnell heraus. Ihnen stehen auch weitere Testsätze zur Verfügung, mit deren Hilfe schnell festgestellt werden kann, ob bestimmte Spurenelemente wie Eisen, Kalium, Zink fehlen oder auch Naturmittel dem niedrigen Blutdruck entgegenwirken können. Im Blutbild zeigt sich ein solcher Mangel nicht unbedingt und prinzipiell dürfte bei abwechslungsreicher Ernährung kein Mangel auftreten. Es geschieht dennoch, wie man beim weit verbreiteten Eisenmangel, der unglaublich viele betrifft, sehen kann. Auch ein Mangel an den Vitaminen C, D und der B-Gruppe kann bei niedrigem Blutdruck hineinspielen. ✍

> Das können Sie tun:

- Wasser trinken! 2 bis 2,5 Liter täglich.
- Gutes Salz aus dem Naturkostladen mit natürlichem Jodgehalt (etwa Meersalz aus dem Atlantik), Gemüsesuppe gewürzt und gesalzen, doch scharfe Gewürze wie Chili (weitet Gefäße) meiden.
- Kaffee meiden! Besser ist *Matete*, da der Blutdruck damit angeregt wird, aber nicht so schnell und nicht so stark wieder abfällt, außerdem spendet er Elektrolyte.
- Auch gut: Pfefferminztee.
- Sonne und Bewegung – am besten Ausdauersportarten!
- Gute Versorgung mit Elektrolyten, vor allem bei vermehrtem Schwitzen.
- Wechselduschen (kalt-warm, in kurzen Intervallen, von den Füßen und Beinen aufwärts.)
- Trockenbürsten, kreisförmig mit geeigneter weicher Borstenbürste den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Idealerweise immer in Richtung Herz.
- Mineralstoff- und Spurenelementemangel energetisch testen.
- Naturmittel energetisch testen.