Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 3

Artikel: Hoher Blutdruck : eine vermeidbare Volkskrankheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969782

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hoher Blutdruck – eine vermeidbare Volkskrankheit

In unserer zivilisierten westlichen Welt gibt es eine weitverbreitete Krankheit, an der bereits etwa 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung leiden, und die auf ganz gefährliche Weise unsere Gesundheit bedroht. Diese Erkrankung, die oft schleichend verläuft und dabei unbemerkt bleibt, ist der hohe Blutdruck, in der Medizin Hypertonie genannt. Mit einfachen, auf viel Naturverständnis beruhenden Massnahmen lässt er sich langfristig in gesunde Bahnen lenken. Aber es braucht Motivation und Konsequenz.

In den meisten Fällen besteht eine Störung in den Regelzentren unseres Nervensystems beziehungsweise des Gehirns, das für die Aufrechterhaltung eines gleichbleibend konstanten Blutdrucks zuständig ist. Die Regulation erfolgt automatisch und für uns unbewusst.

Zur Erhöhung des Blutdrucks tragen jedoch noch viele andere Faktoren bei. Schuld ist vor allem unsere ungesunde und oft zu bequeme Lebensweise, die uns der sogenannte «zivilisatorische Fortschritt» des modernen Zeitalters aufgezwungen hat. Wir haben uns bereits von der Natur und somit von den einfachsten biologischen Grundregeln so weit entfernt, dass wir unsere Gesundheit selbst untergraben. Dabei wäre es ganz einfach, nur mit einer kleinen Willensanstrengung diesen Dingen einen ganz anderen Verlauf zu geben. Die negativen Seiten unserer Lebensweise wollen wir an dieser Stelle nicht erneut aufzählen. Sie sind jedem von uns zur Genüge bekannt.

Die schlimmen Folgen

Stellen Sie sich einmal einen Gartenschlauch vor, in dem das Wasser mit vollem Druck Tag und Nacht hindurchfliesst. Schon bald werden sich an einigen Stellen Ausbuchtungen und Risse zeigen. Nicht anders verhält es sich mit unseren Blutgefässen, den Arterien. Letztlich wird der Schlauch mit Sicherheit den Belastungen nicht mehr standhalten und zerreissen. Sicherlich läuft nicht alles so dramatisch ab, wie wir es mit dem Gartenschlauch demonstriert haben; aber immerhin ist die Situation gefährlich genug, um im Laufe der Zeit Unheil anzurichten.

Jeder von uns sieht ein, dass der hohe Blutdruck das Herz und die Gefässe über Gebühren belastet und viel früher schädigen wird als bei normalem Blutdruck. Dazu gesellt sich das hohe Risiko, einem Herzinfarkt oder Gehirnschlag zu erliegen. Allerdings ereilt nicht alle dieses Schicksal, plötzlich und unerwartet auf der Strasse, bei der Arbeit oder mitten in der Geselligkeit unvorbereitet zu sterben. Weitere Belastungen des Organismus durch Übergewicht, Bewegungsarmut, Rauchen, Alkoholmissbrauch, fetthaltige und eiweissreiche Ernährung, den hohen Kochsalzverbrauch und den übermässigen Konsum von Süssigkeiten erhöhen jedoch das Risiko und können schliesslich die Katastrophe auslösen.

Das Gefährliche daran ist die Tatsache, dass die wenigsten von ihrem hohen Blutdruck wissen. Schenken Sie deshalb Ihrem Blutdruck mehr Aufmerksamkeit! Lassen Sie sich von Zeit zu Zeit den Blutdruck messen. Dies kann man ganz bequem – sozusagen im Vorbeigehen in der Apotheke – durchführen lassen.

Erste Anzeichen eines zu hohen Blutdrucks sind gelegentliche Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Ohrensausen, vorübergehende Sehstörungen, aber auch Herzbeschwerden oder Schwierigkeiten mit dem Kreislauf. Verschiedene Medikamente werden zwar vorübergehend den Blutdruck senken, die Ursachen jedoch unangetastet lassen.

