

# Berndt Rieger Bluthochdruck

Leseprobe

[Bluthochdruck](#)

von [Berndt Rieger](#)

Herausgeber: Herbig Verlag



<http://www.unimedica.de/b12219>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



Dr. med. Berndt Rieger

# Bluthochdruck

Ganzheitlich behandeln und heilen

- Alle wichtigen Therapien aus Naturheilkunde und Schulmedizin
- Mit speziellen Behandlungsvorschlägen
- Mit Tipps zur Vorbeugung

**HERBiG** GESUNDHEITSRATGEBER

*Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*



Besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© 2011 F. A. Herbig  
Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinkel  
Lektorat: Gabriele Berding  
Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger  
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten  
Gesetzt aus der 11/15 Punkt Bliss  
Druck und Binden: Print Consult, München  
Printed in EU  
ISBN 978-3-7766-2674-2

# Inhalt

Vorwort 9

Einleitung: Allgemeines zum Blutdruck  
und Bluthochdruck 13

Die Bluthochdruckkrankheit 29

Bekannte Ursachen für Bluthochdruck 33

Nierenerkrankungen 33  
Hormonelle Erkrankungen 36  
Das Schlaf-Apnoe-Syndrom 38  
Eine Aortenisthmusstenose 39  
Schmerzen 40

Die Diagnose 43

Den Blutdruck richtig messen 43  
Abklärung des Bluthochdrucks 47

## Den Bluthochdruck verstehen 49

Die vier Grundtypen des Bluthochdrucks 54

Typ 1: Angst und Anspannung, der »luftige« Bluthochdruck 54

Typ 2: Stoffwechselüberlastung, der »feurige« Bluthochdruck 56

Typ 3: Beständiges Arbeiten, der »wässrige« Bluthochdruck 59

Typ 4: Altersveränderungen, der »erdige« Bluthochdruck 62

## Oft nicht beachtet: Bluthochdruck durch das Vertebraliskompressionssyndrom 65

### Die Therapie 71

Allgemeine Maßnahmen 71

Typgerechte Vorbeugung ist Heilung 75

Typgerechte Bluthochdruckbehandlung –  
mit Fallbeispielen 77

Typ 1: Angst und Anspannung 83

Typ 2: Stoffwechselüberlastung 104

Typ 3: Beständiges Arbeiten 120

Typ 4: Altersveränderungen 139

Bluthochdruckmittel und interventionelle Methoden –  
ein Blick in die Zukunft 161

Die Bluthochdruckimpfung 162

Der Blutdruckschrittmacher 163

Blutdruckgene 163

Der Blutdruckkatheter 164

Elektroakupunktur 165

**Schlusswort** 167

**Service** 169

Adressen 169

Websites 170

Bücher 171

**Anhang** 173

Anmerkungen 173

Register 174

# Vorwort

Während Sie das lesen, schnurren in Deutschland gerade Hunderte Motoren, die Blutdruckmanschetten aufblasen, und Hunderte Augenpaare heften sich ängstlich auf kleine Monitore, auf denen gleich Blutdruckwerte angezeigt werden, sobald das Ticken des Pulses im Lautsprecher aufgehört hat. Hunderte zweifelnde Menschen registrieren auf die Weise Blutdruckwerte und sind mit dem erhaltenen Ergebnis nur selten zufrieden. Sie empfinden den Wert als zu hoch oder zu niedrig oder irgendwie falsch, weil sie einfach nicht wissen, was sie davon halten sollen. Wenn sie sich an Ärzte wenden, werden diese ihre Ratlosigkeit womöglich verstärken, schon wenn sie nach der Blutdruckmessung bedenklich die Miene verziehen; von Ärzten erhält man auch die unterschiedlichsten Aussagen und fast alle aber drohen und malen Schreckensbilder an die Wand, was ein unbehandelter Bluthochdruck so alles bewirken kann.

**Unzufriedenheit  
mit Blutdruckwerten**

An diesen Verhältnissen sind die Statistiker schuld, denn rechnerisch gesehen leidet jeder vierte Deutsche an Hypertonie, einem Bluthochdruck. Der häufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen, ist deshalb mittlerweile der Bluthochdruck geworden. Jeder zweite Deutsche über fünfzig Jahren soll an dieser Krankheit leiden, die als

## Bluthochdruck

»stillter Killer« bezeichnet wird, da sie in vielen Fällen Herzinfarkt und Hirnschlag nach sich zieht. Es gibt unzählige Ratgeberbücher zu diesem Thema, in denen teilweise das steht, was die Pharmaindustrie zu diesem Thema verbreiten möchte, und zum Teil das, was Heilpraktiker und Patienten dagegen zu sagen haben. Kaum ein Tag vergeht, an dem Sie nicht in irgendeiner Zeitschrift einen Artikel über den Bluthochdruck und seine Gefahren lesen. Viele der Menschen, die diese Diagnose erhalten haben, schlucken deshalb auch gerne Tabletten dagegen, da sie sich davon rasche und wirksame Hilfe erwarten. Doch wie ernst ist die Diagnose überhaupt? Und wie effektiv ist diese Therapie? Kann sie die Folgeerkrankungen verhindern? Und kann man über eine bloße Symptomtherapie des Bluthochdrucks hinaus etwas gegen diese Krankheit unternehmen? Kann man ihn heilen, und wenn ja, gibt es eine Systematik des Heilens, die für die Eigenanwendung taugt, die man verstehen und umsetzen kann?

