

Bluthochdruck

Er ist eine **stille Gefahr**, schädigt **Herz** und **Gefäße**. Stoppe den Bluthochdruck mit diesen

3 Tricks!



Inhaltsübersicht

Einführung.....	3
Was ist Blutdruck und warum ist er wichtig?	4
Warum ist das wichtig?	6
Was sind die Symptome?.....	7
Welchen Schaden kann Bluthochdruck anrichten?	8
Herzinfarkt und kardiovaskuläre Erkrankungen	8
Probleme mit dem Gehirn	10
Nierenprobleme.....	10
Gliedermaßen und Augen	12
Andere Probleme und Überlegungen.....	12
Was ist der Auslöser für Bluthochdruck?.....	14
Medizinische Behandlungen für Bluthochdruck.....	16
Diuretika.....	16
Betablocker.....	17
Angiotensin-konvertierende Enzyme (ACE-Hemmer)	17
Renin-Hemmer	18
Kaliumkanalblocker.....	18
Wenn sie nicht wirksam sind... ..	20
Wenn Sie Ihr Ziel treffen...?	20
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die medizinische Behandlung von Bluthochdruck... ..	21
Resistente Hypertonie.....	22
Lebensstil und Ernährung	23
Ernste Angelegenheiten	23
Auch die Ausbildung ist wichtig... ..	24
Andere wichtige Änderungen der Lebensweise.....	25
Der Stress bringt Sie buchstäblich um.....	28
Blutdruckkontrolle mit Nährstoffen, Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln	31
Spurenelemente.....	31
Coenzym Q10 (CoQ).....	32
Knoblauch.....	32
Weißdorn	33
Fischöl.....	35
Andere mögliche pflanzliche Heilmittel und Hausmittel gegen hohen Blutdruck	35
Schlussfolgerung	37

Einführung

Vor kurzem habe ich mich wirklich schlecht gefühlt. Mit erhöhter Temperatur, die sich abwechselnd heiß und kalt anfühlte, war es ein eindeutiges Zeichen dafür, dass ich eine Infektion und Fieber hatte, aber da ich stoisch war, versuchte ich, es abzuschütteln, ohne den Arzt aufzusuchen. Ohne Erfolg, wie sich herausstellte, und so gab ich (endlich) nach und suchte den Mann auf, der mich wieder gesund machen konnte. Ich kann mir sehr gut vorstellen, was los ist, und nachdem ich ihm die Symptome erklärt hatte, wusste er es auch, aber jetzt kommt das Interessante. Was ist das erste, was er tut? Er prüft meinen Blutdruck. Soweit ich weiß, habe ich keine Blutdruckprobleme - ich habe eine Infektion -, aber das erste, was er tut, ist, meinen Blutdruck zu messen. Vielleicht kommt Ihnen dieses Szenario bekannt vor? Ich denke schon, denn es ist schon fast unvermeidlich, dass beim Besuch eines Arztes oder einer anderen medizinischen Fachkraft als Erstes der Blutdruck gemessen wird. Sie fragen sich vielleicht, warum dies der Fall ist, warum Ihr Arzt so besorgt über Ihren Blutdruck ist, wo doch in 90 % der Fälle die Erkrankung, wegen der Sie in die Praxis oder das Sprechzimmer gekommen sind, nichts mit BD zu tun hat. Wenn überhaupt, sollten Sie jedoch unendlich dankbar sein, dass Ihr Arzt Ihnen so viel Aufmerksamkeit schenkt und sich um Sie kümmert, denn Bluthochdruck ist in allen entwickelten westlichen Ländern ein massives Problem, und je eher Sie über das Problem Bescheid wissen, desto besser können Sie damit umgehen. Wenn Ihr Arzt oder ein anderer Gesundheitsdienstleister feststellt, dass Sie ein Problem mit Bluthochdruck haben, wird er Ihnen zweifellos verschiedene medizinische Behandlungen empfehlen. Und obwohl viele dieser Behandlungen wirksam sein können, gibt es einige natürliche Möglichkeiten zur Behandlung von Bluthochdruck, die Sie in Betracht ziehen sollten, bevor Sie zu potenziell gefährlichen pharmazeutischen Behandlungen auf chemischer Basis greifen. In diesem Bericht erfahren Sie alles über Bluthochdruck und wie Sie ihn auf natürliche Weise behandeln können. Er wird auch auf viele der häufigsten medizinischen Behandlungen für Bluthochdruck eingehen und erklären, warum Sie über eine natürliche Behandlung von Bluthochdruckproblemen nachdenken sollten, bevor Sie sich mit potenziell schädlichen pharmazeutischen Lösungen befassen.

Was ist Blutdruck und warum ist er wichtig?

Einfach ausgedrückt ist der Blutdruck das Maß für die Kraft, mit der Ihr Blut durch Ihren Körper gepumpt wird. Er ist der Druck, den das pumpende Blut auf die Wände der Arterien und Venen ausübt, die das Blut vom Herzen wegführen. Am einfachsten lässt sich das Konzept des BD verstehen, wenn Sie sich vorstellen, dass Wasser durch einen Gartenschlauch gepumpt wird. Dabei übt das Wasser Druck auf die Wände des Schlauchs aus und versucht, in alle möglichen Richtungen zu "entweichen". Und so wie Sie den Druck auf die Wände Ihres Gartenschlauchs erhöhen, wenn Sie den Wasserdurchfluss erhöhen, indem Sie den Wasserhahn weiter aufdrehen, erhöht sich Ihr Blutdruck, wenn Ihr Herz aus irgendeinem Grund beginnt, mehr Blut durch Ihren Körper zu pumpen, und zwar auf genau dieselbe Weise. Ihr Blutdruck wird durch zwei verschiedene Faktoren gemessen. Der erste dieser Faktoren ist die Stärke jedes Herzschlags, der zweite ist der Widerstand, den die

Röhren', durch die Ihr Blut fließt, also Ihre Kapillaren und Arterien. Es sind die Arteriolen, die kleinen Venen, die in das Kapillarnetz münden, die mehr als jeder andere Teil Ihres Körpers den regelmäßigen Blutdruck regulieren. Diese Arteriolen dehnen sich aus und ziehen sich im Rhythmus des Herzschlags zusammen, was auf das Muskelgewebe in ihren Wänden zurückzuführen ist. Die Messung des Blutdrucks ist daher eine Überprüfung der Stärke und Schwäche Ihres Herzens. Der Blutdruck wird mit zwei verschiedenen Werten gemessen, dem systolischen und dem diastolischen Druck. Der systolische Druck ist das Maß für den höchsten Druckpunkt, wenn das Herz schlägt oder sich zusammenzieht. Die untere Zahl, der diastolische Druck, ist ein Maß dafür, was passiert, wenn Ihr Herz ruht, und stellt praktisch den Tiefpunkt Ihres Blutdrucks dar. Wenn Ihr diastolischer Druck zu hoch ist, kann das daran liegen, dass Ihre Arterien und Kapillaren unter zu hohem Druck stehen, selbst wenn Ihr Herz ruht.

Bei einem normalen, nicht gestressten Erwachsenen liegt der Blutdruck im Bereich von 120/80 mmHg. Je besser Ihre körperliche Verfassung ist, desto niedriger ist wahrscheinlich auch Ihr diastolischer Druck, da gut trainierte Sportler regelmäßig einen diastolischen Druck zwischen 50 und 60 mmHg verzeichnen. Nach Angaben der American Heart Association leidet jedoch jeder dritte Erwachsene an Bluthochdruck. Noch erschreckender ist, dass man annimmt, dass ein Drittel bis die Hälfte der Hypertoniker nichts von ihrem Zustand weiß. Deshalb misst Ihr Arzt bei

jedem Besuch Ihren Blutdruck, unabhängig davon, welche Krankheit Sie haben.

in seine Praxis oder sein Wartezimmer bringt. Bluthochdruck wird in der Fachwelt als Hypertonie bezeichnet, aber es ist auch möglich, an einer weniger schwerwiegenden Variante der Erkrankung zu leiden, die auch als Prä-Hypertonie bezeichnet wird. Obwohl die genaue Definition von Bluthochdruck von Land zu Land bis zu einem gewissen Grad variiert, geht das National Heart, Lung And Blood Institute in Amerika davon aus, dass ein systolischer Druck zwischen 120 und 139 oder ein diastolischer Druck zwischen 80 und 89 mmHg eine Prä-Hypertonie darstellt. Die erste Stufe der Hypertonie wird durch einen systolischen Druck zwischen 140 und 159 oder einen diastolischen Druck im Bereich von 90 bis 99 mmHg dargestellt, während die zweite Stufe der Hypertonie durch eine Interpretation der Überschreitung von 160/100 mmHg dargestellt wird.

Warum ist das wichtig?

