

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Mit  
Extra-Kapitel  
»Niedriger  
Blutdruck«



BLUT  
HOCH  
DRUCK

... LESEPROBE ...

Wirksame Vorbeugung  
und Selbsthilfe bei  
erhöhten Werten

**man  
kau**

## Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Dr. med. Eberhard J. Wormer

### **Bluthochdruck**

### **Wirksame Vorbeugung und Selbsthilfe bei erhöhten Werten**

### **Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-380-2

1. Auflage April 2017

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Herbert Schwinghammer

*Lektorat:* Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

### *Bildnachweis:*

© **istock / thinkstock** sereznij: Umschlag (U2/Blutdruckmessgerät); alex\_ugalek: Umschlag (U3/Wein); mije\_shots: Umschlag (U3/Steine); Ridofranz: Umschlag (U3/Paar am Strand)

© **Can Stock Photo** SNR: 4, 8–9; Novic: 4, 16–17; vonschonertagen: 4, 36–37; gina\_sanders: 4–5, 48–49; Kurhan: 19/Umschlag (U3); jfergusonphotos: 24; andyb1126: 30; woodoo: 33, 40; gajdamak: 64; Amaviael: 81; filmfoto: 82; ajafoto: 86; RomanShyshak: 97/Umschlag (U3); cloudrain: 98/Umschlag (U3); Mik122: 103; ifong: 104/Umschlag (U3); kiraan: 109; kerdkanno: 110/Umschlag (U3); IvonneWie- rink: 113; monkeybusiness: 120/Umschlag (U3); yurizhuravov: 124/Umschlag (U3)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

### **»Ich bin ein Öko-Buch!«**

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

### **Hinweis für die Leser:**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Vorwort

Bluthochdruck trifft Jung und Alt, Männer und Frauen, selbst Kinder haben schon mit diesem folgenschweren Problem zu kämpfen. Neben zahlreichen anderen Ursachen ist es besonders der heutige Lebensstil, der uns körperlich aus der Bahn wirft. Stress, ständige Belastungen, unausgewogene Ernährung und hektische Überforderung, auch noch in der Freizeit – diese Lebensweise fordert ihren Tribut und führt leider zur zunehmenden Überforderung der Blutgefäße.

Im »Ärzteblatt« Anfang Dezember 2016 findet sich der »Bluthochdruck in Deutschland« auf der Titelseite: »Bluthochdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen ... Dabei ist das Präventionspotenzial hoch, und es existieren effektive Behandlungsmöglichkeiten.«

Bluthochdruck lässt sich, einmal erkannt, gut behandeln, und es gibt eine ganze Reihe einfacher Möglichkeiten, Verantwortung für sich zu übernehmen. Mehr Entspannung im Alltag, eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind kleine Etappenziele auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Werden Sie jetzt aktiv!

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
 <b>Bluthochdruck – was ist das eigentlich?</b> .....	<b>9</b>
<b>Was versteht man unter einem »hohen Blutdruck«?</b> ....	<b>10</b>
Systolisch und diastolisch .....	10
Der Messwert »mmHg« .....	12
Risikofaktor für das Gefäßsystem .....	12
<b>Extra: Niedriger Blutdruck (Hypotonie)</b> .....	<b>13</b>
<b>Anzeichen und Ursachen von Bluthochdruck</b> .....	<b>17</b>
<b>Typische Symptome bei hohem Blutdruck</b> .....	<b>18</b>
Anzeichen und Warnzeichen .....	18
Die hypertensive Entgleisung .....	19
<b>Zugrunde liegende Ursachen</b> .....	<b>21</b>
Primäre Hypertonie mit unklaren Ursachen .....	21
Sekundäre Hypertonie mit bekannten Ursachen .....	32
<b>Typische Folgeerkrankungen bei Bluthochdruck</b> .....	<b>37</b>
<b>Bedrohung des Blutgefäßsystems</b> .....	<b>38</b>
Folgeschäden an Herz und Gefäßen .....	39
Folgeschäden an der Niere .....	46
Folgeschäden an den Augen .....	47
<b>Diagnose und Behandlung von Bluthochdruck</b> .....	<b>49</b>
<b>Wie entdeckt man einen »hohen Blutdruck«?</b> .....	<b>50</b>
Regelmäßige Kontrolle .....	50

