

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

<http://www.unimedica.de>



Typ 2: Stoffwechselüberlastung, der »feurige« Bluthochdruck

Sind Dicke bluthochdruckgefährdet? Nur dann, wenn sie dabei auch eine Stoffwechselüberlastung erleiden. Seit der Framingham-Studie gelten Dicke automatisch als krank. Doch das stimmt nicht. Nach den derzeit gültigen Regeln waren 1,5 Milliarden Menschen im Jahr 2008 zu dick, eine Verdopplung innerhalb eines Jahrzehnts, die die Ärzteschaft sichtlich beunruhigt. Dabei hätte man fast die gute Nachricht übersehen: Im gleichen Zeitraum ging der Bluthochdruck in Westeuropa im Vergleich zur übrigen Weltbevölkerung statistisch gesehen um 3 mm Hg zurück.⁵ Das ist vielleicht nicht sehr viel, aber immerhin gerade das Gegenteil von dem, was viele Menschen erwarten würden, die sich vom Schlanksein auch gesundheitliche Vorteile erwarten. Im Klartext heißt das also: Die Leute in Wohlstandsgesellschaften werden vielleicht immer dicker, manche werden dabei aber auch gesünder. Wahrscheinlich, weil sie im dickeren Zustand den Lebensstress besser verkraften.

Alkohol belastet den Stoffwechsel und erhöht den Blutdruck. Statistisch gesehen führt regelmäßiger Alkoholenuss zu einer Blutdruckerhöhung um etwa 10 mm Hg.⁶ Wenn Sie berücksichtigen, wie groß die Unterschiede bei der individuellen Verträglichkeit von Alkohol sind, werden Sie gleich erkennen, dass für manche Menschen mit einem »schwachen« Stoffwechsel Alkohol ein wahres Gift sein kann. Das sind die Typ-2-Bluthochdruckkranken. Wenn Sie wissen wollen, ob Sie in diese Gruppe gehören, können Sie ja einmal vor und nach reichlichem Alkoholenuss Ihren Blutdruck

messen und dabei überprüfen, ob Sie in der Betrunkentheits- und Katerphase erhöhte Werte aufweisen. Dieser »Test« ist vielleicht aussagekräftiger als die Messung des Bauchumfangs, der sonst gerne vorgenommen wird.

Der Stoffwechsel kann, wie man neuerdings herausgefunden hat, auch durch die Feinstaubbelastung in Großstädten in einem Maß überfordert werden, dass nicht nur verstärkt Gefäßnotfälle wie Lungenembolie oder Herzinfarkt auftreten, sondern auch der durchschnittliche Blutdruck der allgemeinen Bevölkerung signifikant gesteigert wird.⁷ Ähnlich wird es wahrscheinlich mit der Anzahl an Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Emulgatoren und anderem stehen, die man unseren Nahrungsmitteln beimischt. Diese Einflüsse sind noch nicht gemessen worden, doch man kann annehmen, dass sie womöglich schwerwiegender sind als ein paar Pfund Übergewicht.

Bluthochdruck
durch
Umweltbelastung

Ein wichtiges Kriterium für die Ausbildung eines Bluthochdrucks sind Genussgifte. Alles, was den Körper aufputscht, ist nach der Elementelehre warm und kann eine innere Hitze verstärken, die beim Typ-2-Bluthochdruck typisch ist. Diese Menschen haben warme Hände und Füße, frieren nicht leicht, schwitzen viel schneller als andere oder klagen darüber, dass sie schlecht Luft bekommen; sie suchen die Kühlung der »frischen Luft«. Es sind rasche Esser, die zu Heißhunger neigen. Und vor allem rauchen sie gerne oder trinken Alkohol oder Kaffee, weil sie damit das innere Feuer, an dem sie eigentlich leiden, noch schüren können.

Typ 2: Stoffwechselüberlastung

Fallbeispiele

Eine 34-jährige Mutter von zwei Kindern, schick gekleidet, groß, mit einem rötlichem Gesicht und tiefer Kerbung der Nasolabialfalte, kam wegen hoher Blutdruckwerte mit Schwindel in meine Betreuung. Ihr Hausarzt hatte einen Betablocker und ein Diuretikum angesetzt und keinen großen Erfolg. Ich schickte die Patientin zur diagnostischen Abklärung, da ich bei der Ultraschalluntersuchung den Eindruck gehabt hatte, dass die rechte Niere schlechter durchblutet war. Sie blieb eine Weile weg, da sie der Hypertensiologe - ein Bluthochdruckspezialist -, der die Niere abklärte, auch unter seine Fittiche nahm, sie auf einen ACE-Hemmer umstellte und mehrmals die Dosis erhöhte. Ein halbes Jahr später stand die Patientin wieder bei mir mit der Frage, ob man nicht etwas tun könne, um den Bluthochdruck loszuwerden. Ihre Messwerte waren unverändert geblieben. Besonders der zweite, diastolische Wert war sehr hoch, meist um hundert, manchmal auf 120 mm Hg. So etwas nimmt man deutlicher körperlich wahr als eine Erhöhung des systolischen Blutdrucks. Bei der Patientin war es so, dass sie manchmal 130/110 mm Hg maß und sich dabei sehr unwohl fühlte.

