

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 5: Runter mit dem Blutdruck

**Artikel:** Natürlich gegen Bluthochdruck  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594429>

### **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:** 23.02.2026

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

# Natürlich gegen Bluthochdruck

Es tut nichts weh, man spürt ihn kaum, und doch ist Bluthochdruck weltweit die Todesursache Nummer eins. Kennen Sie Ihren Blutdruck – und wollen Sie gegen zu hohe Werte etwas unternehmen? Claudia Rawer

In der Schweiz, Deutschland und Österreich leidet schätzungsweise jeder Vierte an Bluthochdruck,

medizinisch arterieller Hypertonie, sogar schon in jüngeren Jahren. Bei Menschen über 60 sind es bereits zwei Drittel. Viele – zu viele – unterschätzen die Gefährlichkeit der Erkrankung, denn sie verkennen die Bedeutung des Blutdrucks und machen sich keine Gedanken um die schwerwiegenden Folgen eines dauerhaft zu hohen Drucks in den Gefässen.

Schmerzen verursacht die Hypertonie alleine nicht, und erste Anzeichen für Folgeerkrankungen werden oft nicht ernst genommen.

Das führt dazu, dass weltweit 9,4 Millionen Menschen jährlich an diesen Folgen sterben. Damit liegt erhöhter Blutdruck als Todesursache weit vor dem gefürchteten Krebs (etwa 8,2 Millionen Todesfälle pro Jahr).

## Hoher Blutdruck macht das Herz müde

Je höher der Blutdruck, desto mehr muss das Herz arbeiten, um alle Organe und das Gewebe zu versorgen. Bluthochdruck ist auch der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose (Gefässverkalkung). Die möglichen Folgen:

- ◆ Schädigung des Herzens, Angina pectoris, Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)
  - ◆ Herzinfarkt, Schlaganfall
  - ◆ Niereninsuffizienz – die Nieren können das Blut nicht mehr von giftigen Stoffwechselprodukten befreien; Nierenversagen
  - ◆ Durchblutungsstörungen der Beine; Gehen oder Stehen ist nur noch unter Schmerzen möglich; bei einem Gefässverschluss droht eine Amputation
  - ◆ Blutungen oder Ödeme in der Netzhaut des Auges.
- Das muss nicht sein. Bluthochdruck ist gut behandelbar – neben oder auch statt Medikamenten sogar auf ganz natürliche Weise.

## Ist Ihr Blutdruck erhöht?

Lassen Sie ihn bei nächster Gelegenheit (und danach regelmässig, mindestens einmal im Jahr) messen, beim Arzt oder in der Apotheke – auch wenn Sie noch keine 40 sind. Sie werden zwei Werte genannt bekommen: zum Beispiel «120 zu 80 mmHg». Der Blutdruck wird in «Millimeter Quecksilbersäule» (mmHg) gemessen, auch wenn natürlich moderne Messgeräte längst





keine Quecksilbersäule mehr haben, sondern elektronisch arbeiten.

Der erste, der obere oder systolische Wert, spiegelt die Phase, in der das Herz sich zusammenzieht. Der zweite, untere oder diastolische Wert, entspricht dem Druck in der Entspannungsphase. Der Blutdruck ist keine stabile Grösse, er schwankt je nach Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems. So ist er niedriger in körperlicher und seelischer Ruhe und im Schlaf und steigt bei Anstrengung, Stress und Aufregung sowie nach dem Essen.

## Eine glückliche Ehe senkt den Blutdruck.

Aus «Psychologie heute»

Eine einmalige Messung ist nur eine Momentaufnahme. Gemessen wird daher mehrfach in Ruhe, möglichst zur gleichen Tageszeit. Erst wenn dann die Werte wiederholt bei oder über 140/90 mmHg liegen, spricht man von Hypertonie. Bei einer einmaligen Messung beim Arzt kann es vorkommen, dass aufgrund der Aufregung des Patienten in der Praxissituation der Blutdruck ansteigt. Das nennt man «Weisskittelhypertonie».