<b>Wie wird Bluthochdruck behandelt?</b> .....	<b>67</b>
Aktuelle Zielwerte der Behandlung .....	67
Der Blick auf den gesamten Menschen .....	69
<b>Blutdrucksenkung durch den Arzt</b> .....	<b>70</b>
Blutdrucksenkung durch Medikamente .....	70
<b>Naturheilkunde bei Bluthochdruck</b> .....	<b>78</b>
Hydrotherapie .....	78
Biofeedback .....	80
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) .....	82
Homöopathie .....	83
Phytopharmaka .....	84
Hausmittel gegen Bluthochdruck .....	86
<b>Entscheidend: Prävention gegen Folgeerkrankungen</b> ...	<b>88</b>
Ein gesunder Lebensstil als Gesamtziel .....	89
Hauptziel: Stress vermeiden .....	92
Hilfe durch die Psychotherapie .....	100
<b>Reduzieren Sie Ihr Übergewicht!</b> .....	<b>102</b>
Abnehmen senkt den Bluthochdruck .....	102
<b>Ernähren Sie sich gesund!</b> .....	<b>104</b>
Die Bilanz muss stimmen .....	105
Mit der DASH-Diät den Blutdruck senken .....	107
<b>Betreiben Sie Ausdauer- und moderates Krafttraining!</b> .....	<b>114</b>
Sport: Therapie und Prävention .....	115
Welche Sportarten sind geeignet? .....	118
<b>Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum!</b> .....	<b>121</b>
Alkohol kann Übergewicht verursachen .....	121
<b>Geben Sie das Rauchen auf!</b> .....	<b>123</b>
<b>Hilfreiche Adressen</b> .....	<b>125</b>
<b>Register</b> .....	<b>126</b>

## Einleitung

Allein in Deutschland sind laut einer Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) 20 Millionen Menschen von Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) betroffen. Nur jeder dritte Erwachsene habe – unbehandelt – einen optimalen Blutdruck.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Bluthochdruck inzwischen zur größten globalen Gesundheitsgefahr aufgerückt ist und erhöhter Blutdruck bei etwa 9,4 Millionen Todesfällen jährlich eine Rolle spielt. Zudem sei Bluthochdruck an mehr als der Hälfte aller Schlaganfälle beteiligt und für knapp die Hälfte der koronaren Herzkrankheiten (KHK) verantwortlich.


Die Deutsche Hochdruckliga (DHL) geht davon aus, dass fünfzig Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle vermieden werden könnten, wenn ein zu hoher Blutdruck rechtzeitig behandelt wird.

Ein großes Problem dabei ist, dass viele gar nicht wissen, dass sie betroffen sind. Dies lässt sich leicht ändern: Wer regelmäßig seinen Blutdruck misst, kann rasch erkennen, ob er zu hoch ist – und sich dann an einen Arzt wenden. Die zweite gute Nachricht: Die Betroffenen können auch ohne Hilfe durch den Arzt und Medikamente viel tun, um der Krankheit ihren Schrecken zu nehmen.

Dass die Maßnahmen Früchte tragen können, zeigt wiederum ein Blick auf die Untersuchungsergebnisse des RKI: Der Durchschnittsblutdruck in Deutschland – bei

Erwachsenen in der Altersgruppe von 18 bis 79 Jahren – ist im Zeitraum von 1997 bis 2011 bei Frauen systolisch und diastolisch jeweils um 7 mmHg und bei Männern um jeweils 3 mmHg gefallen. Und die Anteile der Frauen und Männer mit optimalen Blutdruckwerten sind gestiegen, die mit erhöhten Blutdruckwerten gefallen. Es hat also in der deutschen Bevölkerung eine Verschiebung hin zu niedrigeren Blutdruckwerten stattgefunden.

In diesem Zeitraum nahmen auch die Bekanntheit, die Behandlung und der Kontrollgrad des Bluthochdrucks deutlich zu. Immerhin stieg der Bekanntheitsgrad der Hypertonie bei Frauen von 74 auf 87, bei Männern von 65 auf 78 Prozent. Dies schlägt sich dann positiv auf den Anteil der Behandelten nieder: Der Wert stieg von 62 auf 79 Prozent der betroffenen Frauen, bei den betroffenen Männern von 65 auf 78 Prozent. Auch der Anteil der kontrollierten Hypertonie mit Blutdruckwerten unter 140/90 mmHg ist bei den Frauen deutlich höher: Er stieg von 62 auf 79 Prozent, bei den Männern von 48 auf immerhin 65 Prozent. Man könnte meinen, dass aufgrund dieser Zahlen Männer weniger von Bluthochdruck betroffen wären. Weit gefehlt! Die Anzahl der betroffenen Männer wird in Deutschland auf 10,6 Millionen geschätzt, die der Frauen auf 9,6 Millionen. Tatsache ist, wie in allen Gesundheitsfragen: Frauen sind über Gesundheit und Ernährung allgemein wesentlich besser informiert, und sie handeln auch in der Mehrzahl dementsprechend.