Wie bereits angedeutet, gibt es in Amerika (und in den meisten westlichen Industrieländern) viele Menschen, die an Bluthochdruck leiden und nicht einmal von ihrem Zustand wissen. Dies ist der Hauptgrund, warum Bluthochdruck oft als "stiller Killer" bezeichnet wird, da viele der Erkrankungen, die zu Bluthochdruck führen, oft tödlich sind. Wenn man tatsächlich an Bluthochdruck leidet, von dem man nichts weiß, ist man einem viel größeren Risiko ausgesetzt, an einer Vielzahl potenziell tödlicher Krankheiten zu erkranken, ohne dass man in der Lage wäre, etwas zur Verringerung des Risikos zu tun.

Was sind die Symptome?

Eines der größten Probleme für Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, besteht darin, dass ein erheblicher Prozentsatz von ihnen keine Symptome hat, die ihnen einen Hinweis darauf geben könnten, dass nicht alles in Ordnung ist. Manche Menschen haben natürlich Symptome, die sie auf ein Blutdruckproblem schließen lassen. Da Bluthochdruck natürlich bedeutet, dass der Druck, mit dem das Blut durch den Körper gepumpt wird, zu hoch ist, gibt es einige Bedingungen, die auf ein Bluthochdruckproblem hindeuten. So kann beispielsweise jemand, der unter anhaltendem, unerklärlichem Nasenbluten leidet, ein Bluthochdruckproblem haben, weil die schwächeren Venen in der Nase auf unerklärliche Weise hervortreten. Auf ähnliche Weise kann jeder, der regelmäßig unter Schwindelanfällen oder unerklärlichen Kopfschmerzen leidet, an Bluthochdruck erkrankt sein, ebenso wie jemand, der unter Sehstörungen oder sogar Übelkeit leidet. Bei vielen Menschen macht sich Bluthochdruck jedoch überhaupt nicht bemerkbar. Und selbst wenn jemand unter einem Symptom leidet, das auf ein Problem mit Bluthochdruck hindeutet, sind diese Symptome oft so leicht, dass man leicht annehmen kann, dass nichts Ernsthaftes vorliegt. Ebenso ist es ungewöhnlich, dass Sie automatisch davon ausgehen, dass etwas wie Übelkeit oder Kopfschmerzen ein Symptom für hohen Blutdruck ist. Daher ist es sehr viel wahrscheinlicher, dass Sie bei solchen Beschwerden ein Aspirin einnehmen, als dass Sie einen Arzt aufsuchen, um Ihren Blutdruck überprüfen zu lassen. Damit haben Sie den Grund, warum Ihr Arzt bei jedem Besuch Ihren Blutdruck misst. Dass Sie jetzt im Wartezimmer oder in der Praxis sitzen, hat nichts mit Ihrer Erkrankung zu tun, sondern vielmehr damit, dass Sie dem Arzt die Gelegenheit gegeben haben, Ihren Blutdruck zu messen - eine Gelegenheit, die er sich nicht entgehen lassen kann. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Arzt Sie jedes Mal untersuchen wird, wenn Sie älter werden und ihn aufsuchen, denn es ist eine Tatsache, dass Bluthochdruck ein Problem ist, das sich mit zunehmendem Alter verschärft. Aber das größte Problem bei Bluthochdruck ist natürlich, dass viele Menschen, die ein Problem haben, nichts dagegen unternehmen, weil sie nicht wissen, dass etwas nicht stimmt. Folglich suchen sie erst dann einen Arzt auf, wenn ein Organ bereits geschädigt ist, und dann ist es bereits zu spät.

Welchen Schaden kann Bluthochdruck anrichten?

Um eine Vorstellung vom Ausmaß des Problems zu bekommen, das Bluthochdruck verursachen kann, stellen Sie sich das so vor. Jede einzelne Vene in Ihrem Körper, jeder Bereich, in dem Blut fließt, steht unter Druck - jeden Tag, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Jede Kapillare, jede Arterie und jede Vene kann platzen, egal ob Sie sich ausruhen oder aktiv sind, während eine Vielzahl Ihrer Organe mit überschüssigem Blut überflutet wird oder jederzeit einfach aufgeben könnte. Die einfache Antwort auf die Frage, welchen Schaden Bluthochdruck anrichten kann, lautet daher: alle. Es gibt keinen einzigen Millimeter in Ihrem Körper, der zu 100 % sicher ist, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden. Die folgende (erschreckende) Litanei soll Ihnen eine Vorstellung davon vermitteln, welche Probleme Bluthochdruck verursachen kann und warum Sie Ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen lassen sollten.

Herzinfarkt und kardiovaskuläre Erkrankungen

Herzinfarkte sind jedes Jahr die häufigste Todesursache in Amerika. Alle 35 Sekunden stirbt ein Mensch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, und jeden Tag sterben zweieinhalbtausend US-Bürger an einem Herzinfarkt. Bluthochdruck ist die Hauptursache für Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte, wobei fast 70 % der Menschen ihren ersten Herzinfarkt aufgrund von Bluthochdruck erleiden. Das große Problem ist, dass Bluthochdruck viele verschiedene Herzprobleme auslösen kann, von denen jedes tödlich sein kann. Das offensichtlichste Beispiel ist ein tödlicher Herzinfarkt, bei dem das Herz einfach aufgibt, weil es sich zu sehr anstrengt, das Blut mit einem höheren Druck zu pumpen, als es eigentlich müsste. Es gibt auf. Die Tatsache, dass das Herz mehr arbeiten muss, um das Blut in den Körper zu pumpen, bedeutet, dass es mit der Zeit dicker und steifer wird (das Herz ist nichts anderes als ein Muskel), wodurch es viel weniger in der Lage ist, die ihm zugedachte Aufgabe zu erfüllen. Dies führt häufig zu einem erhöhten Grad an Herzinsuffizienz, d. h. zu einer Unfähigkeit des Herzens, die ihm zugedachte Aufgabe zu erfüllen. Unbehandelt führt dies in der Regel zu einem Herzinfarkt. Ein anderes Szenario ist, dass sich Ihr Herz aufgrund eines erhöhten Blutdrucks vergrößert. Ein vergrößertes Herz ist nicht in der Lage, das Blut so effektiv zu pumpen, wie es sollte, was bedeutet, dass Sie erneut dem Risiko eines Herzinfarkts ausgesetzt sind, während es viele andere damit zusammenhängende

medizinische Probleme gibt, die aus einem schwachen oder vergrößerten Herzen resultieren.

Probleme mit dem Gehirn

Während Herz-Kreislauf-Probleme und Herzinfarkte die häufigste Todesursache in den USA sind, steht der Schlaganfall an dritter Stelle der Todesursachen. Ein unkontrollierter Blutdruck kann zu beschädigten oder engen Venen im Gehirn führen, was wiederum das Risiko erhöht, dass eine Vene im Kopf verstopft oder platzt. In diesem Fall kann die Einschränkung des Blutflusses zu einem bestimmten Teil des Gehirns dazu führen, dass die Zellen dieses Teils des Gehirns vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr funktionieren. Wenn ein Teil Ihres Gehirns abstirbt, besteht ein erhöhtes Risiko, dass auch Sie sterben werden. Dies ist einer der Gründe, warum Sie einen Arzt aufsuchen sollten, wenn Sie unter starken, anhaltenden Kopfschmerzen leiden, da dies ein Zeichen für ein drohendes Venenversagen aufgrund von Bluthochdruck sein kann. Ein weiteres Problem, zu dem Bluthochdruck beitragen kann, ist eine Form der Demenz, die so genannte vaskuläre Demenz. Diese tritt auf, wenn ein bestimmter Teil des Gehirns durch unregelmäßigen oder unregelmäßigen Blutfluss aufgrund von Bluthochdruck geschädigt wird, was bei den Betroffenen zu Gedächtnisverlust, Verwirrung und manchmal auch zum Verlust der Sprache führt. Da es sich bei der Demenz um eine fortschreitende Erkrankung handelt, ist es wahrscheinlich, dass sich der Zustand eines Menschen, der aufgrund von Bluthochdruck an vaskulärer Demenz leidet, mit der Zeit verschlechtert.

Nierenprobleme

Die Hauptfunktion der Nieren besteht darin, das Blut zu filtern, um unerwünschte Abfallprodukte loszuwerden, die dann aus dem Körper ausgeschieden werden. Wenn man jedoch ein Nierenproblem oder eine Nierenerkrankung hat, ist die Funktion in gewisser Weise eingeschränkt, was bedeutet, dass Nierenprobleme zu einem ernstem Problem werden können, wenn man keine Gegenmaßnahmen ergreift. Bluthochdruck kann zu Nierenproblemen führen, oder in manchen Fällen kann ein bereits bestehender Nierenschaden einen Bluthochdruck auslösen. Wie auch immer es geschieht, das Hauptproblem ist, dass Nierenschäden weniger wahrscheinlich zu Nierenversagen und viel eher zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Dies geschieht oft, weil die Nieren weniger effizient arbeiten, weniger filtern und das Blut seltener reinigen, was bedeutet, dass Schmutz und andere mögliche Verstopfungen in Ihrem Körper weiterhin im Blutkreislauf herumfließen. Wenn Sie also ein Nierenproblem haben, ist es absolut wichtig, Ihr Herz und Ihre Venen so gesund wie möglich zu halten, was bedeutet, dass Sie Ihr

Bluthochdruckproblem kontrollieren müssen.

