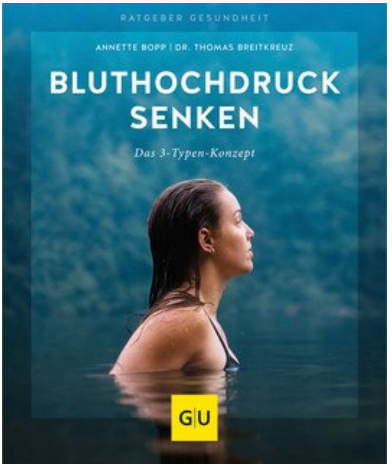
Bopp / Breitkreuz
Bluthochdruck senken

Leseprobe

Bluthochdruck senken
von Bopp / Breitkreuz
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



https://www.narayana-verlag.de/b24283

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

RATGEBER GESUNDHEIT

ANNETTE BOPP | DR. THOMAS BREITKREUZ

BLUTHOCHDRUCK SENKEN

Das 3-Typen-Konzept

GU

THEORIE

Ein Wort vorab 5

BLUTDRUCK
UND GESUNDHEIT 7

Warum das Blut unter Druck steht 8
Der Blutdruck – ein Auf und Ab 8
Kreislauf und Blutgefäße 10
Wie der Blutdruck zustande kommt 13
Wie der Blutdruck gemessen wird 17
Was den Blutdruck in die Höhe treibt 19

Der hohe Blutdruck und
seine Folgen 22
Ein schleichender Prozess 23
Schäden an den Blutgefäßen 24
Schäden an Organen 24
Worauf Frauen achten sollten 26
Primärer und sekundärer
Bluthochdruck 27
Das sollte der Arzt untersuchen 29

Lebensweise und Bluthochdruck 30
Bewegungsmangel 30
Übergewicht 31
Stress und Rauchen 31
Hoher Salzkonsum 33

Konstitution und Bluthochdruck 34
Der Stress-Typ 35
Der Bauch-Typ 37
Der Chaos-Typ 40

So ermitteln Sie Ihren Typ 44
Test: Zu welchem Typ gehören Sie? 45

PRAXIS

TYPENORIENTIERT HANDELN 51

Bausteine für Ihr Wohlbefinden 52
Lassen Sie sich motivieren! 52
Handeln ist wichtiger als Behandeltwerden 54
Ein maßgeschneidertes Programm 55

Das Programm für Stress-Typen 58
Erfolgreiche Behandlungskonzepte 58
Achtsame Lebensweise 61
Typgerechte Ernährung 65
Sport und Bewegung 68
Wohltaten für den Körper 69
Wohltaten für die Seele 71

Das Programm für Bauch-Typen 74
Erfolgreiche Behandlungskonzepte 74
Achtsame Lebensweise 78
Typgerechte Ernährung 79
Sport und Bewegung 85
Wohltaten für den Körper 86
Wohltaten für die Seele 89

Das Programm für Chaos-Typen 90
Erfolgreiche Behandlungskonzepte 91
Achtsame Lebensweise 94
Typgerechte Ernährung 99
Sport und Bewegung 100
Wohltaten für den Körper 101
Wohltaten für die Seele 101

TYPENORIENTIERT BEHANDELT WERDEN 105

Die richtige Behandlung für jeden Typ 106
Konventionelle Medikamente 106
Anthroposophische Medikamente 109
Medikamente für den Stress-Typ 115
Medikamente für den Bauch-Typ 118
Medikamente für den Chaos-Typ 120
Weitere Therapien 121

SERVICE

Bücher und Adressen 123
Sachregister 125
Impressum 127

WARUM DAS BLUT UNTER DRUCK STEHT

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

DER BLUTDRUCK – EIN STÄNDIGES AUF UND AB

Der Blutdruck ändert sich ständig. Mit jedem Herzschlag bildet er sich neu aus, und der