The image features a hand holding a magnifying glass over a blood pressure monitor. The background is a dark blue field with a glowing white heartbeat line and scattered white binary code (0s and 1s).

## Bluthochdruck – was ist das eigentlich?

## Was versteht man unter einem »hohen Blutdruck«?

Der Blutdruck hängt vom Blutvolumen, vom Gefäßwiderstand und von der Kraft ab, mit der das Herz das Blut in das Gefäßsystem pumpt. Der ideale Blutdruckwert von Erwachsenen liegt nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 120/80 mmHg (= Millimeter-Quecksilbersäule). Hierzulande richten sich die Ärzte bei der Diagnostik nach den Vorgaben von internationalen Expertengremien: Demnach liegt ein Bluthochdruck (Hypertonus, Hypertonie oder arterielle Hypertonie) dann vor, wenn bei mehrmaligen Messungen an verschiedenen Zeitpunkten Werte über 140/90 mmHg gemessen werden.

### Systolisch und diastolisch

Ein Beispiel: Auf einem Blutdruckmessgerät werden die Werte 140 und 90 mmHg angezeigt. Der erste Wert gibt den sogenannten systolischen Blutdruck an – im Volksmund auch »oberer Wert« genannt. Das ist der höchste Druck, der bei der Kontraktion des Herzens, also während des Pumpvorgangs in die Hauptschlagader (Aorta), erreicht wird. Der zweite Wert (der »untere Wert«) gibt den sogenannten diastolischen Blutdruck an – das ist der geringste Druck, der in den Schlagadern herrscht, während sich das Herz nach dem Pumpvorgang wieder mit

Blut füllt. Wichtig: Dieser Wert ist von Bedeutung, weil es der Druck ist, der mindestens IMMER im System ist! Der obere Wert bildet nur die Druckspitzen des Pumpvorgangs ab, während der untere Wert der Dauerdruck ist.

#### INFO

#### FÜR DIABETIKER BESONDERS WICHTIG

Diabetiker, vor allem die sogenannten Typ-2-Diabetiker, leiden besonders oft unter einem hohen Blutdruck, und meist kommen bei ihnen auch noch Übergewicht und andere Beschwerden dazu! Diabetes und Bluthochdruck erhöhen das Risiko für Folgeschäden an Herz und Gefäßen. Durch eine gute Einstellung Ihres Diabetes und Ihres Blutdrucks leisten Sie einen wirksamen Beitrag dazu, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und Risikofaktoren günstig zu beeinflussen. Von einem noch höheren Gesundheitsrisiko ist dann auszugehen, wenn zusätzlich zur Diabetes-2-Erkrankung und zum Bluthochdruck noch Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen hinzukommen. Dann spricht man von einem metabolischen Syndrom (siehe Seite 29). Häufige Ursachen dieser kombinierten Erkrankungen sind Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Hier können eine Ernährungsumstellung sowie vermehrte körperliche Aktivität und Bewegungstraining wirksame Abhilfe schaffen. Darüber hinaus müssen der Diabetes, Bluthochdruck und die Fettstoffwechselstörungen konsequent behandelt werden.

## ... entdeckt man einen »hohen Blutdruck«?

Wie erwähnt, bemerken Betroffene den hohen Blutdruck nicht in jedem Fall, besonders nicht zu Beginn der Erkrankung.

### Regelmäßige Kontrolle

Eine regelmäßige und fachgerechte Überprüfung des Blutdrucks ist in erster Linie notwendig, um überhaupt den Verdacht auf das Vorliegen von Bluthochdruck erhärten zu können und dann unerwünschte Folgeschäden durch eine wirkungsvolle Therapie vermeiden zu helfen.