Gliedmaßen und Augen

Bluthochdruck kann nicht nur Ihr Herz, Ihr Gehirn und Ihre Nieren schädigen, sondern auch jeden Bereich Ihres Körpers, in dem sich Venen befinden. Folglich kann sich Bluthochdruck auch negativ auf Ihr Sehvermögen und Ihre Mobilität auswirken. Wenn Ihr Arzt feststellt, dass Sie unter Bluthochdruck leiden, wird er häufig Ihre Augen untersuchen, da die kleinen Venen, die Kapillaren, auf der Rückseite Ihres Auges die einzigen sichtbaren Venen sind. So kann er untersuchen, ob sich eine dieser Kapillaren ausgebreitet hat, geplatzt ist oder andere Schäden aufweist. Wenn dies der Fall ist, ist es wahrscheinlich, dass Ihr Sehvermögen in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist. Folglich kann es sogar möglich sein, dass eine Sehstörung ein Anzeichen für Bluthochdruck und möglicherweise etwas viel Ernstere ist. Und weil der Blutdruck das Herz dicker und weniger leistungsfähig macht, sind geschwollene Knöchel und andere geschwollene Gliedmaßen bei Bluthochdruckpatienten keine Seltenheit. Das liegt daran, dass Ihr Herz weniger leistungsfähig ist als vor Ihrem Bluthochdruckproblem, so dass es weniger Blut durch den Körper pumpen kann.

Infolgedessen staut sich das Blut in den Knöcheln und Unterschenkeln, was kurzfristig vielleicht nur unangenehm ist, langfristig aber zu ernsthaften Problemen wie Krampfadern, Cellulite und venösen Geschwüren führen kann. Manche Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, bemerken beim Gehen oder Sport schmerzhaft Krämpfe in den Beinen und Knöcheln, die verschwinden, wenn sie sich nicht mehr bewegen. Dies könnte auf eine periphere arterielle Verschlusskrankheit zurückzuführen sein, eine Erkrankung, die durch eine Verengung der Arterien verursacht wird, die eine ausreichende Blutversorgung der Gliedmaßen verhindert, daher die Schmerzen. Die periphere arterielle Verschlusskrankheit ist eine weitere potenziell ernste Erkrankung, die durch Bluthochdruck verursacht werden kann.

Andere Probleme und Überlegungen

Sowohl für Männer als auch für Frauen gibt es bestimmte gesundheitliche Probleme, die häufig mit Bluthochdruck verbunden sind. So leiden Männer, die unter Bluthochdruck leiden, manchmal an Erektionsstörungen, weil die Arterien, die das Blut zur Aktivierung und Aufrechterhaltung einer Erektion zum Penis leiten, geschädigt sind. Bei einigen Frauen ist der Blutdruck während der Schwangerschaft erhöht, ein Zustand, der noch Wochen nach der Geburt des Kindes anhalten kann. Im Allgemeinen ist ein solcher Bluthochdruck wahrscheinlich nur vorübergehend,

aber wenn er länger als ein paar Wochen nach der Geburt bzw. nachdem das Baby geboren wurde anhält, sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Wenn Sie hingegen bereits an Bluthochdruck leiden, ist es durchaus möglich und akzeptabel, eine völlig normale Schwangerschaft und Geburt zu erleben, obwohl es auch hier wichtig ist, so bald wie möglich nach der Entdeckung der Schwangerschaft ärztlichen Rat einzuholen. Auch bei der Hormonersatztherapie ist in Bezug auf Bluthochdruck Vorsicht geboten, da sie in der Regel Östrogene enthält, ein Hormon, das bekanntermaßen den Blutdruck erhöht. Gleichzeitig bedeutet ein Anstieg des Blutdrucks zu Beginn einer Hormonersatztherapie nicht unbedingt, dass die Hormonersatztherapie einen Anstieg des Blutdrucks verursacht hat. Wie bereits erwähnt, ist es ein natürlicher Nebeneffekt des Älterwerdens, dass der Blutdruck ansteigt, so dass der Alterungsprozess bei der Erhöhung des Drucks zu Beginn der Hormonersatztherapie eine Rolle spielen könnte. In ähnlicher Weise enthalten viele orale Verhütungsmittel Östrogene, so dass die Einnahme dieser Art von Verhütungsmitteln ebenfalls ein Risiko für erhöhten Blutdruck mit sich bringen kann. Ein letzter wichtiger Aspekt: Wenn Sie an Diabetes leiden, kann Bluthochdruck ein sehr ernstes Problem sein. Als Diabetikerin oder Diabetiker ist das Risiko für Herzprobleme, Schlaganfälle und Nierenerkrankungen erhöht, und Bluthochdruck kann diese Probleme noch verschlimmern. Wenn Sie Diabetiker sind, sollten Sie daher so schnell wie möglich eine Behandlung gegen Bluthochdruck in Anspruch nehmen.

Was ist der Auslöser für Bluthochdruck?

Es gibt zwei Arten von Bluthochdruck, die essenzielle oder primäre Hypertonie und die sekundäre Hypertonie. Nach Angaben der American Heart Association gibt es keine erkennbare Ursache für primären Bluthochdruck, obwohl die Ursachen für sekundären Bluthochdruck in der Regel leicht zu ermitteln sind. Bei der primären Hypertonie gibt es jedoch eine Reihe von Faktoren, von denen bekannt ist, dass sie das Auftreten der Krankheit begünstigen, und es ist eine Kombination dieser Faktoren, die am häufigsten zu hohem Blutdruck führt.

Zu diesen Faktoren gehören:

Starkes Übergewicht oder Fettleibigkeit. Es liegt auf der Hand, dass es für Ihr Herz umso schwieriger ist, das Blut vollständig durch den Körper zu pumpen, je größer die Masse Ihres Körpers ist. Folglich erhöht sich der Druck auf die Arterienwände, da mehr Blut produziert wird, um den größeren Körper mit dem notwendigen Sauerstoff und den Nährstoffen zu versorgen.

Schlafapnoe - kurze Atemstillstände im Schlaf - ist ebenfalls ein Faktor, der zu Bluthochdruck beiträgt und für den übergewichtige Menschen besonders anfällig sind.

Auch das Aktivitätsniveau kann ein wichtiger Faktor sein. Wenn Sie relativ inaktiv sind oder keinen Sport treiben, neigt Ihr Herz dazu, seinen Schlag zu erhöhen, was bedeutet, dass Ihr Herz härter arbeitet, um das Blut durch Ihren Körper zu pumpen. Und wenn Sie nur sitzen und keinen Sport treiben, wird das wahrscheinlich auch Ihre Gewichtsprobleme verstärken.

Familiengeschichte oder Genetik. Es ist eine Tatsache, dass Bluthochdruck häufig in bestimmten Familien vorkommt und sich die Krankheit von Generation zu Generation weitervererbt. Wenn Sie also in Ihrer Familie an Bluthochdruck leiden, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ein ähnliches Problem haben werden.

Tabakkonsum. Bestimmte Chemikalien in Zigaretten und Tabak selbst können die Venenwände schädigen und dadurch die Arbeit des Herzens beim Pumpen von Blut durch den Körper erhöhen.

Stress kann ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Bluthochdruck sein.

Natriumaufnahme. Eine übermäßige Natriumzufuhr kann zu einer verstärkten Flüssigkeitsretention führen, die wiederum einen erhöhten Blutdruck zur Folge hat.

Kaliumzufuhr. Ein zu niedriger Kaliumspiegel kann zu einem erhöhten Natriumspiegel in den Körperzellen führen, da Kalium und Natrium einen natürlichen Ausgleich der Zellen suchen. Wenn dementsprechend eines in der Vorherrschaft ist, kann man die Charakteristiken wahrscheinlich sehen.

Übermäßiger Alkoholkonsum kann das Risiko von Herzproblemen erhöhen, vor allem, wenn dieser übermäßige Konsum über einen längeren Zeitraum anhält.

Sekundäre Bluthochdruckprobleme werden in der Regel durch vorbestehende Gesundheitszustände verursacht, z. B. Nierenstenose oder eine andere Form der Nierenerkrankung oder Herzprobleme wie eine Aortenverengung. Bei sekundärem Bluthochdruck ist es dementsprechend wahrscheinlich, dass Ihr Gesundheitszustand, der den Bluthochdruck auslöst, bereits behandelt wird, und ein Teil dieser Behandlung wird wahrscheinlich auf die Behandlung Ihres Blutdruckproblems ausgerichtet sein.