## Eine Frage des Lebensstils

Die meisten Fälle von Hypertonie sind auf das Zusammenspiel mehrerer Faktoren wie Alter, Lebensstil und Ernährung, erbliche Faktoren, Umwelteinflüsse oder Stress zurückzuführen. Der sogenannte sekundäre Bluthochdruck als Folge einer anderen Erkrankung tritt sehr selten auf.

Ist Ihr Blutdruck dauerhaft erhöht und als «primäre Hypertonie» diagnostiziert, sollten Sie dringend etwas unternehmen. Ihre Ärztin wird Ihnen in aller Regel blutdrucksenkende Medikamente verordnen, deren Nutzen auch unbestritten ist. Mit nicht-medikamentösen Massnahmen kann aber ebenfalls eine Senkung des systolischen Blutdrucks bis zu 20 mmHg erreicht werden. Besprechen Sie solche Möglichkeiten mit Ihrem Hausarzt.

Verordnete Medikamente sollte man übrigens auch einnehmen (oder, wenn Sie das nicht wollen, gleich ablehnen). Allein in Deutschland werden schätzungsweise Bluthochdruckmedikamente im Wert von zwei Milliarden Euro jährlich nie eingenommen, sondern weggeworfen.

### INFO

### Lese- und Linktipps

Praktische Tipps zur Blutdrucksenkung auf natürlichem Wege erhalten Sie in diesen Büchern:

«Bluthochdruck natürlich behandeln» von Dr. Andrea Flemmer, schlütersche Verlag 2013

«Die 50 besten Bluthochdruck-Killer» von Dr. Gabi Hoffbauer, Trias Verlag; bei uns bestellbar

Diese Webseiten bieten nützliche Informationen: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) und [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Medikamente reduzieren oder absetzen sollten Sie ebenfalls nur in Absprache mit dem Arzt.

## Was kann ich selbst tun?

Der erste Schritt zu einer Blutdrucksenkung auf natürlichem Wege ist das Nachdenken über sich selbst. Ziehen Sie Bilanz: Was treibt Ihren Blutdruck in die Höhe? Ist es der berufliche Stress, das Übergewicht, Bewegungsmangel, das Rauchen? Was können und was wollen Sie ändern? Gehen Sie Schritt für Schritt an eine Änderung Ihres Lebensstils heran. Ihr Blutdruck wird es Ihnen danken – und Ihre Aussicht auf ein langes gesundes Leben steigt immens.

## Schritt 1: Kein blauer Dunst mehr

Gesundheitsbewussten Menschen muss man es eigentlich nicht mehr sagen: Rauchen ist ein Risikofaktor allererster Güte – nicht nur für Bluthochdruck und Arteriosklerose. Sollten Sie also noch am Glimmstängel hängen: Versuchen Sie aufzuhören; holen Sie sich dazu Hilfe!

## Schritt 2: Hoch vom Sofa

Bewegung ist das A und O in Ihrem Blutdruck-senken-Programm. Sie fördert Fließ- und Gerinnungseigenschaften des Blutes, trainiert das Herz und vermindert die Ausschüttung von Stresshormonen. Die Bildung von gefährlichen Ablagerungen in den Gefässen wird verhindert oder zumindest verringert – das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt sinkt.

Das Blut wird stärker mit Sauerstoff angereichert, die Lungenmuskulatur wird kräftiger. Der Fettstoffwechsel kommt in Schwung, der Zuckerspiegel



sinkt, das Immunsystem wird aktiviert. Bewegung hilft, falls nötig, beim Abspecken.