An sich kann der Blutdruck ja mit einer einfachen Messung auch vom medizinischen Laien festgestellt werden. Diese Messung können Sie zu Hause in kürzeren Abständen mit dem eigenen Blutdruckmessgerät durchführen. Sie können Ihren Blutdruck auch in der Apotheke messen lassen. Mindestens einmal jährlich sollte die Messung gezielt und professionell in der Arztpraxis durchgeführt werden. Dort besteht die Möglichkeit, den Blutdruck bei körperlicher Belastung über einen Zeitraum von etwa 20 Minuten zu messen. Normalerweise wird hierbei an beiden Armen gemessen. Gegebenenfalls wird sich der Arzt dazu entscheiden, eine ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessung durchzuführen. Dabei wird der

Blutdruck mit einem mobilen Gerät, das Sie mit sich tragen, alle 30 (tagsüber) bzw. 60 Minuten (nachts) mit einer handelsüblichen Manschette gemessen und aufgezeichnet. Häufig kann das Gerät individuell eingestellt werden, sodass es durch die Intervallschaltung beispielsweise tagsüber alle 15 Minuten und nachts alle 30 Minuten den Blutdruck misst – mit der sogenannten »Schlafaste« kann es nachts auch deaktiviert werden.

### Blutdruckmessungen zu Hause

Je öfter Sie Ihren Blutdruck messen, umso aussagekräftiger sind die dabei ermittelten Werte – denn der Blutdruck ist ein höchst lebendiges System, das sich stets den aktuellen Erfordernissen anpasst und daher auch in Ruhe ständigen Schwankungen unterliegt, die zu unterschiedlichen Blutdruckwerten führen. Erst eine Reihe von Messungen ergibt einen guten Überblick über Ihre grundsätzliche Blutdrucksituation.

Mindestens dreimal täglich sollten Sie die Messungen durchführen und für Ihren nächsten Arztbesuch die Werte mit Datum und Uhrzeit sorgfältig dokumentieren. Vor allem dem Morgenwert kommt eine besondere Aussagekraft zu.

Achten Sie darauf, dass die Messungen vergleichbar sind. Das bedeutet, Sie sollten die Messungen immer zum gleichen Zeitpunkt des Tages, am gleichen »nicht-dominanten« Arm (beim Rechtshänder links!) und unter

denselben Umständen vornehmen. Außergewöhnliche Vorkommnisse sollten Sie notieren, damit möglicherweise erhöhte Werte vom Arzt genau eingeordnet werden können. Körperliche Belastungen und/oder psychische Probleme führen zu normalen Blutdruckerhöhungen. Gegebenenfalls kann es hilfreich sein, »nach Beruhigung der Lage« noch einmal nachzumessen, um zu prüfen, ob oder wie schnell sich der Blutdruck wieder normalisiert hat.

### Messung an Oberarm oder Handgelenk

Für beide Messarten gibt es heute ein großes Angebot an brauchbaren Geräten mit sinnvollen Funktionen – in Apotheken, im Fachhandel und im Internet.

Nach wie vor gilt die Messung am Oberarm als zuverlässiger, obwohl Vergleichsmessungen zwischen guten Geräten mit der Messung am Oberarm und solche mit der Messung am Handgelenk gelegentlich vergleichbare Werte anzeigen.

Die Praxis offenbart, dass es bei der Handhabung der Geräte große Unterschiede gibt, die für eine genaue Messung bedeutsam sind. Zwar wird das Anlegen der Manschette am Oberarm oder des Geräts am Handgelenk häufig als unkompliziert empfunden, doch gibt es von Gerät zu Gerät abweichende Anweisungen, in welcher Lage es genau angebracht werden muss. Entscheidend ist die Position und Lage des Armes beim Messen: Dabei geht es zum einen um die möglichst

entspannte, ruhige Lage des ganzen Armes, weil sonst eher »Muskelspannung statt Blutdruck« gemessen wird. Zum anderen ist die richtige Höhenpositionierung des Messgerätes wichtig, weil sonst zusätzlich zur »Quecksilbersäule« (vgl. mmHg, Seite 11 f.) auch noch einige »Millimeter Wassersäule in den Gefäßen« gemessen werden. Dementsprechend muss die Messung am Handgelenk möglichst in Herzhöhe durchgeführt, also das Handgelenk bewusst in die richtige Position gebracht werden. Wird das Gerät für die Messung am Handgelenk nicht korrekt positioniert, kann es zu Fehlmessungen kommen, die eine sinnvolle Blutdruckkontrolle verhindern und im Alltag für ebenso viel Angst wie für unnötige Kontrolluntersuchungen bzw. Diagnostik verantwortlich sind. Zumal diese falsch erhöhten Werte ja meistens Anlass für ängstlich motivierte »Nachmessungen« sind, bei denen der Patient verunsichert und angespannt auf das Display des Messgerätes starrt und dem (dann zumeist schon deshalb erhöhten) nächsten Wert »entgegenfiebert«!