Es kann zwar nicht gesagt werden, dass es den Schweregrad des Bluthochdrucks senkt, aber die Probleme, die durch sekundären Bluthochdruck verursacht werden, könnten darauf hindeuten, dass er viel leichter zu behandeln ist. Schließlich wurde behauptet, dass ein primäres Bluthochdruckproblem darin besteht, dass Millionen von Menschen Bluthochdruck haben und es nicht einmal wissen. Dies ist natürlich nicht der Fall, wenn jemand sekundären Bluthochdruck als Folge einer anderen schweren Erkrankung hat. Folglich ist es wahrscheinlich, dass Ihr Blutdruckproblem unter Kontrolle ist.

Medizinische Behandlungen für Bluthochdruck

Das erste, was Sie über medizinische Behandlungen für Bluthochdruck wissen müssen, ist, dass keine von ihnen darauf abzielt, die Ursache des Bluthochdrucks zu beseitigen. Jede medizinische Behandlung, die Ihnen Ihr Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft empfiehlt, soll Ihr Bluthochdruckproblem kontrollieren und nicht "heilen". Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung einiger der häufigsten Behandlungen, die zur Behandlung von Bluthochdruck verschrieben werden, sowie Hinweise auf mögliche Nebenwirkungen. Beachten Sie bei der Lektüre dieser Hinweise, dass Ärzte häufig eine Kombination dieser Medikamente statt nur eines einzigen verschreiben, da Sie auf diese Weise die Dosierung der einzelnen Medikamente relativ niedrig halten können, anstatt eine hohe Dosis für eine einzige Behandlung zu verwenden. Forschungen und empirische Belege deuten darauf hin, dass eine Kombination aus einer relativ geringen Dosis mehrerer verschiedener Medikamente oft sehr viel wirksamer ist als eine hohe Dosis eines einzigen Medikaments, weshalb viele Ärzte diesen Ansatz gewählt haben. Wenn Sie Ihren Arzt zum ersten Mal aufsuchen, um sich wegen Bluthochdruck untersuchen zu lassen, müssen Sie ihm immer Ihre gesamte Krankengeschichte erzählen, insbesondere Leber- oder Nierenprobleme, Diabetes, Gicht, Allergien und Harnprobleme. Alle diese Erkrankungen können sich auf die vom Arzt verschriebenen Medikamente auswirken, so dass Sie unbedingt eine vollständige Anamnese erheben sollten, bevor Sie sich wegen Bluthochdruck behandeln lassen.

Diuretika

Thiazid-Diuretika sind Medikamente, die den Nieren helfen, Natrium und Wasser auszuscheiden, was wiederum zu einer Verringerung des Blutvolumens führt. In vielen Fällen sind Diuretika die ersten Medikamente, die zur Behandlung von Bluthochdruck verschrieben werden, da es sehr wahrscheinlich ist, dass die Verringerung der Flüssigkeit im Körper gleichzeitig eine wirksame Methode zur Senkung des Blutdrucks ist. Medikamente dieser Art können bei der ersten Einnahme Schwindel und Benommenheit verursachen.

Verschwommenes Sehen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen und ein allgemeines Gefühl der Schwäche und Langeweile können auftreten, vor allem am Anfang, aber diese Gefühle sollten recht schnell vergehen. Wenn dies nicht der Fall ist, sollten Sie dies Ihrem Arzt mitteilen, da er (oder sie) möglicherweise die Medikamente wechseln muss.

Betablocker

Betablocker wirken, indem sie die Arbeitslast des Herzens verringern und gleichzeitig die Venen öffnen. Auf diese Weise lassen sie Ihr Herz langsamer und mit weniger Kraft schlagen, was natürlich den Blutdruck senkt. Bei manchen Menschen sind Betablocker allein nicht besonders wirksam bei der Senkung des Bluthochdrucks, aber sie sind wirksamer, wenn sie zusammen mit Diuretika eingenommen werden. Es gibt viele verschiedene Betablocker, die der Arzt verschreiben kann, darunter Acebutolol (Sectral), Bisoprolol (Zebeta), Nadolol (Corgard) und Proparnolol (Inderal LA), um nur einige zu nennen. Im Allgemeinen können alle diese Medikamente Schwindel, Lustlosigkeit, Benommenheit und allgemeine Müdigkeit auslösen. Da sie auch den Blutdruck regulieren, kann es sein, dass Sie unter kalten Händen, Fingern oder Zehen leiden, da die Durchblutung Ihrer Gliedmaßen mit der Senkung des Blutdrucks allmählich abnimmt. Weniger häufig treten bei Patienten, die Betablocker einnehmen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit, Depressionen und ein Mangel an Sexualtrieb auf. Auch diese Nebenwirkungen sollten relativ schnell abklingen, andernfalls sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um weitere Hilfe zu erhalten.

Angiotensin-konvertierende Enzyme (ACE-Hemmer)

Diese Medikamente beruhigen die Venen und machen sie flexibler, indem sie das Wachstum einer natürlichen Chemikalie hemmen, die sonst den Blutfluss durch die Venen einschränkt, indem sie sie verengt. ACE-Hemmer sind eine weitere Gruppe von Medikamenten, die am besten zusammen mit Diuretika und nicht allein eingenommen werden. Eine weitere, eng verwandte Gruppe von Medikamenten sind Angiotensin-II-Rezeptorblocker, die die Produktion von Angiotensin II einschränken. Dabei handelt es sich um ein weiteres starkes chemisches Enzym, das Ihr Körper produziert und das die Muskeln in Ihrem Körper zusammenzieht, so dass sie sich zusammenziehen. Durch die Einnahme von Blockern, die die Produktion von Angiotensin und Angiotensin II einschränken, minimieren Sie also das Risiko, dass Ihre Venen verengt werden, wie es der Fall wäre, wenn Sie die Produktion dieses Enzyms nicht blockieren würden. In jedem Fall ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Arzt Ihnen diese beiden Blocker verschreibt, wenn Sie schwanger sind oder an einer Nierenarterienverengung litten (oder noch leiden). Darüber hinaus ist es ratsam, dass Sie keine ACE-Hemmer einnehmen, wenn Sie in der Vergangenheit eine schwere Reaktion auf diese Medikamente hatten. Bei anderen Menschen sind die häufigsten Nebenwirkungen dieser Hemmstoffe Husten, Kopfschmerzen, Schwäche, Schwindel und Hautausschlag. Bei manchen Menschen zeigen sich die

Nebenwirkungen während des normalen Essens oder Trinken, da der Geschmack auf einmal übermäßig salzig oder metallisch ist, während ACE-Hemmer manchmal den Blutdruck zu stark senken und einen erhöhten Kaliumspiegel verursachen. In all diesen Situationen müssen Sie, wenn die genannten Nebenwirkungen auftreten, sofort einen Arzt aufsuchen.

Renin-Hemmer

Renin ist ein natürliches chemisches Enzym, das den arteriellen Blutdruck in Ihrem Körper reguliert. Wenn zu viel Renin produziert wird, führt dies zu Bluthochdruck. Daher sollten Sie Reninhemmer wie Aliskiren (Tekturna) einnehmen, die die Produktion des Enzyms verlangsamen und so zur Senkung des Bluthochdrucks beitragen. Das Medikament wirkt, indem es das Renin daran hindert, den Prozess zu starten, der zu einer erhöhten Blutproduktion führt. Da Tekturna jedoch eine relativ neue Errungenschaft auf dem Markt ist, wird es noch untersucht, um die ideale Dosierung und die Langzeitwirkung zu ermitteln. Aus demselben Grund sind auch die Nebenwirkungen dieses Medikaments noch nicht vollständig bekannt, obwohl man davon ausgeht, dass die häufigste Nebenwirkung wahrscheinlich Durchfall ist, obwohl andere Menschen allergische Reaktionen - Schwellungen im Gesicht oder an den Lippen - oder Hautausschlag erlitten haben. Auf der anderen Seite wurde auf der Website von Medical News Today berichtet, dass dieses Medikament für Menschen mit Bluthochdruck, der auf Übergewicht oder Fettleibigkeit zurückzuführen ist, von zusätzlichem Nutzen sein könnte.

Kaliumkanalblocker

Kaliumkanalblocker sind eine wirksame Behandlung für Bluthochdruck bei älteren Menschen oder bei Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Kaliumzufuhr zu reduzieren, da sie die Herzfrequenz senken und gleichzeitig die Muskeln in den Blutgefäßwänden beruhigen.

Durch diese Kombination von Wirkungen können Kaliumkanalblocker die Menge des durch den Körper gepumpten Blutes verringern und gleichzeitig dafür sorgen, dass verengte Venen den Druck nicht erhöhen. Medikamente wie Amlodipin (Norvasc), Ealaprilmaleat-Felodipin ER (Lexxel) und Nisoldipin (Sular) können Schwindel, Benommenheit und Kopfschmerzen sowie Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen und unregelmäßigen, schnellen Herzschlag verursachen. Darüber hinaus sind andere Kaliumkanalblocker wie Diltiazem (Cardizem SR, Dilacor XR, Taztia oder Tiazac) und Verapamil (Calan SR oder Isoptin SR) dafür bekannt, dass sie einen

langsamen Herzschlag und Verstopfung verursachen.