Organismus muss ihn jeweils den Lebensverhältnissen entsprechend regulieren.
Beim Schlafen ist der Druck niedriger als im Wachzustand. Um das Aufwachen zu ermöglichen, erhöht der Organismus bereits eine bis zwei Stunden vorher den Blutdruck: Die Aktivität der sogenannten Sympathikusnerven nimmt zu, dadurch schlägt das Herz schneller, und die Spannung in den Muskeln der Blutgefäße erhöht sich. Dass der Mensch damit wieder stärker zu sich kommt, zeigt sich auch in den Träumen: Je näher das Aufwachen heranrückt, desto »realer« träumen wir. In den ersten Stunden des Schlafs dagegen sind die Träume fantasievoller, weniger realistisch.
Im Liegen ist der Druck niedriger als im Sitzen oder im Stehen. Beim Aufstehen muss sich der Blutdruck jedoch schlagartig erhöhen, damit das Gehirn ausreichend mit Blut versorgt wird. Menschen, bei denen diese rapide Druckerhöhung nicht gut gelingt, kann es dabei für kurze Zeit schwarz vor den Augen werden.
Wenn wir uns bewegen und die Muskeln anspannen, muss die Muskulatur stärker durchblutet werden. Auch dafür braucht es einen höheren Blutdruck: Er muss so hoch sein, dass ein angespannter Muskel noch gut versorgt wird.
Nach dem Essen ist die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt um das Drei- bis Vierfache gesteigert. Dann ist es anstrengender, den Blutdruck im Gehirn in der üblichen Höhe aufrechtzuerhalten. Deshalb haben wir oft das Bedürfnis, nach dem Essen zu ruhen.
Je weniger Flüssigkeit im Körper kreist, desto niedriger ist der Blutdruck – und desto höher die Anspannung in den kleinen Arterien. Sie müssen sich dann stärker zusammenziehen, um den Blutdruck aufrechtzuerhalten. Und das Herz muss schneller schlagen, um das wenige Blut noch im Kreislauf zu halten. Im Extremfall kann der Kreislauf sogar zusammenbrechen, weil kein ausreichender Blutdruck mehr erzeugt werden kann, und eine

BLUTDRUCK UND BEWUSSTSEIN

Mit einem ausreichend hohen Blutdruck hält sich der Mensch mit seinem Bewusstsein gewissermaßen in sich fest. Umgekehrt verliert er sich, wenn der Druck zu stark absinkt. Wenn junge Menschen zum Beispiel bei einem Rockkonzert vor lauter Begeisterung ohnmächtig werden, sind sie mit ihrem Bewusstsein außer sich. Dabei erweitern sich die Blutgefäße vor allem in den Außenbereichen des Körpers, der Blutdruck sinkt ab, und das Gehirn kann nicht mehr ausreichend versorgt werden. Ein paar Sekunden in der Horizontalen mit hochgelegten Beinen reichen aus, um das Bewusstsein wiederzuerlangen.

KONSTITUTION UND BLUTHOCHDRUCK

Jeder Mensch bringt bei seiner Geburt Stärken und Schwächen sowie weitere Besonderheiten mit auf die Welt. So gibt es Leute, die essen können, was sie wollen, und dennoch nicht dick werden. Und es gibt andere, die scheinbar schon vom Hinsehen zunehmen. Es gibt Menschen, die zu Nervosität neigen, sich über alles aufregen und sich jede Kleinigkeit zu Herzen nehmen. Andere kann nichts erschüttern, sie bewahren noch in der größten Hektik Gleichmut und Ruhe.
Solche Konstitutionsmerkmale – leiblicher wie seelischer Natur – wirken sich maßgeblich darauf aus, ob und wie sich ein hoher Blutdruck entwickelt. Dementsprechend können Menschen mit hohem Blutdruck vor allem drei Gruppen zugeordnet werden: dem Stress-Typ, dem Bauch-Typ und dem Chaos-Typ.

Dabei geht es nicht um Schubladendenken, sondern darum, Einseitigkeiten zu erkennen und therapeutisch zu nutzen. Die Konstitution ist immer nur eine Grundlage, die durch die Lebensweise und Lebensumstände ergänzt wird. Erst alles zusammen macht die Mischung, die Bluthochdruck entstehen lässt.

