

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 6: Der Sommer fordert die Allergiker heraus

**Artikel:** Niedriger Blutdruck : wie Sie trotzdem in Schwung kommen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557882>

#### **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:** 21.02.2026

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

# Niedriger Blutdruck: Wie Sie trotzdem in Schwung kommen



**Ärztin beim Blutdruckmessen: Auch zu niedrige Werte sollten ernst genommen werden.**

Patienten mit niedrigem Blutdruck werden häufig nicht ganz ernst genommen. Das Vorurteil, ein niedriger Blutdruck sei gesund und man würde damit steinalt, geistert auch bei den Ärzten noch herum. Dabei müssen Hypotoniker deutliche Abstriche an ihrer Lebensqualität machen und haben nach neueren Erkenntnissen im Alter sogar die kürzere Lebenserwartung als manche Hochdruckpatienten.

Morgenmuffel sind oft Leute mit niedrigem Blutdruck, die vor der ersten Tasse «Getreide»-Kaffee oder Tee kaum ansprechbar sind. Auch nach viel Schlaf fühlen sie sich beim Aufstehen noch benommen und schlecht gelaunt. Tatsächlich kommt bei Hypotonikern der Kreislauf am Morgen nur schwer in Gang. In der Nacht

fällt die Rhythmuskurve des Blutdrucks unter Umständen so weit ab, dass es zur Mangeldurchblutung des Gehirns mit Schlafstörungen kommt. Das Aufstehen bereitet deshalb Mühe und wird oft von Schwindelanfällen begleitet.

Patienten mit niedrigem Blutdruck werden meist mit Worten vertröstet wie: «Dafür lebst Du länger und kannst Salz essen und Kaffee trinken, soviel Du willst.» Ärzte haben eine Vorliebe für Patienten mit niedrigem Blutdruck, denn sie können sie unbesorgt mit allerlei Medikamenten füttern, ohne Gefahr zu laufen, der Patient könnte in der Folge einem Herzinfarkt oder Hirnschlag erliegen. Diese Ansichten sind gefährlich, denn obwohl Salz und Kaffee den Blutdruck tatsächlich für eine gewisse Zeit anheben, betreffen ihre gesundheitsschädigenden Wirkungen auch Menschen mit niedrigem Blutdruck. Dasselbe gilt für die Medikamente und ihre Nebenwirkungen.

## Wieso etwas dagegen unternehmen?

Übereines sind sich alle einig. Menschen mit niedrigem Blutdruck leben weniger intensiv als andere. Wie kommt dies? «Der kleine Doktor» hat dafür folgende Erklärung:

«In 90 Prozent der Fälle treten die Störungen bei schlechter Keimdrüsentätigkeit auf. Bei den Frauen versagen die Eierstöcke und bei den Männern die männlichen Keimdrüsen. Arbeiten die Keimdrüsen mangelhaft, dann leidet neben der sexuellen Potenz auch die Arbeitseffizienz und die gesamte Schaffenskraft. Zu niedriger Blut-

druck beeinflusst auch die Funktionen des Gehirns ungünstig. Schwindelanfälle und Absenzen können als Folge zu niedrigen Blutdrucks entstehen.»

Die Beschwerden sind zwar selten bedrohlich, aber unangenehm. Hypotoniker müssen auf vieles verzichten. Obwohl sie sich nicht richtig krank fühlen, sind sie auch nicht richtig fit und gesund. Die unzureichende Blutversorgung des Körpers und besonders des Gehirns kann außerdem zu erhöhtem Schlafbedürfnis führen. Obwohl meist genügend lang geschlafen wird, ist der Schlaf infolge dieses Blut- und Sauerstoffmangels oft oberflächlich und von Alpträumen begleitet.

Die Mangeldurchblutung von verschiedenen Organen löst nicht selten auch körperliche Beschwerden aus, wie Kopfschmerzen, Kopfdruck und ein Gefühl der Leere im Gehirn (Mangeldurchblutung von Hirnhaut und Hirngefäßen), Flimmern und Schwarzwerden vor Augen (Sehbahn), kalte Hände und Füsse (Haut), Herzdruck, Herzstechen und Herzklopfen (Herzmuskel).

Vermeintlicher Trost für all diese Entzugserscheinungen: Man werde dafür mit einem langen Leben belohnt – glaubte man bisher. Doch nun haben finnische Wissenschaftler auch noch festgestellt, dass Menschen mit niedrigem Blutdruck nicht unbedingt älter werden als andere.

Alte Menschen mit Blutdruckwerten über 160/120 mm Hg – Werte, die bisher als zu hoch eingestuft wurden – haben nicht nur kein erhöhtes Gesundheitsrisiko, sondern sogar eine durchschnittlich höhere Lebenserwartung im Vergleich zu Personen mit niedrigem Blutdruck. Die grösste Sterblichkeit beobachtete man bei alten Menschen mit Blutdruckwerten um 120/unter 70 mm Hg oder darunter. In der Gruppe mit dem niedrigsten Blutdruckwert traten zudem siebenmal häufiger geistige Störungen auf als bei den Patienten mit dem höchsten Blutdruckwert.