Mit einem vernünftigen Bewegungsprogramm lässt sich der obere Blutdruckwert um etwa fünf bis zehn mm/Hg senken. Wunderbarer Nebeneffekt: Nicht nur das Risiko für die Folgen der Hypertonie sinkt, auch jenes für Diabetes, Brust- und Darmkrebs sowie Depression. Die Lebenserwartung sportlich aktiver Menschen ist deutlich höher als die inaktiver!

Erste Schritte: Lassen Sie den Aufzug links liegen. Stehen Sie öfters einmal vom Schreibtisch oder Sessel auf, um ein paar Schritte zu tun. Erledigen Sie kleine Einkäufe zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Setzen Sie Putzen, Treppensteigen und insbesondere Gartenarbeit als Herz-Kreislauf-Training ein.

Für die Reduktion des Blutdrucks und des Herz-Kreislauf-Risikos ist Ausdauersport wie Nordic Walking, Wandern oder flottes Gehen, Skilanglauf, Radfahren oder Schwimmen bestens geeignet. Vermeiden Sie jedoch Überanstrengung – das treibt den Blutdruck wieder in die Höhe.

Ein zusätzliches moderates Krafttraining ist empfehlenswert, denn eine grössere Muskelmasse verbessert u. a. den Stoffwechsel – aber auch hier bitte keinen Bodybuilding-Ehrgeiz entwickeln!

Bei der Bewegung gilt der Grundsatz «Viel hilft viel». Auch einfach im Freien zu sein, bringt schon etwas: Sonnenlicht – massvoll genossen – kann zur Besserung von Bluthochdruck beitragen, da UV-Strahlen die Blutgefässe weiten. Ebenfalls blutdrucksenkend, weil beruhigend: enger Kontakt mit einem Haustier.

## Seien Sie nicht zu streng mit sich

Gut ist es, wenn Sie sich drei- bis fünfmal pro Woche 30 Minuten lang körperlich bewegen; ideal, wenn Sie es täglich schaffen. Ist das aber nicht der Fall, hilft auch ein wenig schon recht viel: Den grössten Gewinn für die Gesundheit bewirkt laut Herzstiftung die Umstellung von völliger Inaktivität auf eine leichte sportliche Betätigung. Mehr nützt in diesem Falle zwar auch mehr – doch besser ein bisschen mehr Bewegung als gleich wieder den Spass daran zu verlieren.

Wer älter als 35 Jahre oder chronisch krank ist und neu mit Sport beginnt, sollte das zuvor mit dem Hausarzt besprechen.

## Schritt 3: Besser essen

Die Vermeidung von Übergewicht ist neben der Bewegung die beste Wohltat für den Blutdruck. Bleiben Sie schlank, freut das das Herz und die Gefässe. Tragen Sie jedoch schon einige Kilo zuviel auf den Rippen, versuchen Sie, das Übergewicht zu reduzieren, auch wenn das nicht einfach ist.

Bluthochdruck-Patienten sollten auf eine fettarme, ausgewogene Ernährung achten und den Alkoholkonsum verringern. Der Blutdruck sinkt deutlich, wenn das Körpergewicht durch eine dauerhafte Er-





nährungsumstellung schrittweise reduziert wird. Eine mediterrane Ernährung mit viel frischem Gemüse und Fisch, mit hochwertigen Pflanzenölen und wenig rotem Fleisch und Wurst ist ideal.

Hilfreich ist auch in der Ernährung alles, was die Gefässe entspannt. Kaliumreiche Obst- und Gemüsesorten wie Artischocken, Avocado, Bananen, Beeren, Hülsenfrüchte, Feldsalat, Kartoffeln, Kirschen, alle Kohlsorten, Schwarzwurzeln und Spinat mindern den Blutdruck. Viel ebenfalls entspannendes Magnesium enthalten Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Besonders wertvolle Magnesiumquellen sind Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse, Pistazien, Kürbis- und Sonnenblumenkerne.

Blutdrucksenkend wirken auch fettarme Fischarten, Kräuter und Gewürze wie Bärlauch, Brennnessel, Knoblauch, Petersilie und Schnittlauch sowie (fettreduzierte) Milchprodukte.