Diese Überlegungen entfallen bei der Messung am Oberarm. Es gibt nur eine Möglichkeit, die Manschette zu befestigen, und auf Herzhöhe ist sie ohnehin; wichtig ist hierbei nur die entspannte Lage des ganzen Armes auf einer ausreichend hohen Unterlage. Dass das korrekte Anlegen der Manschette mit der entgegengesetzten Hand zuweilen Probleme bereitet, kann mit ein wenig Übung behoben werden.



## INFO

## DIE WAHL DES GERÄTES

Wenn Sie nicht sicher sind, für welches Gerät Sie sich entscheiden sollen, dann nehmen Sie am besten das Serviceangebot einer Apotheke in Anspruch. Dort werden Sie vor dem Kauf gut beraten. Sie können selbst ausprobieren, mit welchem Gerät Sie am besten zu-rechtkommen. Alle fachlichen Fragen werden kompetent beantwortet und auch die individuelle Anpassung der Manschette kann vorgenommen werden. Ansonsten achten Sie, was die Qualität eines Gerätes betrifft, darauf, dass es »klinisch validiert« ist. Das heißt, seine Zuverlässigkeit und Messgenauigkeit ist in ausführlichen Tests unabhängiger internationaler Organisationen belegt. Zudem prüfen Sie bitte, ob das Gerät das Prüfsiegel der »Deutschen Hochdruckliga e. V.« für Messgenauigkeit trägt. Die neue DIN-Norm EN 1060-Teil 4 regelt die Anforderungen an nicht-invasive Blutdruckmessgeräte, die denen des Prüfprotokolls der DHL (Deutsche Hochdruckliga) weitgehend ähneln.

**Voraussetzungen für die richtige Messung**

Für die Messung sollten Sie eine ruhige Umgebung mit angenehmen Temperaturen wählen und eine aufrechte, aber entspannte Sitzhaltung vor einem von der Höhe her geeigneten Tisch einnehmen. Die Füße stehen

nebeneinander und werden nicht übereinandergeschlagen, weil ansonsten die Oberschenkelmuskeln angespannt sind und es damit zu höheren Blutdruckwerten kommen kann.

- Bei der **Messung am Oberarm** legen Sie die Manschette so an, dass sich der aufblasbare Teil an der Innenseite des Oberarms befindet. Eine eindeutige Markierung erleichtert die richtige Positionierung der Manschette, das Kabel zum Gerät zeigt genau in die Mitte der Ellenbeuge. Ziehen Sie die Manschette nicht zu straff zusammen – es sollte bequem noch ein Finger zwischen Haut und verschlossene Manschette passen. Pressen Sie beim Zusammenziehen der Manschette das Kinn kräftig auf die Manschette, sodass sie sich dabei nicht auf dem Oberarm verschieben kann. Der untere Rand der Manschette sollte etwa ein bis zwei Zentimeter von der Ellenbeuge entfernt sein.

- Der Unterarm wird flach mit der Innenfläche der Hand nach oben auf den Tisch gelegt. Das Gerät steht auf dem Tisch, das Kabel liegt frei und locker ohne Knick zwischen Arm und Gerät. Auch in der Bedienungsanleitung des Geräts wird die Anpassung ausführlich beschrieben sein.

- Bei der **Messung am Handgelenk** ist das Studium der Bedienungsanleitung besonders wichtig, oder Sie lassen sich in Apotheke oder Fachgeschäft genau einweisen. Denn es gibt eine Vielzahl von Geräten auf dem Markt, die jeweils im Detail eine andere Handhabung notwendig machen.

## ... Merikunde bei Bluthochdruck

Traditionell sind auch Naturheilverfahren gegen Bluthochdruck als seriöse Alternativen eingesetzt worden. Sie ersetzen jedoch nicht die ärztliche Diagnose und Behandlung – bei Verdacht auf Bluthochdruck ist trotz einer Anwendung solcher Verfahren der Arztbesuch nicht überflüssig.

Es gibt zwar deutlich weniger und auch weniger aufwendige Studien zur Wirksamkeit von Naturheilverfahren bei der Senkung von Bluthochdruck. Dennoch gibt es lange bewährte Methoden und positive Erfahrungen. Sprechen Sie Ihren Arzt einfach an, ob in Ihrem Fall eine ergänzende oder ausschließliche Behandlung mit Naturheilverfahren sinnvoll ist. Bitten Sie ihn, Sie auch über solche Möglichkeiten zu informieren. Setzen Sie Medikamente niemals eigenmächtig ab – auch dann nicht, wenn Sie auf Naturheilmittel umsteigen wollen.