Wenn sie nicht wirksam sind...

Wenn Sie mit einem Bluthochdruckproblem zu Ihrem Arzt gehen, werden Sie wahrscheinlich gemeinsam ein Ziel festlegen, auf das Sie Ihren Blutdruck senken wollen. Im Allgemeinen wird Ihnen Ihr Arzt wahrscheinlich eine Kombination von Medikamenten verschreiben, die bereits in diesem Kapitel beschrieben wurden. Wenn Sie sich für die Einnahme dieser Medikamente auf pharmazeutisch-chemischer Basis entscheiden, können Sie Ihr Ziel erreichen. Sollte dies jedoch nicht der Fall sein, gibt es andere Medikamente, die der Arzt Ihnen verschreiben könnte, um Ihren Blutdruck auf ein Niveau zu senken, mit dem Sie beide einverstanden sind.

Zu diesen Medikamenten können Alphablocker gehören, die die Wirkung natürlicher Chemikalien im Körper verringern, die sonst die Kontraktion der Venen bewirken, oder Alpha-Beta-Blocker wie Carvedilol (Coreg). Diese Medikamente haben Berichten zufolge mögliche unerwünschte Nebenwirkungen wie Schwindel, Durchfall, trockene Augen, Depressionen und Müdigkeit im Falle der Alphablocker und Albträume und Panikattacken im Falle von Carvedilol. Eine weitere Alternative, die Ihr Arzt Ihnen möglicherweise vorschlägt, sind Vasodilatoren, Medikamente, die auf die Muskeln in den Venenwänden wirken und verhindern, dass diese sich zusammenziehen, was wiederum den Blutdruck erhöht. Zu den häufig berichteten Nebenwirkungen bei der Einnahme von Vasodilatoren gehören Schwindel, Kopfschmerzen, Durchfall und Appetitlosigkeit. In schwereren Fällen können diese Nebenwirkungen zu Brustschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Blähungen, Fieber und trockener Kehle führen. In allen Fällen von unerwünschten Nebenwirkungen müssen Sie immer so schnell wie möglich einen Arzt aufsuchen.

Darüber hinaus kann das bekannteste und am häufigsten verschriebene gefäßerweiternde Mittel Minoxidil dazu führen, dass mehr Haare im Gesicht, auf dem Kopf und am Körper wachsen. Manche Menschen könnten dies als störend oder unangenehm empfinden.

Wenn Sie Ihr Ziel treffen...?

Wenn Sie Ihrem Arzt zum ersten Mal von Ihrem Bluthochdruck erzählen, wird er Ihnen wahrscheinlich einen Zielwert, systolische und diastolische Werte, nennen, damit Sie Ihren Blutdruck senken können. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, schlagen viele Ärzte vor, dass Sie täglich ein Aspirin einnehmen, um Ihren Blutdruck in Zukunft zu senken. Wenn Sie dies tun, was bei vielen Menschen keine größeren Probleme auslösen dürfte, sollten Sie sich dennoch darüber im Klaren sein, dass selbst die

bescheidene, häufige Einnahme von Aspirin unerwünschte Nebenwirkungen haben kann, insbesondere wenn Sie es über einen längeren Zeitraum einnehmen. Wenn Ihr Arzt davon ausgeht, dass Sie Ihr Aspirin für den Rest Ihres Lebens jeden Tag einnehmen müssen, gibt es keine Situation, die die "Langzeitbasis" besser beschreibt. Sie sollten sich daher darüber im Klaren sein, dass die langfristige Einnahme von Aspirin nachweislich ein erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Blutungen sowie allergische Reaktionen wie Nesselsucht, Hautausschlag oder Schwellungen aufgrund einer Salicylatempfindlichkeit mit sich bringt. Sehr viel seltener hat Aspirin bei einigen Menschen das Reyes-Syndrom ausgelöst, eine potenziell tödliche Erkrankung, die zahlreiche Organe, insbesondere die Leber und das Gehirn, schädigt. Auch wenn Aspirin bei 99 % der Menschen keine unerwünschten Wirkungen hervorruft, sollten Sie dennoch wissen, dass es Menschen gibt, die Aspirin nicht vertragen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die medizinische Behandlung von Bluthochdruck...

Wie in diesem Kapitel dargelegt, haben die meisten verschreibungspflichtigen Medikamente zur Behandlung von Bluthochdruck potenzielle Nebenwirkungen. In den meisten Fällen sind diese Nebenwirkungen wahrscheinlich relativ leicht und vorübergehend, aber das ist nie garantiert. Manche Menschen leiden stärker unter den Nebenwirkungen, während andere feststellen, dass die Nebenwirkungen länger anhalten als erwartet. Unterm Strich besteht wie bei allen Arzneimitteln auf chemischer Basis immer das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen, die von sehr milden, kaum spürbaren bis hin zu sehr schwerwiegenden Nebenwirkungen reichen können, und diese Nebenwirkungen können völlig vorübergehend sein oder länger anhalten als erwartet. Es ist auch sehr angebracht, noch einmal darauf hinzuweisen, dass keine dieser medizinischen Behandlungen für Bluthochdruck das eigentliche Problem angeht, sondern sich darauf konzentriert, die Schwere der Symptome zu verringern. Anstatt nur die Schwere der Symptome zu verringern, wäre es viel sinnvoller, die eigentliche Ursache Ihres Bluthochdrucks zu isolieren und zu bekämpfen und gleichzeitig die Schwere der Symptome ganz natürlich zu verringern.

Resistente Hypertonie

Wenn Sie den Rat Ihres Arztes befolgt haben und einen Cocktail von drei Medikamenten (die häufigste Zahl) gegen Ihren Bluthochdruck einnehmen und trotzdem nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, dann leiden Sie an resistenter Hypertonie. Ähnlich verhält es sich, wenn Sie einen Cocktail aus vier oder mehr Medikamenten einnehmen, mit denen Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben, dann haben Sie ebenfalls resistenten Bluthochdruck, weil Sie mehr Medikamente als üblich einnehmen mussten, um Ihren Zustand unter Kontrolle zu bringen. Die schlechte Nachricht der resistenten Hypertonie ist, dass Sie Ihren Bluthochdruck trotz aller Bemühungen bisher nicht oder nur mit zu vielen Medikamenten in den Griff bekommen haben. Die gute Nachricht hingegen lautet: Nur weil Sie an resistenter Hypertonie leiden, bedeutet das nicht, dass Sie Ihren Blutdruck niemals senken können. Es bedeutet nur, dass Sie mit Ihrem Arzt oder einem Hypertonieberater zusammenarbeiten müssen, um der Ursache Ihres Problems auf den Grund zu gehen. Wenn Sie das getan und herausgefunden haben, warum Sie hohen Blutdruck haben, können Sie beginnen, das Problem an der Wurzel zu packen, was bedeutet, dass Sie Ihr Bluthochdruckproblem ein für alle Mal beseitigen können. Hierin liegt eine gewisse Ironie. Nur weil Sie einen resistenten Bluthochdruck haben, können die Symptome des Bluthochdrucks nicht mit "normalen medizinischen Methoden" reduziert werden, so dass Ihr Arzt oder Spezialist gezwungen ist, die Ursache Ihres Problems zu finden.

Wenn Sie jedoch an einer resistenten Hypertonie leiden, muss ein Arzt oder eher ein Spezialist Ihr Blutdruckproblem analysieren. Wie Sie später feststellen werden, ist die eigentliche Ursache des Bluthochdrucks oft relativ leicht zu finden und zu analysieren. Es kann jedoch Situationen geben, in denen die Ursache des Problems nicht ganz offensichtlich ist, vor allem, wenn die zugrundeliegende Ursache etwas ist, dessen Sie sich selbst nicht bewusst sind. Wenn Sie z. B. unter versteckten Nierenproblemen leiden oder jede Nacht unter Schlafapnoe leiden, könnte dies die Ursache für Bluthochdruck sein, ohne dass Sie sich dieses Problems bewusst sind. In den meisten Fällen ist die eigentliche Ursache des Bluthochdrucks jedoch leicht zu finden, und in vielen Fällen handelt es sich um eine natürliche Ursache, die auf ganz natürliche Weise behoben werden kann.

Lebensstil und Ernährung

Wie bereits erwähnt, gibt es viele Lebensstil- und Ernährungsfaktoren, die eine wichtige Rolle bei der Erhöhung Ihres Blutdrucks spielen können. In vielen Fällen kann die Beseitigung dieser Fehler oder Schwächen in der Lebensweise, die Sie derzeit führen, dazu beitragen, Ihren Blutdruck recht schnell zu senken. Bei vielen dieser Veränderungen handelt es sich ebenfalls um Änderungen des Lebensstils, die sich aus dem gesunden Menschenverstand ergeben und die Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern und gleichzeitig Ihren Blutdruck senken. Es gibt also einige Argumente, die für die Strategie sprechen, die Sie im Folgenden lesen werden. Beginnen wir mit einigen der offensichtlichsten Änderungen, die Sie sofort vornehmen sollten.