### **Bluthochdruck ist heilbar – selbstständig und mit sanften Mitteln**

Dieses Buch möchte all diese Fragen beantworten. Die Antwort auf die wichtigste sei ihm gleich vorausgeschickt: Ja, man kann den Bluthochdruck heilen. Er ist Ausdruck einer Regulationsstörung, einer Überreaktion des Körpers. Wer die Ursache kennt, kann wirksame Gegenmaßnahmen ergreifen und damit den Körper wieder in seine natürliche Mitte bringen. Das gelingt besonders gut, wenn man ganzheitlich vorgeht, keine Heilmethode prinzipiell ausschließt, nichts verteufelt, sich einen offenen Blick für alles bewahrt. Heilung ist oft die Kombination verschiedener Vorgehensweisen. Je gefährlicher ein Bluthochdruck, desto schärfer sind in der Regel auch die Methoden, mit denen man ihn in den

Griff bekommt. Letztendlich ist es das Ziel der ganzheitlichen Behandlung, den Bluthochdruck in seiner Verhaltensweise immer »milder« zu stimmen, bis er vom Körper wieder »verlernt« werden kann.

Im ersten Teil dieses Buchs erfahren Sie, was ein normaler Blutdruck ist, wann der Blutdruck behandelt werden muss und welche Erkenntnisse Wissenschaftler zu diesem Thema gewonnen haben. Sie werden lesen, wie man eine Bluthochdruckerkrankung diagnostiziert und einstuft, und dabei auch den neuesten Therapiestandard kennenlernen. An dieser Stelle darf nicht auf die Weisheit der Ärzte des Altertums verzichtet werden, die die Grundlage der heutigen Naturheilkunde bildet und den Heilmethoden Asiens ähnelt. Nach der Lehre von den Elementen kann man Blutdruckstörungen in eine Systematik einteilen, die ein zusätzliches Verständnis der heutigen pharmazeutischen Therapie ermöglicht und Wege zur Heilung erlaubt. Wer hier genau hinschaut, wird bald merken, dass auch die medizinische Forschung diese Elementelehre bestätigt, auf deren Heilmittel ja auch zahlreiche Pharmazeutika basieren. Im Grunde genommen ist die heutige Wissenschaft eine Fortentwicklung dieser Tradition, eine letzte Ausformung uralter Weisheiten, die auch der Naturheilkundler nutzen kann und sollte, um rascher die Heilung zu erreichen.

Im zweiten Teil dieses Buchs werden wir auf eine kaum beachtete Ursache eines hohen Blutdrucks zu sprechen kommen – das Vertebraliskompressionssyndrom – und seine Behandlung. Es sind eher Neurologen, die sich damit befassen, doch die Bedeutung einer entspannten Nackenmuskulatur für den Blutdruck ist evi-

## Bluthochdruck

dent. Denn die Blutdruckrezeptoren des Körpers befinden sich vornehmlich im Bereich der Halsschlagadern. Dort misst der Körper die Erfolge seiner Blutdruckeinstellung. Ist die Muskulatur in der Umgebung dieser Adern verkrampft oder besteht eine Spannung des Gewebes durch verschobene Wirbel, kann das negative

### Verspannungen und Bluthochdruck

Auswirkungen auf den Blutdruck haben. Chiroprapeuten, Osteopathen und Dorntherapeuten können hier helfen.

Abschließend erhalten Sie, abgestimmt auf Ihren Bluthochdrucktyp, einen Therapievorschlagn, der über »energetische« Heilmethoden wie Schüßler-Salze, Bachblüten und Homöopathie bis hin zu den »chemisch« wirksamen blutdrucksenkenden Heilpflanzen und Pharmazeutika alles anbietet, was die Natur und die technischen Labore zu bieten haben. Ich werde Ihnen Anregungen geben, wie dieser medizinische Schatz zu heben ist. Allerdings kann es hier keine genauen Anweisungen geben, da sich jeder Mensch und jeder Blutdruck unterscheiden; in der Eigenbehandlung werden Sie nach Ihren persönlichen Vorlieben auswählen und sich dafür mitunter durch dieses Angebot durcharbeiten müssen.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Sie ermutigt, die Behandlung Ihres Bluthochdrucks selbst anzugehen und dadurch zu erleben, dass Gesundung auch aus eigener Kraft möglich ist.



Berndt Rieger

## [Bluthochdruck](#)

Ganzheitlich behandeln und heilen

184 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)