DER STRESS-TYP

Schätzungsweise ein Fünftel der Hochdruckpatienten gehört zu diesem Typ. Es sind meist schlanke Menschen, die alle Aufgaben stets perfekt erledigen. Es sind Menschen, die gern Verantwortung übernehmen (oder aufgrund von Schicksalsschlägen übernehmen müssen), sich dabei aber oft zu viel zumuten, was dann an ihren Kräften zehrt. Sie sind dünnhäutig und nehmen sich jeden Streit zu Herzen. Andererseits sind sie sehr empfindsam, können sich gut einfühlen und verfügen über ein Gespür für das Wesentliche. Sie haben ein hohes Mitteilungsbedürfnis und wollen jedes Gefühl genau beobachten, reflektieren und analysieren. Sie stellen ihr Licht gern unter den Scheffel und sind mit sich selbst selten zufrieden. Sie lassen sich leicht verunsichern und werden dann schnell nervös und fahrig. Ängste und Zukunftssorgen spielen oft eine große Rolle. Zorn und Groll fressen sie gern in sich hinein, empfinden beides als Schwäche und persönliches Versagen. Viele kreisen mit ihren Gedanken ständig um Sorgen und Probleme, ohne einen Ausweg zu finden, aber auch ohne die Bereitschaft, sich helfen zu lassen.

BEISPIEL 1: CLAUDIA M.

Claudia M. ist 54 Jahre alt, verwitwet und hat zwei erwachsene Töchter. Seit 20 Jahren arbeitet sie in einer großen Firma als Buchhalterin, in einer Position, zu der sie sich als Ungelernte hochgearbeitet hat.

Das Leben hat es ihr nicht immer leicht gemacht. Ihr Mann starb an Krebs, als die beiden Töchter zehn und zwölf Jahre alt waren, und sie brachte die Familie allein durch. Mittlerweile sind die Kinder aus dem Haus.

Seit zwei Jahren hat Claudia M. einen neuen, noch jungen Chef, der ihre Arbeit mit Argusaugen beobachtet und sie mindestens einmal in der Woche fragt, ob sie wirklich den richtigen Job habe. Kein Zweifel – er will sie loswerden. »Mobbing« nennt man so etwas. Einfach kündigen kann Claudia M. nicht: Aufgrund ihres fehlenden beruflichen Abschlusses dürfte sie anderswo kaum eine ähnlich qualifizierte Stelle finden.

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

In diesem und im nächsten Kapitel (siehe ab **Seite 58**) finden Sie verschiedene Patientenbeispiele, die das Konzept der drei Konstitutionstypen veranschaulichen. Die Fälle selbst sind authentisch, die Namen der Patienten wurden jedoch zum Schutz der Persönlichkeit geändert.

SO ERMITTELN SIE IHREN TYP

Welcher Typ trifft am ehesten auf Sie zu? Das gilt es herauszufinden, damit Sie Ihren Bluthochdruck typgerecht behandeln können. Der nachfolgende Test hilft Ihnen dabei. Aber bitte schummeln Sie nicht! Lassen Sie sich nicht zu falschen Angaben verleiten, um zu verhindern, dass Ihr Testergebnis auf einen bestimmten Typ hinausläuft. Jede der drei Konstitutionen hat etwas Liebenswertes, aber auch ihre Schwächen. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und stehen Sie zu sich!
Bitte beachten Sie: Bei der Auswertung des ersten Testdurchgangs sollten Sie nicht auf einzelne Aussagen achten, denn daraus lässt sich noch kein Typ ableiten. Hier zählt nur die Gesamtgewichtung. Im zweiten Durchgang kommt es dann auf die Einzelaussagen an, die Ihnen ergänzende Hinweise liefern.

TEST: ZU WELCHEM TYP GEHÖREN SIE?

Gehen Sie die nachfolgenden Aussagen bitte zweimal durch und kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

1. Durchgang: Welche Aussagen treffen grundsätzlich auf Sie zu, was kennen Sie womöglich schon seit Ihrer Jugend? Zählen Sie zusammen, wie oft Sie mit A, B oder C antworten. Auf **Seite 49** können Sie Ihre Grundkonstitution ablesen: Je nach Häufigkeit der Antworten gehören Sie zum Stress-, Bauch- oder Chaos-Typ.

2. Durchgang: Welche Aussagen in den fünf Bereichen sind vor allem für die vergangenen Monate zutreffend? Stellen Sie daraus Ihre persönlichen »Top 5« zusammen, also die fünf Antworten, die derzeit Ihren Alltag am stärksten prägen.

BEFINDEN

A __ Ich spüre meinen hohen Blutdruck mit Herzklopfen oder mit Klopfen im Hals.
B __ Von meinem Bluthochdruck spüre ich rein gar nichts.
A __ Ich spüre genau, was in meinem Körper vor sich geht.
C __ Ich habe schon x-mal den Arzt gewechselt. Aber bevor der hohe Blutdruck erkannt wurde, hat mich keiner ernst genommen.