Ernste Angelegenheiten

Natürlich wussten Sie, dass dies zur Sprache kommen würde, aber es ist eine unausweichliche Tatsache, dass, wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind, dieser einzelne Faktor wahrscheinlich einer der Hauptgründe für Ihr Bluthochdruckproblem ist. Sie haben dabei keine Wahl.

Sie haben hier keine Wahl. Wenn Sie Ihren hohen Blutdruck wirklich senken wollen, müssen Sie abnehmen. Es ist kein Zufall, dass die Fettleibigkeit in den letzten Jahrzehnten sprunghaft angestiegen ist und gleichzeitig auch die Häufigkeit von Bluthochdruck deutlich zugenommen hat. Abnehmen ist ganz einfach, wenn man weniger Energie zu sich nimmt, als man täglich braucht, denn Energie wird als Kalorien oder Kilokalorien in der Nahrung gezählt. Je nach Alter, Geschlecht, Aktivitätsniveau und aktuellem Gewicht benötigen Sie jeden Tag eine bestimmte Energiemenge, und wenn Sie weniger essen (und trinken), als Sie benötigen, werden Sie abnehmen. Sie wissen wahrscheinlich, dass es viele Modeerscheinungen und oft teure Diätpläne gibt, um schnell und sicher abzunehmen, aber die Realität ist, dass Sie gar nichts essen müssen.

Trick"-Diät für sie. Sie müssen nur ungefähr ausrechnen, wie viele Kalorien Sie pro Tag abnehmen müssen, bevor Sie auf eine Diät umsteigen, bei der Sie sich mehr auf gesunde Lebensmittel konzentrieren und gleichzeitig weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie pro Tag benötigen. Sie brauchen keinen schicken, ausgefallenen Diätplan, um abzunehmen. Es reicht, wenn Sie die Kalorienzufuhr unter das Niveau senken, das Sie aufgrund Ihres Alters, Ihres Geschlechts und Ihres Lebensstils benötigen, und Sie werden abnehmen.

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren können, ist es fast unvermeidlich, dass gleichzeitig auch Ihr Bluthochdruck sinkt, wenn Sie also übergewichtig sind, wissen Sie, was zu tun ist. Es gibt etwas, das Sie beachten müssen. Sie müssen darauf achten, dass Sie genügend Natrium zu sich nehmen, um das Kalium auszugleichen, das sonst die Flüssigkeitseinlagerung fördert.

Auch die Ausbildung ist wichtig...

Bewegung sollte ein fester Bestandteil eines jeden sorgfältigen Abnehmprogramms sein. Mit Bewegung zu beginnen, beschleunigt immer die Wirksamkeit einer Diät zur Gewichtsabnahme, und keine Bewegung ist in jedem Fall schlecht für Ihr Herz und Ihre allgemeine Gesundheit. Andererseits ist es weder notwendig noch sinnvoll, über Nacht zum Zehnkämpfer zu werden, wenn Sie in den letzten Jahren nichts Anstrengenderes getan haben, als morgens Ihre Kaffeetasse zu heben. Gehen Sie es langsam an, denn wenn Sie zu früh zu viel trainieren, werden Sie sich wahrscheinlich verletzen, was Sie daran hindert, das nötige Training zu absolvieren. Beginnen Sie damit, so schnell zu laufen, wie Sie können. Es spielt keine Rolle, ob Sie zum ersten Mal laufen, denn Sie können eine halbe Meile nur sehr langsam zurücklegen. Gehen Sie am nächsten Tag raus und versuchen Sie, 3000 Meter in einem höheren Tempo zu laufen, und steigern Sie von hier aus langsam Ihre Distanz und Geschwindigkeit. Alternativ können Sie auch etwas tun, das vielleicht sanfter ist, aber trotzdem aerobisch vorteilhaft, wie Schwimmen. Schwimmen hat den Vorteil, dass alle Muskeln des Körpers gleichzeitig beansprucht werden und die Gelenke (vor allem die Knie und Knöchel) nicht so stark belastet werden wie beim Joggen oder Laufen. Wie Sie wahrscheinlich schon bemerkt haben, besteht eine Ironie des Abnehmens darin, dass man immer schneller abnimmt, je größer man ist, so dass die Verlangsamung des Abnehmens unweigerlich aufhört, je näher man seinem Zielgewicht kommt. Aus diesem Grund könnte es verlockend sein, ein wenig mehr zu trainieren, als man sollte, um die letzten hartnäckigen Pfunde schneller als ratsam zu verlieren. Wenn Sie das tun, ist es viel sicherer, dies in einem Schwimmbecken zu tun, als das zusätzliche Gewicht durch weitergehendes und schnelleres Laufen zu erreichen, wie Sie es auf hartem Asphalt oder Beton getan haben. Sie denken vielleicht, dass Sie keine Zeit haben, Sport zu treiben, aber abgesehen von der Tatsache, dass Sie Sport treiben müssen, wenn Sie Ihren Blutdruck senken wollen, gibt es immer eine Möglichkeit, zumindest etwas Sport zu treiben.

Wenn Sie zum Beispiel jeden Tag mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Büro fahren, könnten Sie dann vorher aussteigen und die letzten hundert Meter zu Fuß gehen? Wahrscheinlich müssen Sie dafür fünf Minuten früher aus dem Haus gehen, aber wenn Sie Ihren Wecker etwas früher stellen, sollte das im Vergleich zu den Vorteilen, die Sie dadurch haben, kein großes Problem sein. Wenn Sie mit dem Auto fahren und in einem Bürogebäude arbeiten, wie wäre es, wenn Sie die Treppe statt des Aufzugs nehmen? Ein paar Treppenstufen sind eine wunderbare aerobe Übung, genau die Art, die Sie brauchen, um Ihr Herz und Ihren Körper gut zu trainieren. Wenn Sie morgens nicht genug Zeit dafür haben, nehmen Sie sich in Ihrer Mittagspause 10 Minuten Zeit, um ein paar Treppen zu steigen. Denken Sie daran, dass einer der Hauptgründe, warum Sie Sport treiben, darin besteht, Ihren Stoffwechsel zu beschleunigen, um Ihr Gewicht zu reduzieren, und es ist eine Tatsache, dass Sport dazu beiträgt, Ihren Lebensstil insgesamt gesünder zu gestalten und Ihren Blutdruck zu senken. Selbst wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben und feststellen, dass Ihr Bluthochdruckproblem verschwunden ist, sollten Sie Ihr tägliches Trainingsprogramm fortsetzen. Auch wenn Sie nicht mehr trainieren, um Gewicht zu verlieren, müssen Sie Ihr verlorenes Gewicht halten, wenn Sie Ihren Blutdruck niedrig halten wollen, also sollten Sie sich zwei- bis dreimal pro Woche in angemessenem Umfang bewegen, was sehr wichtig ist.

Andere wichtige Änderungen der Lebensweise...



Wie bereits erwähnt, begünstigt zu viel Natrium eine übermäßige Flüssigkeitsretention, die wiederum zu hohem Blutdruck führt. Daher sollten Sie Ihre Natriumzufuhr reduzieren

und der einfachste Weg, dies zu erreichen, ist die Reduzierung des täglichen Salzkonsums. Der derzeitige Grenzwert für die Salzaufnahme eines ansonsten gesunden Erwachsenen liegt in Deutschland bei 2,3 Gramm Salz pro Tag, während in den Vereinigten Staaten (die ein ähnliches Problem mit zu vielen Menschen haben, die zu viel Salz konsumieren) die maximale Salzaufnahme 4 Gramm pro Tag beträgt. Beide Werte sind viel zu hoch, wenn Sie Ihren Bluthochdruck ernsthaft in den Griff bekommen wollen. In diesem Fall sollten Sie sich lieber an 1,5 Gramm oder noch weniger halten, wenn Sie Ihren Blutdruck wirklich senken wollen. Eine sehr offensichtliche Möglichkeit ist es, die Salzmenge in Ihrem Essen zu reduzieren, bevor Sie es essen. Sie sollten auch die Salzmenge beim Kochen reduzieren. Anstatt einen halben Teelöffel Salz zu verwenden, wenn Sie Kartoffeln kochen, sollten Sie zum Beispiel nur ein Viertel oder weniger verwenden. Achten Sie aber auch auf die Salzmenge in Konserven und Tiefkühlkost sowie in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Einige dieser Lebensmittel enthalten sehr viel Salz, deshalb sollten Sie genau prüfen, was Sie essen, bevor Sie es essen. Und vergessen Sie nicht, jeden Tag fünf oder sechs Portionen Obst und Gemüse zu essen, um Ihre Kaliumzufuhr zu gewährleisten. Obwohl es keine genauen Richtlinien gibt, kann man wohl mit Sicherheit sagen, dass Sie Kalium und Natrium im Verhältnis 1:1 zu sich nehmen sollten, während in Deutschland und den Vereinigten Staaten das Verhältnis derzeit eher bei 6:1 zugunsten von Natrium liegt. Die Reduzierung der Salzmenge, die Sie zu sich nehmen, ist der schnellste und einfachste Weg, um die Natriumaufnahme zu begrenzen, was wiederum ein sehr wirksames Mittel zur Senkung des Blutdrucks ist. Wie bereits erwähnt, sind Rauchen und Trinken schlecht für den Blutdruck, da Alkohol den Blutdruck erhöhen kann, selbst bei Menschen, die normalerweise nicht an Bluthochdruck leiden. Aus diesem Grund sollten Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken: Frauen und Personen über 65 sollten im Durchschnitt nicht mehr als ein Getränk pro Tag trinken, gesunde Männer nicht mehr als zwei pro Tag. Außerdem sollten Sie auf das Rauchen verzichten, da Tabak den Prozess der Arterienverkalkung beschleunigt und auch die Venenwände schädigt.