Dies sind sicher genügend Gründe, mit alten Vorurteilen aufzuräumen und nicht mehr länger auf Sparflamme zu leben.

### **Nicht nur Vererbung**

Niedriger Blutdruck kann verschiedene Ursachen haben. Zum einen gibt es regelrechte Niedrig-Blutdruck-Familien. Hier spielt die Vererbung sicher eine Rolle, weshalb Hypotonie vorherrscht. Mit dieser Erklärung allein sollte man sich jedoch nicht begnügen. Es vererben sich ja nicht nur Gene, sondern auch Eigenheiten wie Bewegungsmangel oder schlechte Ernährungsgewohnheiten. Überlastung und langdauernde Überforderung ohne Erholungsphase sind ebenfalls Auslöser für diesen Zustand, der oft verbunden ist mit dem Gefühl, den Anforderungen des täglichen Lebens nicht mehr gerecht zu werden.

Chemische Medikamente gegen zu tiefen Blutdruck sollte man vermeiden. Bei Bedarf gibt es genügend pflanzliche, biochemische oder homöopathische Arzneimittel. Noch bevor man zu ihnen greift, sollte man einfache, natürliche Methoden beherzigen. Es geht ja in

erster Linie darum, nicht nur die Symptome zu beheben. Aus diesem Grund rät Dr. Vogel auch davon ab, zur Anregung der Keimdrüse Hormonpräparate anzuwenden. Besser wäre es, die Keimdrüse indirekt zu beeinflussen, zum Beispiel mit Kelp oder Gingko biloba. Sehr wirksam dafür sind auch Blütenpollen und Austern.

Karotten-, Sellerie- und Randensaft helfen ebenfalls, den Blutdruck auf natürliche Weise zu erhöhen. Interessanterweise erhöht die rohe Karotte selbst den Blutdruck noch nicht. Diese Möglichkeit besitzt nur der reine Saft bzw. das konzentrierte Beta-Carottin. Oft verbessert schon eine kaliumreiche Ernährung den Zustand. Kalium ist in Bananen, Nüssen, Zitrusfrüchten und Kartoffeln enthalten.

### **Einfache Soforthilfe**

Was aber, wenn Sie in die Situation kommen, dass der Blutdruck plötzlich abfällt und eine Absenz oder Ohnmacht droht? Dies kann bei einer Bergwanderung mit grossen Höhendifferenzen oder in einem verrauchten Raum eintreten, und meistens hat man dann keine Hilfsmittel zur Hand. Für solche Fälle gibt es eine einfache Soforthilfe: Spannen Sie mehrmals hintereinander kräftig die Hand, Bein- und Armmuskeln an. Dadurch wird rasch bis zu einem halben Liter Blut zusätzlich in den Kreislauf gepumpt.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte man jedoch seinen allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern suchen.

Kaltwasser-Anwendungen und Wechselduschen, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und ein regelmässiges Gymnastikprogramm bilden die Grundlage dieser Selbstbehandlung, die Arzneimittel überflüssig macht. Durch diese Massnahmen wird sich der Blutdruck auf einem höheren Niveau stabilisieren.

Verschiedene Hilfsmittel können diesen Prozess unterstützen und vereinfachen. Zum Beispiel Bürstenmassagen, Tiefatmungsübungen oder Rosmarin- und Lavendelbäder. Rosmarin wirkt als ätherisches Öl (in der Duftlampe oder im Bad) blutdruckanregend, wie übrigens auch Thymian, Salbei und Ysop.

Anstatt abends verhängnisvolle Schlafmittel zu schlucken, wird ein Spaziergang oder etwas Gymnastik gemacht. Ein Wechselseitigfussbad oder Wassertreten kurz vor dem Schlafengehen fördert außerdem sowohl den Schlaf als auch den Blutdruck. Im Bett schliesslich beenden Sie den Tag mit Entspannungsübungen.

Falls Ihnen am Morgen niemand das Frühstück ans Bett bringt, gibt es auch ein paar andere Tricks, wie man den Tag selbst als Hypotoniker gut gelaunt beginnen kann. Es hat wenig Sinn, sich frühmorgens schon abzuhetzen und ohne Frühstück zur Arbeit zu gehen. Nützen Sie wenn möglich die Gleitzeit aus, und stellen Sie den Wecker nicht zu knapp. Nach dem Erwachen machen Sie ein paar gymnastische Übungen im Bett, zuerst im Liegen, dann im Sitzen. Danach wird ein Frühstück mit Frischkornbrei eingenommen, und anschliessend erfrischen Sie sich mit einer kalten Dusche oder einer Wechseldusche.