A __ Mein Herzklopfen ängstigt mich.
B __ Ich schlafe wie ein Murmeltier.
C __ Immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen – das ist nichts für mich.
A __ Ich schlafe schlecht ein, weil mir noch tausend Dinge durch den Kopf gehen.
C __ Ich brauche wenig Schlaf.
B __ Schlafen kann ich überall – sogar im Sitzen.
A __ Ich wache nachts oft auf, vor allem nach 2 Uhr.
B __ Manchmal komme ich morgens kaum aus dem Bett.
A __ Bei Stress bekomme ich leicht Kopfschmerzen.
C __ Ich habe schon seit Jahren häufig Migräne.
A __ Ich neige zu Durchfall.
C __ Meine Verdauung ist ziemlich chaotisch: Mal habe ich Durchfall, mal Verstopfung, das wechselt ständig.
B __ Ich schwitze schnell.
B __ Im Bett ersetze ich meiner Partnerin/meinem Partner die Wärmflasche – sie/er kann sich immer an mir wärmen.
B __ Ich schäme mich, weil ich so dick bin.

SO STELLEN SIE SICH IHR PROGRAMM ZUSAMMEN

- Suchen Sie sich die Maßnahmen heraus, die Ihrem Konstitutionstyp und Ihrer aktuellen Lebenssituation entsprechen, und notieren Sie alles auf einem Blatt Papier. Eine Orientierungshilfe bietet Ihnen die Übersicht auf den Umschlaginnenseiten dieses Buchs.
- Wählen Sie frei nach Ihren Vorlieben – also Freude an einer Maßnahme, nicht aus Angst vor irgendwelchen Folgen.
- Bleiben Sie realistisch und überfordern Sie sich nicht. Versuchen Sie, nicht alles zugleich zu ändern, sonst ist der Misserfolg vorprogrammiert.
- Sortieren Sie: Was wollen Sie dauerhaft tun – täglich oder an bestimmten Wochentagen? Und was nehmen Sie sich für eine begrenzte Zeit vor – in den nächsten drei oder sechs Monaten?
- Prüfen Sie immer wieder neu, was Sie im Moment gerade brauchen und welche Maßnahmen zu Ihnen passen. Sie können die Bausteine jeweils passend miteinander kombinieren.

wiederherzustellen, ein ausbalanciertes Verhältnis von Ruhe und Aktivität zu erreichen, Gegensätze auszugleichen und die Lebensgestaltung zu harmonisieren. Ebenso geht es darum, sich gesund und schmackhaft zu ernähren, den Alltag rhythmisch zu gestalten, Körpersignale zu erkennen, auf die innere Stimme zu hören, kreativ zu sein und selbstverantwortlich zu handeln.

Und wenn Sie zu keinem Typ passen?

Es kann sein, dass unser Test **(siehe Seite 45)** kein eindeutiges Ergebnis erbracht hat und Sie sich keinem der drei Typen eindeutig zuordnen können. Aber auch dann können Sie unser Programm nutzbringend anwenden: Überlegen Sie: Welche Merkmale haben Ihr bisheriges Leben am meisten geprägt? Welchem der drei Typen entsprechen Sie am ehesten? Worin erkennen Sie sich am meisten wieder? Das ist Ihr Grundtypus.
Sodann: Welche Situation liegt aktuell seit einigen Wochen oder Monaten vor und beeinflusst Ihr Leben nachhaltig? Fragen Sie sich auch hier: Worin erkenne ich mich am meisten wieder?
Auf dieser Grundlage erkennen Sie, welche Charakteristika bei Ihnen überwiegen. Dementsprechend können Sie langfristige Maßnahmen aussuchen, die Sie das kommende Jahr hinweg regelmäßig befolgen und die zur Gewohnheit werden sollten. Zusätzlich wählen Sie aus den anderen Maßnahmenkatalogen die Vorschläge aus, die der akuten Situation Rechnung tragen.
Ein Beispiel: Sie sind vom Grundtyp her ein Bauch-Typ, aber seit einigen Monaten haben Sie verstärkt Stress am Arbeitsplatz, der Sie nervös macht, Sie schlecht schlafen lässt und