Wenn Sie Raucher sind und an Bluthochdruck leiden, sind Sie in Form von Zigaretten doppelt gefährdet, da Sie sich selbst Schaden zufügen. Wenn Sie an Bluthochdruck leiden und das Problem so wirksam wie möglich loswerden wollen, können Sie nicht weiter rauchen, so einfach ist das. Um mit dem Rauchen aufzuhören, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um zu sehen, welche Hilfe oder

Ratschläge er Ihnen geben kann, und suchen Sie im Internet nach entsprechenden Informationen.

Weg, um Stress zu minimieren -, andere genießen den sozialen Aspekt der Teilnahme an einer Klasse oder Gruppe. Beim Yoga geht es darum, dass Sie lernen, Ihre Energien und Ihre Konzentration auf konstruktive Weise zu fokussieren, dass Sie lernen, Ihren Geist zu kontrollieren, anstatt zuzulassen, dass Ihr Geist Sie und die Art, wie Sie Ihr Leben leben, kontrolliert. Yoga zu praktizieren ist ein guter Weg, um die Disziplin zu erlangen, die man braucht, um in Zeiten abzuschalten, in denen der Stress sonst überhandnehmen würde. Wie du lesen kannst, gibt es verschiedene Arten von Yoga, die du praktizieren kannst, von "sanftem" (manchmal auch "Hatha"-Yoga genannt) bis hin zu dem weitaus beeindruckender klingenden "Power"-Yoga (oder "Vinyasa"-Yoga). Sie können sich im Internet über die verschiedenen Arten von Yoga informieren, entscheiden, welche Ihnen am meisten zusagt, und das Gelesene in die Tat umsetzen, wenn Sie ein paar freie Momente haben. Ein weiterer zu berücksichtigender Faktor des Yoga ist, dass es mehrere Yoga-Asanas (Stellungen) gibt, von denen man annimmt, dass sie auch zur Senkung des Bluthochdrucks beitragen. Verschiedene Stellungen wie Suryanamaskar (die "Sonnenstellung"), Matsyasana (die "Fischstellung"), Vajrasana (die "Blitzstellung") und Shavasana ("Leichenstellung") sind alle sehr hilfreich bei der Senkung des Bluthochdrucks bei normalen Patienten. Dies ist natürlich ein weiterer guter Grund, mit Yoga zu beginnen. Eine andere Möglichkeit, zu lernen, entspannt und stressfrei zu sein, besteht darin, Yoga zu praktizieren, um einen wichtigen Faktor, der zu Bluthochdruck beiträgt, aus Ihrem Leben zu entfernen. Auch hier gibt es viele verschiedene Arten der Meditation, die Sie praktizieren können, aber alle zielen darauf ab, ein neues Element der Ruhe und Entspannung in Ihr Leben zu bringen. Schauen Sie sich die verschiedenen Stile und Aufgaben der verschiedenen Meditationsformen an und recherchieren Sie dann weiter über die Meditationsstile, die Sie am meisten ansprechen". Selbst so etwas Einfaches wie die Disziplin, tief und langsam zu atmen, wenn Sie in eine Situation geraten, die sonst stressig geworden wäre, kann ein sehr wirksames Mittel sein, um Ihre Gefühle zu kontrollieren. Wie bei den anderen in diesem Kapitel hervorgehobenen Disziplinen gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich selbst beibringen können, tief und langsam zu atmen, wenn sich die Lage zuspitzt, aber die vielleicht einfachste Strategie, um zu lernen, wie Sie Ihre Atmung kontrollieren können, ist die Anpassung der Pawlowschen Methode, mit der Sie lernen, tief zu atmen. Diese Methode ist eine Adaption der Methoden, die Pawlow bei seinen berühmten Experimenten mit Hunden anwandte, wobei er sowohl das Atemtraining als auch die hundebasierte Version, die auf dem

"konditionierten Reflexe" basiert, anwendete. Pawlows Arbeit mit Hunden hat bewiesen, dass die Reflexe von Hunden "trainiert" werden können, und das ist es, was die Methode des grundlegenden Atemtrainings bewirkt, nämlich Ihnen beizubringen, jedes Mal in einer stressigen Situation als Reflexreaktion tief zu atmen. Ich habe viele andere Methoden ausprobiert, um tiefes Atmen zum Stressabbau zu erlernen, aber diese Methode ist meiner Meinung nach die effektivste aller mir bekannten Taktiken für tiefes Atmen.

Ich kann Ihnen auf jeden Fall empfehlen, sich beizubringen, tief und langsam zu atmen, wenn Stress droht. Wenn Sie dies tun, können Sie die Menge an Stress, die Sie in Ihrem Leben empfinden, erheblich reduzieren, was wiederum dazu beitragen sollte, Ihren hohen Blutdruck zu senken. Eine moderne Möglichkeit, die tiefe Atmung zu erlernen, ist ein cleveres kleines Gerät namens Resperate, das rezeptfrei oder online erworben werden kann. Dieses Gerät "studiert" Ihre Atemmuster und erzeugt dann einen einzigartigen Rhythmus, der aus zwei verschiedenen Tönen besteht, einem für das Einatmen und einem für das Ausatmen. Wenn Sie diesem Rhythmus zuhören, stellen Sie Ihre Atmung auf natürliche Weise auf das vorgeschlagene Muster ein, wodurch Sie lernen, tief und langsam zu atmen. Denken Sie daran, dass Stress einer der Hauptfaktoren für Bluthochdruck ist. Wenn Sie also eine der in diesem Kapitel vorgestellten Techniken zur Senkung Ihres Bluthochdrucks erlernen, werden Sie fast zwangsläufig auch Ihren Bluthochdruck senken können.

Blutdruckkontrolle mit Nährstoffen, Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln

Spurenelemente...

Wir haben bereits erwähnt, wie wichtig Kalium ist und dass Sie unbedingt mindestens so viel Kalium wie Natrium zu sich nehmen sollten. Denn Kalium trägt zur Regulierung des Elektrolytgleichgewichts in Ihrem Körper bei, das die Muskel- und Herzkontraktionen steuert, und wie bereits erwähnt, konkurrieren Kalium und Natrium um denselben "Platz". Bei zu viel Natrium geht das Kalium verloren. Wer also unter Bluthochdruck leidet, sollte mehr Kalium und weniger Natrium zu sich nehmen. Ein dritter Mineralstoff, der bei der Bekämpfung von Bluthochdruck von grundlegender Bedeutung ist, ist Magnesium, denn Magnesium ist für die Produktion von Adenosintriphosphat, kurz ATP, unerlässlich. ATP ist eine natürliche chemische Verbindung in Ihrem Körper, die den Strom oder die Energie für jeden einzelnen Teil Ihres Körpers bereitstellt, damit dieser richtig funktioniert. Wenn Ihr Herz schlägt, ist es der Abbau von ATP, der den Herzschlag antreibt, genau wie jede Bewegung jedes anderen Muskels in Ihrem Körper. Adenosintriphosphat ist unentbehrlich, um das Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten, so auch in der Dusche und beim Blutdruck. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie genügend Magnesium in Ihrem Körper haben, denn ohne Magnesium kann ATP seine Aufgabe nicht richtig erfüllen.

Da Magnesium auch zur Steuerung der Muskelfunktion beiträgt (denken Sie daran, dass Ihr Herz nichts anderes als ein Muskel ist), müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Sie jeden Tag eine ausreichende Menge Magnesium zu sich nehmen. Einige Lebensmittel enthalten von Natur aus reines Magnesium, und wenn es möglich ist, sollten Sie eine Auswahl dieser gesunden Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen: Auf diese Weise vermeiden Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um Ihrer Ernährung zusätzliche Spurenelemente hinzuzufügen, was immer ein kluger Schritt ist, da es fast unmöglich ist, zu viel Magnesium über die Nahrung aufzunehmen, auch wenn dies bei der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln nicht immer der Fall ist.