### Immer mit der Ruhe

Lassen Sie sich beim Abnehmen Zeit und machen Sie keine Diät! Blutdrucksenkend wirken nie einzelne Faktoren, sondern die gesamte Ernährung. Bei der schnellen Gewichtsreduktion durch einseitigen Nahrungsmittelverzicht besteht zudem die Gefahr des bekannten Jojo-Effekts, der die Neigung zu Bluthochdruck noch verstärken kann. Gehen Sie es langsam an: Als ersten Schritt können Sie z.B. Kalorienbomben bzw. tierische Fette in Ihrer Ernährung identifizieren, auf die Sie ohne grosse Not verzichten können. Ein Brot schmeckt auch ohne dicken Butterbelag, ein Stück Obstkuchen auch ohne Sahne.

### Schritt 4: Stress reduzieren

Leichter gesagt als getan! Aber berufliche oder private Spannungen wirken sich auf Dauer negativ auf den Blutdruck aus. Ihr seelisches Wohlbefinden sollte Ihnen also im wahrsten Sinn des Wortes am Herzen liegen. Nehmen Sie Stress nicht als unveränderliche Tatsache hin.

Halten Sie im Alltag öfter inne, beobachten Sie die Natur um sich herum, lauschen Sie dem Vogelgesang, geniessen Sie die Ruhe und das sanfte Licht des Waldes bei einem Spaziergang. Gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung machen Sie stressresistenter. Lernen Sie eventuell Muskelentspannungstechniken.

Versuchen Sie nicht, mit allem allein klarzukommen. Vertrauen Sie sich dem Partner, Freunden oder Fachleuten an – es tut gut, wenn man sich Ärger und Frust einmal von der Seele reden kann. Im Gespräch bekommen Sie auch wieder einen realistischeren Blick für Ihre Probleme.

Extra-Tipp: Wissenschaftler haben festgestellt, dass Walnüsse stressbedingten Blutdruck senken können. Wer einen hektischen Alltag hat, sollte deshalb bis zu zehn Walnüsse am Tag knabbern und etwas Walnussöl an den Salat geben.

### Böses Salz?

Ob (zu viel) Salz krank macht oder nicht, ist immer noch heftig umstritten. Grosse Studien konnten nachweisen, dass bei verringertem Salzkonsum die Blutdruckwerte der Bevölkerung und die Fälle von Herzinfarkt und Schlaganfall zurückgingen. Die beiden aktuellsten Übersichtsstudien (2012 und 2013) jedoch konnten nur eine minimale Senkung des Blutdrucks feststellen, dafür aber einen Anstieg der Stresshormone und eine erhöhte Sterblichkeit bei salzarmer Kost.

Wenn man Salz reduzieren möchte oder salzempfindlich ist, sind frische Kräuter, Gewürze wie Chili und Kurkuma sowie natriumarmes Salz (bei dem der Kaliumanteil erhöht ist) gute Alternativen. Vermeiden sollte man Fertiggerichte und Snacks, die meist sehr stark gesalzen sind.

Übrigens: In den Nährwertangaben von Fertigprodukten ist nicht der Salzgehalt angegeben, sondern der Natriumanteil. Diesen muss man mit 2,5 malnehmen. Ein Gramm Natrium entspricht also 2,5 Gramm Kochsalz. ■

#### A.VOGEL-TIPP

#### Herbamare Diet



Das Würzmittel Herbamare® Diet ist streng natriumarm und deshalb besonders für eine kochsalzarme Ernährung geeignet. Bei Störungen des Kaliumhaushaltes, insbesondere bei Niereninsuffizienz, nur nach ärztlicher Beratung verwenden. Enthält Sellerie; frei von Gluten, Laktose, Milchprotein und Zusatzstoffen.

**Bioforce AG, Roggwil TG**