dazu führt, dass Sie sich abends gern mit einigen Gläsern Wein oder Bier ablenken und betäuben. Dann suchen Sie sich langfristige Maßnahmen aus dem Katalog für den Bauch-Typ aus und ergänzen diese kurzfristig durch Bausteine für den Stress-Typ, bis sich die Lage am Arbeitsplatz wieder beruhigt hat. Auf diese Weise können Sie die Hochdrucktherapie immer wieder den sich verändernden Lebensverhältnissen anpassen, ohne dass sie an Wirksamkeit verliert.
Und noch ein wichtiger Hinweis: Stress- und Bauchtyp sind ganz klar durch Einseitigkeiten gekennzeichnet. Nicht so der Chaos-Typ. Ihm fehlt vor allem die Fähigkeit zum Ausgleich. Das gilt in bestimmtem Umfang auch für den Stress- und Bauchtyp. Alle Hinweise, die wir für den Chaos-Typ geben, sind daher auch für die beiden anderen Typen hilfreich. Sie stärken die Mitte, sie sind grundsätzlich gesundheitsfördernd.

Ein Leitmotiv wie »Yes, you can!« erhält die Motivation. Finden Sie Ihre individuellen Kraftworte!

YES, YOU CAN!

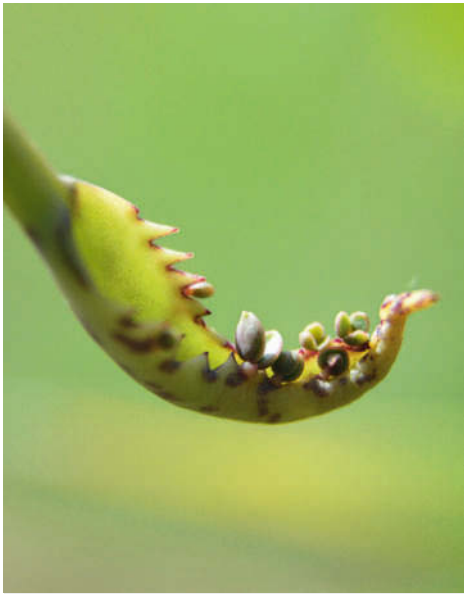
Das Motto des damaligen US-Präsidentschaftskandidaten Obama, das 2008 um die Welt ging, gilt auch für Sie: Yes, you can! Manche unserer Anregungen werden Ihnen vielleicht anfangs mühsam erscheinen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Das Schöne an diesem Programm ist, dass die Erfolge schnell spürbar sind. Schon nach einer Woche werden Sie merken, dass Ihnen etwas fehlt, wenn Sie nicht einmal täglich an der frischen Luft waren. Dass Ihnen plötzlich mehr gelingt, wenn Sie Ihren Tag gut planen. Dass die innere Unruhe verfliegt, wenn Sie abends noch zehn Minuten meditieren und den Tag bewusst in Ruhe ausklingen lassen. Und ganz nebenbei werden Sie feststellen: Der Blutdruck normalisiert sich. Solche Erfolgserlebnisse kann Ihnen keine Tablette der Welt verschaffen – nur Sie selbst. Alles, was Sie tun, machen Sie für sich. Für Ihre Lebensqualität, für Ihre Gesundheit, für Ihr ganz persönliches, individuelles Wohlbefinden. Oh yes, you can!

DIESE WIRKSTOFFE NICHT KOMBINIEREN

Sartane dürfen Sie nicht mit ACE-Hemmern kombinieren, sonst droht eine erhöhte Gefahr für plötzlichen Herztod und Nierenschäden bis hin zum Nierenversagen mit der Notwendigkeit einer Blutwäsche (Dialyse). Das ergab eine Ende 2008 veröffentlichte Studie an über 25 000 Hochdruckpatienten, die mit dem ACE-Hemmer Ramipril, dem Sartan Telmisartan oder einer Kombination aus beiden Medikamenten behandelt wurden. Damit hat sich die Hoffnung zerschlagen, dass beide Wirkstoffe zusammen besser wirken als nur einer allein.

Drüsensekretion gegen belastende seelische Einflüsse abzuschirmen.