Coenzym Q10 (CoQ)

Coenzym Q10 wurde erstmals 1957 von Dr. Fred Crane an der Universität von Wisconsin isoliert. Seitdem haben Studien gezeigt, dass CoQ bei der Behandlung vieler Erkrankungen, einschließlich Bluthochdruck, wirksam ist. Gleichzeitig wurde vermutet, dass es das Herz stärkt und das Immunsystem fördert, wobei es auch bedeutende antioxidative Eigenschaften besitzt. Was die Senkung des Blutdrucks anbelangt, so ergab eine kürzlich durchgeführte Analyse von Prof. Frank Rosenfeld, dem Direktor der Cardiac Research Unit am Alfred Hospital in Melbourne, Australien (veröffentlicht im Journal of Human Hypertension im April 2007), dass es einen sehr klaren Hinweis darauf gibt, dass die Wirksamkeit von CoQ zur Behandlung von Bluthochdruck erwiesen ist. Nach einer Meta-Analyse der Ergebnisse von 12 klinischen Studien, an denen 362 Patienten teilnahmen, stellte die Forschungsgruppe fest, dass Coenzym Q10 den systolischen Blutdruck um bis zu 17 mmHg und den diastolischen Blutdruck um bis zu 10 mmHg senken kann, und zwar ohne nennenswerte Nebenwirkungen.

Knoblauch



Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über Knoblauch stammen offenbar aus der Zeit vor etwa 5000 Jahren. Seitdem ist Knoblauch zweifellos eines der nützlichsten pflanzlichen Heilmittel, die der Menschheit bekannt sind, und zwar für ein sehr breites Spektrum an verschiedenen Erkrankungen. Die Senkung des Blutdrucks ist eines davon. Bei der Analyse von sieben Studien über Knoblauch als Nahrungsergänzungsmittel zur Bekämpfung von Bluthochdruck zeigten drei Tests,

dass Knoblauch den systolischen Druck senken kann, während die anderen vier berichteten, dass er den diastolischen Druck senkt (in allen Fällen wurde entweder der eine oder der andere getestet, nicht beide Druckmessungen, daher die unterschiedlichen Ergebnisse). Wenn Sie Ihre Ernährung mit Knoblauch in Form von Knoblauchöl, -tabletten oder -kapseln ergänzen möchten, sollten Sie jedoch bedenken, dass Knoblauch bekanntermaßen blutverdünnend wirkt. Daher ist es klar, dass Menschen, die bereits gerinnungshemmende Medikamente wie Warfarin einnehmen, bei der Verwendung von Knoblauch in dieser Form sehr vorsichtig sein sollten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachkraft, bevor Sie dies tun. Da Knoblauch jedoch hervorragend geeignet ist, das Risiko von Thrombose und Arterienverkalkung zu verringern, ist er definitiv ein pflanzliches Heilmittel, das Sie in Betracht ziehen sollten, bevor Sie zu chemischen Medikamenten greifen.

Weißdorn



Die Pflanze Weißdorn wird von traditionellen Kräuterkundlern häufig zur Behandlung von Bluthochdruck verwendet. Es gibt einige Belege dafür, dass Weißdorn sehr wirksam bei der Senkung von Bluthochdruck ist, so dass Sie seine natürliche Behandlung in Betracht ziehen können. In einer im Vereinigten Königreich durchgeführten randomisierten Studie wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt, wobei eine Gruppe vier Monate lang täglich Weißdornextrakt erhielt,

während die andere Gruppe ein Placebo bekam. Am Ende des Versuchszeitraums zeigte sich bei allen Teilnehmern, die Weißdorn einnahmen, eine signifikante Verbesserung der Blutdruckwerte, wobei der diastolische Druck im Durchschnitt um 2,6 mmHg sank. Weißdornextrakt ist also ein pflanzliches Mittel gegen Bluthochdruck, das wirkt und das man unbedingt ausprobieren sollte, wenn man an Bluthochdruck leidet.

Fischöl



Erste Hinweise aus mehreren kleineren Studien haben gezeigt, dass Fischöl (insbesondere das wichtige Omega-3-Öl) bei vielen Bluthochdruckpatienten eine blutdrucksenkende Wirkung zu haben scheint. Obwohl der genaue Grund dafür noch nicht ganz klar ist, scheint es wahrscheinlich, dass der wirksame Inhaltsstoff, der dem Fischöl seine Fähigkeit verleiht, DHA oder Docosahexaensäure ist.

Andere mögliche pflanzliche Heilmittel und Hausmittel gegen hohen Blutdruck

Neben den oben genannten natürlichen Blutdruckbehandlungen gibt es noch viele weitere pflanzliche und häusliche Heilmittel, von denen ich gesehen habe, dass manche Menschen sie einnehmen und anschließend darauf schwören. Probieren Sie eines der unten genannten Mittel aus, denn sie können genauso gut für Sie wirken!!!

Einen Teelöffel Cayennepfeffer in ein halbes Glas warmes Wasser geben und die Mischung sofort trinken

Der Saft einer halben Zitrone, der in warmem Wasser ausgepresst und alle zwei Stunden eingenommen wird, ist ein Mittel gegen Blutdruck, das bei einigen Menschen zu wirken scheint

Ein Teelöffel Bockshornkleesamen, der 10-15 Tage lang jeden Morgen und Abend mit Wasser eingenommen wird, ist ein weiteres pflanzliches Mittel gegen Bluthochdruck, auf das viele Menschen schwören

Ein Teelöffel Extrakt aus indischer Stachelbeere (Amla), gemischt mit Milch und jeden Morgen und Abend eingenommen, ist ein weiteres pflanzliches Mittel gegen Bluthochdruck, das funktioniert und auf vielen Websites und in einigen Online-Referenzen empfohlen wird.

Es wird empfohlen, die Unterschenkel und Knöchel mehrmals täglich für 10 bis 15 Minuten in warmes Wasser zu tauchen, um sich zu entspannen und die durch den Bluthochdruck verursachten Schwellungen in den unteren Gliedmaßen zu reduzieren, was sehr sinnvoll ist.

Mischen Sie gleiche Mengen von Zwiebelsaft und reinem Honig und nehmen Sie täglich 2 Esslöffel davon ein, um Bluthochdruck zu bekämpfen. Stellen Sie eine Menge her, die für zwei bis drei Tage reicht, und bewahren Sie sie in einem luftdichten Behälter auf, den Sie im Kühlschrank aufbewahren sollten.

Schlussfolgerung

Wie Sie jetzt sicher wissen, wird Bluthochdruck nicht umsonst als "stiller Killer" bezeichnet. Es gibt Millionen von Menschen in der westlichen Welt, die an Bluthochdruck leiden und sich dessen nicht bewusst sind, und für viele dieser armen, unglücklichen Menschen kann Bluthochdruck ein wesentlicher Faktor für einen unnötigen und tragischen vorzeitigen Tod sein. Wenn Sie dies nicht wissen und Ihren Blutdruck in letzter Zeit nicht überprüft haben, empfehle ich Ihnen daher, Ihren Arzt aufzusuchen und Ihren Blutdruck überprüfen zu lassen. Alternativ können Sie auch ein Blutdruckmessgerät kaufen, das Sie zu Hause benutzen können, was den großen Vorteil hat, dass es von mehreren Personen benutzt werden kann und Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren können. Tatsache ist, dass Sie es sich nicht leisten können, nicht zu wissen, ob Sie Bluthochdruck haben oder nicht, und wenn Sie feststellen, dass Sie Bluthochdruck haben, können Sie es sich nicht leisten, dies zu ignorieren. Wie bereits angedeutet, ist eine der Hauptursachen für Bluthochdruck die große Flut von Menschen, die übergewichtig oder fettleibig sind, und wenn Sie in diese Kategorie fallen und unter Bluthochdruck leiden, müssen Sie etwas gegen Ihr Gewichtsproblem unternehmen. Im Gegensatz zu anderen medizinischen Problemen verschwindet Bluthochdruck nicht einfach von selbst. Sie müssen den Grund für Ihren Bluthochdruck herausfinden und ihn dann so schnell und effektiv wie möglich angehen. Wie immer ist es jedoch sehr sinnvoll, das Problem so natürlich wie möglich zu behandeln, bevor man zu potenziell schädlichen chemischen Arzneimitteln greift. Einige dieser Medikamente sind zwar unbestreitbar wirksam, können aber ebenso viele Probleme verursachen, wie sie lösen, so dass der natürliche Weg die erste sinnvolle Option sein muss. Niemand lebt sehr lange mit unkontrolliertem Bluthochdruck. Wenn Sie also kein grausames und völlig unnötiges frühes Ende nehmen wollen, müssen Sie Ihren Bluthochdruck überprüfen lassen, und wenn Sie Bluthochdruck haben, müssen Sie eher früher als später etwas dagegen tun. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als die Gegenwart, und Sie wissen, was Sie tun müssen, also ist es an der Zeit, dass Sie die Dinge selbst in die Hand nehmen.