Unbefriedigende Behandlung

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor: Anlässlich einer Untersuchung stellt der Arzt bei einem Patienten einen Blutdruck

fest, der über die als normal geltenden Werte hinausgeht. Er wird ihn daraufhin ermahnen, seine liebgewonnenen Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Rauchen, aufzugeben, in seiner aufregenden Arbeit kürzer zu treten und sich in der Freizeit mehr Bewegung zu verschaffen. Geht der Blutdruck trotz Befolgung der Ratschläge dennoch nicht herunter, so wird der Arzt in der Regel chemische, blutdrucksenkende Mittel verschreiben, wie zum Beispiel Betablocker und entwässernde Medikamente.

Sowohl Arzt als auch Patient – wenn dieser aufmerksam den Beipackzettel liest – wissen, dass die Mittel Nebenwirkungen haben und auf Dauer keine befriedigende Lösung bieten.

Der Patient, der sich trotz seines hohen Blutdrucks eigentlich ganz wohl fühlt und keine wesentlichen Beschwerden hat, nimmt diese Mittel, gegen die er ohnehin eine Abneigung hat, vielleicht nur gelegentlich ein oder legt sie ganz beiseite. Indessen schreitet aber die Schädigung weiter voran.

In dieser Situation zeigen sich Arzt und Patient zunehmend frustriert, der Arzt, der immer neue Medikamente verschreibt, der Hypertoniker, weil er von seinem hohen Blutdruck nicht loskommt.

Die notwendige Motivation

Den Betroffenen vor Augen zu halten, wie gefährlich sie eigentlich leben, und auf sie einzureden, wirkt meist nicht viel. Mit der Zeit tritt eine gewisse Sorglosigkeit ein, und der Patient wird seine Krankheit bald verdrängen, da er ja keine Schmerzen verspürt, die ihn daran erinnern. In dieser Situation kann man die Dinge zum Guten wenden, wenn der Patient motiviert wird, aktiv mitzuarbeiten und selbst die Verantwortung zu übernehmen.

Als erstes müssen Hypertoniker lernen, mit einem Druckmessgerät umzugehen und fehlerfrei die Werte abzulesen. Der Blutdruck wird alsdann in der Regel dreimal täglich zu genau festgelegten Zeiten gemessen, am einfachsten morgens, mittags und am Abend vor dem Zubettgehen.

Aber auch in besonderen Situationen, zum Beispiel bei Aufregungen, körperlichen Belastungen und Stress wird man den Blutdruck zusätzlich messen und neugierig sein, wie der Körper in solchen Fällen blutdruckmässig reagiert. Die Blutdruckwerte werden dann säuberlich und übersichtlich in ein Büchlein eingetragen. Nur aus diesen langfristigen Daten wird sich der Arzt ein Bild über den Zustand des Patienten machen können und ihm weitere Ratschläge erteilen, beziehungsweise die Medikamentation korrigieren.

Nach einer Änderung seiner Lebensführung, zum Beispiel bezüglich der Ernährung oder einer Gewichtsreduzierung, wird der Patient dann selbst positive Schlüsse ziehen können und damit zur Eigeninitiative angehalten.

Die Aufgaben des mündigen Patienten

Die Einnahme von Medikamenten ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits senken sie den Druck, anderseits haben sie viele Nebenwirkungen. Zunächst sollte man den Beipackzettel genau durchlesen und auf keinen Fall sogleich resignieren und die Tabletten beiseite schieben.

Ein aufgeschlossener Patient wird in seiner Apotheke und bei seinem Hausarzt Erkundigungen einholen. Er hat das Recht, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Neugierig zu sein ist besser, als alle Zweifel unbeantwortet mit sich herumzutragen. Man verfällt dabei leicht in Resignation – und es bleibt alles beim alten.