- **Bryophyllum** (Keimzumpe, Pulver) ist ein wunderbares Mittel, um körperlicher Auszehrung gegenzusteuern und die Kraftreserven wieder aufzufüllen. Diese Heilpflanze wirkt ebenso beruhigend und entspannend wie aufbauend und kräftigend. Ihre starken vegetativen Kräfte zeigt sie, indem sie an den Blatträndern unzählige kleine neue Keimlinge bildet, die sich lösen und dank der schon vorhandenen kleinen Würzelchen sofort eine neue Pflanze entstehen lassen. Erst zum Schluss, wenn sich der gesamte Blattwuchs entfaltet hat, beginnt sie zu blühen und stirbt danach ab. Bis dahin hat sie Tausende von Nachkommen geschaffen. Bryophyllum regt vor allem den Stoffwechsel an – das lässt besser entspannen und schlafen. Die Wirkung ist recht schnell, meist schon innerhalb eines Tages, spürbar.
- **Hyoscyamus Rh D3/D6** (Bilsenkraut, Tropfen, als D3 rezeptpflichtig) hilft, wenn Sie seelisch stark unter Druck stehen. Durch das darin enthaltene Scopolamin und Hyoscyamin schlägt das Herz nicht mehr so schnell; auch der Blutdruck sinkt. Bilsen-



Unzählige neue kleine Keimzumpen-Triebe bilden sich an den Blatträndern der Pflanze.

kraut kann auf diese Weise die Entspannung fördern.

- **Aurum/Hyoscyamus comp.** (Tropfen) ist eine Komposition aus Bilsenkraut mit potenziertem Gold und Antimon (Stibium). Dieses Mittel ist vor allem sinnvoll, wenn der Blutdruck entgleist und gleichzeitig mit nervösem Herzstolpern, Herzklopfen und Angst einhergeht.
- **Hyoscyamus/Valeriana** (Tropfen, rezeptpflichtig) wirkt ausgleichend und entspannend, wenn der Blutdruck nachts ansteigt oder zu hoch bleibt und Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten bestehen. Zusätzlich zu Bilsenkraut ist Baldrian enthalten, ein bekanntes natürliches Schlafmittel.
- **Aurum/Belladonna comp.** (Tropfen) ist das richtige Mittel, wenn Sie als Stress-Typ zu etwas mehr Körperfülle neigen und leicht einen roten Kopf bekommen, wenn der Blutdruck steigt. Neben Gold und Bilsenkraut enthält es Tollkirsche (Belladonna) in der Potenz D10. Belladonna löst Gestautes und Verfestigtes und wirkt entkrampfend – genau das Richtige, wenn Sie sich unter Stress leicht verspannen.
- **Aurum/Lavandula comp.** (Salbe) können Sie als Salbenlappen abends auf Ihre Herzregion legen und über Nacht dort belassen **(siehe Seite 118).** Das wirkt ungemein wohltuend und entspannend. Die Salbe besteht aus Gold, Lavendel und Rose, was Sie sofort an dem angenehmen Duft merken werden.

HOMÖOPATHISCHE POTENZIERUNG

Homöopathische Arzneimittel sind immer »potenziert«. Das heißt, die Ausgangssubstanz, meist eine Urtinktur als Gesamtextrakt aus einer Heilpflanze, wird im Verhältnis 1:10 (D-Potenzen), 1:100 (C-Potenzen) oder 1:50 000 (LM-Potenzen) mit destilliertem Wasser verdünnt. Die Bezeichnung D3 bedeutet, dass der Ausgangsstoff dreimal im Verhältnis 1:10 potenziert wurde.

Belladonna (Tollkirsche) wirkt entkrampfend – für Stress-Typen ist das besonders hilfreich.

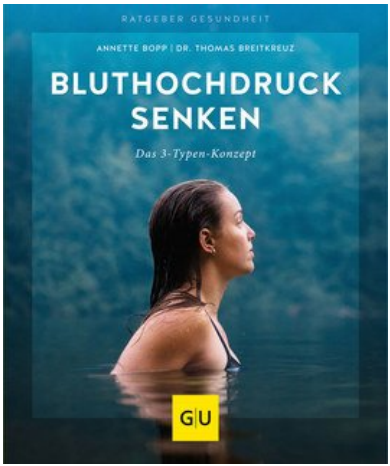
DAS BESTE GEGEN HOHEN BLUTDRUCK

Mit Test, zu welchem der Bluthochdruck-Typen Sie gehören, und mit fundiertem, praxiserprobtem Programm.

Erfahrungsberichte von erfolgreich behandelten Patienten.

Mit konventionellen und anthroposophischen Behandlungsansätzen, abgestimmt auf jeden Typ.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-6656-2
9 783833 866562
PEFC
www.gu.de



Bopp / Breitkreuz

Bluthochdruck senken

Das 3-Typen-Konzept

128 Seiten, paperback
erschienen 2018

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de