### Hydrotherapie

Die Hydrotherapie (Behandlung mit Wasser) zählt zu den Kneipp'schen Anwendungen und umfasst äußere Anwendungen mit Wasser in Form von Waschungen, Bädern, Güssen oder auch Wickeln. Die Hydrotherapie ist eine Form der Reiztherapie, die im Organismus eine Umstimmung erreichen kann. Sie kann mit einfachen

Mitteln zu Hause angewendet werden, beispielsweise mit einem Duschschlauch, von dem der Brausekopf abgeschraubt wurde.

Mit Wasseranwendungen können nachweislich die Blutgefäße positiv beeinflusst, reguliert und trainiert werden. Deren wichtige Rolle bei der Entstehung von Bluthochdruck wurde bereits zuvor erwähnt.

Die Wassertemperatur spielt eine wichtige Rolle: Warmes Wasser entkrampft und entspannt, stellt also die Gefäße weit; kaltes Wasser hingegen regt an und lässt die Gefäße enger werden. Ähnlich wie Güsse wirken auch Bäder auf den Blutdruck sowie auf das gesamte vegetative Nervensystem, das alle unwillkürlichen Kör-

#### INFO

#### DAS ANSTEIGENDE ARMBAD

Es ist eine ebenso sanfte wie wirkungsvolle Methode, erhöhten Blutdruck zu senken. Hierfür wird eine Armabadewanne oder ein Waschbecken mit etwa 33 Grad warmem Wasser gefüllt, und beide Arme werden darin gebadet. Langsam wird nun wärmeres Wasser zugeführt, bis die Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten auf 39 Grad steigt. Sie können auch die Wirkung von beruhigenden, entspannenden und damit blutdrucksenkenden traditionellen Heilpflanzen nutzen, die im Wasser gelöst und zudem noch inhaliert werden.

perfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck und Verdauung steuert und stabilisiert. Doch Vorsicht, oft wird die Wirkung der Kneipp'schen Hydrotherapie unterschätzt: Gerade bei Hypertonikern ist eine Gewöhnungsphase an diese spezielle Reiztherapie notwendig. Die langsame Steigerung der Reizintensität ist ganz wichtig, um eine gute Wirkung zu erzielen und keine Nebenwirkungen hervorzurufen.

## Biofeedback

Biofeedback ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das sehr gut dazu geeignet ist, um sich vegetative und unwillkürlich ablaufende Reaktionen des Körpers (wie eben z. B. die Blutdruckregulation) bewusst zu machen.

Mit diesem Verfahren werden in der Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin unbewusst ablaufende psychophysiologische Prozesse durch Rückmeldung (Feedback) wahrnehmbar gemacht. Körperliche Signale wie Herzschlag, Blutdruck, Muskelspannung oder Gehirnströme werden verstärkt und als Bild oder Ton zurückgemeldet. So kann ein Mensch mithilfe eines Computers seinen Herzschlag oder seinen Blutdruck bewusst wahrnehmen und lernen, diese Körperfunktionen zu beeinflussen. Deshalb kann für Hypertoniker Biofeedback eine hilfreiche Ergänzung zur medikamentösen Therapie sein und darüber hinaus auch Anhaltspunkte für Änderungen des Lebensstils liefern.

Das Konzept von Biofeedback beruht auf der Beobachtung, dass jede Veränderung der körperlichen Befindlichkeit mit Veränderungen der geistigen und emotionalen Aktivität verbunden ist und umgekehrt. Trainiert ein Mensch beispielsweise mithilfe von Biofeedback langsames Ein- und Ausatmen, verlangsamt sich der Herzschlag, Blutdruck und Muskelspannung sinken. So können Sie gezielt Stressreaktionen des Körpers bewusst beeinflussen.

Üblicherweise werden Biofeedback-Geräte von Ärzten oder Therapeuten eingesetzt. Interessierte lernen dort in mehreren Sitzungen, wie die Geräte zu handhaben und deren Signale zu bewerten sind. Inzwischen gibt es auch Biofeedback-Geräte für den persönlichen Gebrauch zu Hause. Es sind zahlreiche Geräte auf dem Markt, die

*Biofeedback-Geräte gibt es auch für den privaten Gebrauch.*



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).