Eine Vielzahl von Medikamenten steht dem Arzt inzwischen zur Verfügung, auch solche auf pflanzlicher Basis, wie zum Beispiel Rauwolfia. Der aufgeklärte Patient wird eher solchen natürlichen Mitteln den Vorzug geben, die die geringsten Nebenwirkungen haben. Wenn schon Neben-

wirkungen zu erwarten sind, dann kommt es letztlich auch auf die Dosierung an. Unter diesem Aspekt wäre es angebracht, die minimalste Dosis eines Medikamentes zu wählen, die noch eine genügende Blutdruckeinstellung gewährleistet. Hier bietet sich ein Spielraum an, aber auch die Chance, den goldenen Mittelweg zu finden. Dabei kann der Hypertoniker aktiv mitarbeiten, freilich nicht ohne Wissen seines Arztes, denn jede Manipulation auf eigene Faust kann sich auf Dauer schädigend auswirken.

Zudem gibt es eine ganze Anzahl unterstützender Heilkräuter, die der Bluthochdruck-Patient unbeschadet einnehmen kann. Dazu gehören beispielsweise die Mistel, der Knoblauch und der Bärlauch.

Einen grossen Stellenwert nimmt die bereits erwähnte Rauwolfia (Schlangenwurz) ein, über die Prof. Dr. med. R. F. Weiss in seinem «Lehrbuch der Phytotherapie» schreibt:

«Wie ein Komet am Himmel der neuen Medikamente ist die Rauwolfia aufgegangen, die heute alle anderen pflanzlichen Blutdruckmittel in den Hintergrund gedrängt hat. Nur wenige, vor allem Mistel und Knoblauch, vermochten sich demgegenüber zu behaupten. Und als ein weiteres neues Mittel, mit freilich wesentlich begrenzterem Wirkungsbereich als die Rauwolfia, sind die Ölbaumblätter hinzugekommen.» (Bei Rauwolfia handelt es sich um eine verschreibungspflichtige Substanz).

Die Ernährung des Hypertonikers

Die Grundzüge einer Diät, die unter anderen notwendigen Massnahmen dazu geeignet ist, den Blutdruck zu senken, beschreibt Dr. h. c. A. Vogel in seinem Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor»:

«Da sich Patienten mit hohem Blutdruck in der Regel zu eiweissreich ernährt haben, ist es naheliegend, die Eiweissnahrung, nämlich Fleisch, Eier und Käse, einzuschränken, sie also, wenn man glaubt, nicht darauf verzichten zu können, nur noch in ganz bescheidenen Mengen zu geniessen. Um günstig auf den hohen Blutdruck einzuwirken, sollte die Grundlage der Ernährung gewissermassen eine Naturreis-Quark-Salat-Diät sein.

Der Naturreis spielt dabei die wichtigste Rolle, da ihm die hauptsächliche Wirkung zuzuschreiben ist, denn er hilft mit, die Adern wieder elastischer zu machen. Der Quark ist eine vorteilhafte Eiweissform, die zu Gemüse, vor allem aber auch zu Salaten gut passt und angenehm schmeckt. Man kann ihn durch verschiedene Zusätze vorteilhaft bereichern, sowohl gehaltlich als auch geschmacklich, und auch abwechslungsreich gestalten. Dazu eignet sich besonders Meerrettich, ferner Curry und allerlei Gewürzkräuter wie auch Gemüsesäfte.

Salate sorgen schliesslich für die notwendige Vitaminzufuhr wie auch für die unentbehrlichen Mineralstoffe.»

Aufgrund der Erfahrungen, die man in der berühmten Bircher-Benner-Klinik in Zürich gemacht hat, liegt eine ausführliche Diätanleitung mit abwechslungsreichen Diätvorschlägen bereits vor. Dies alles ist in dem Büchlein «Handbuch für Arteriosklerose- und Bluthochdruckkranke» (aus dem Bircher-Benner-Verlag) zusammengefasst.

Der Mühe wert

Es kostet nicht viel Überwindung, dem hohen Blutdruck vorzubeugen oder ihn zu senken. Eine Korrektur der Lebensweise, die Umstellung der Ernährung auf Vollwertkost, Bewegung, aber auch die innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind primär das Wichtigste.

Denken Sie daran, dass der hohe Blutdruck zusammen mit den Herz- und Kreislauferkrankungen als Todesursache in den sogenannten Wohlstandsländern an erster Stelle steht. (WG)