Anfänglich fand ich es schwierig, sie einzustufen. Äußerlich machte sie mir den Eindruck eines »feurigen« Grundtyps mit der schlanken Gestalt, den scharfen Gesichtszügen, der Röte und der Entschiedenheit ihres Blicks. Dieser Typ-2-Bluthochdruck geht allerdings meist mit einer Stoffwechselüberlastung einher und an eine solche hätte man eher nicht gedacht. Die Patientin hatte zwar

einen Bauchansatz, aber den hätte man eher als Folge der Geburten angesehen. Außerdem sprach die Patientin von Ängsten, einer Verunsicherung darüber, was mit ihr passieren würde, wenn der Blutdruck sich nicht verbesserte, und ob sie sich überhaupt noch trauen könne, Auto zu fahren. Sie hatte nämlich »Aussetzer« mit Schwindel und berechtigte Sorge, dabei einen Unfall zu verursachen.

Je länger wir sprachen, desto stärker kam ich dann doch auf einen Bluthochdruck aufgrund innerer Hitze. Es war mir nicht klar, was mir diese Idee eingab, aber die Patientin erschien mir doch nicht als Angstpatientin, sie hatte einfach berechtigte Sorgen wie jeder Mensch. Die »Aussetzer« und der Schwindel waren mit der These einer »inneren Hitze« vereinbar. Auch die gedankliche Strukturiertheit, die Aufmerksamkeit, der Ideenreichtum, ihre Informiertheit, all das ordnet der Der »feurige« Typ Naturheilkundler dem Bild eines »feurigen« Typs zu. Wirklich sicher wurde ich mir dann, als wir darauf zu sprechen kamen, was wohl den Bluthochdruck ausgelöst haben könnte. Die Patientin hatte eine Führungsposition in der Wirtschaft gehabt und war sehr angesehen gewesen. Sie hatte widerwillig von ihrer Arbeit Abschied genommen, da sie der Meinung war, dass die Zeit für Kinder und Familie gekommen sei. Seit fünf Jahren war sie zuhause, hielt den Haushalt in Ordnung, beschäftigte sich mit den Kindern. Dabei wurde sie leicht gereizt und »cholerisch«, weil sie an alles denken und sich um alles kümmern musste. Sie hatte das Gefühl, nicht mehr zur Ruhe zu kommen. Aus naturheilkundlicher Sicht war ihr Dilemma das eines feurigen Menschen, der im Leben nicht mehr die Mitte findet, die für ihn aus seiner Entschlussfreudigkeit und Tatkraft heraus entsteht. Diese Mitte kann

Bluthochdruck

nur gefunden werden, wenn gesellschaftliche Anerkennung, vielleicht sogar Ruhm den Erfolg des Einsatzes dieser Menschen bestätigt. Eine Existenz als Hausfrau konnte für die Patientin bei allen guten Dingen, die sie dabei auch sah, kein Ersatz sein. Ich sagte ihr das ganz deutlich, und nach anfänglicher Weigerung, überhaupt auf solche Gedanken einzugehen, bestätigte sie mir schließlich meine Meinung. Was aber tun? So schnell konnte sie an ihren Verhältnissen nichts ändern. Ihr Mann war beruflich als Selbstständiger sehr erfolgreich, eher würde er sie noch in seinem Büro einsetzen wollen, als dass sie in ihren alten Beruf zurückkehren könne.

Wir begannen mit der Schüßler-Salz-Kur, was nach drei Wochen ihre Schlafstörungen deutlich verbessert und nach mehreren Monaten behoben hatte. Sie freundete sich mit den einzelnen Bachbluten an und stellte sich als individuelle Mischung folgende Kombination zusammen: Cherry Plum, Impatiens, Vervain, Willow. Sie hatte eine alkoholische Lösung davon anmischen lassen und ihr kleines Fläschchen immer dabei. Bei Bedarf schlug sie es mehrmals auf der Handfläche auf, um die Arznei zu »energetisieren« und schüttete dann jeweils fünf Tropfen direkt in den Mund.

»Wie oft machen Sie das am Tag?«, fragte ich. »Manchmal nie, manchmal zehn Mal«, sagte sie lächelnd, »je nachdem, ob und wie sehr ich mich über die Kinder geärgert habe.« Das Thema Kinder beschäftigte mich, weil sie mir erzählte, dass ihre Mutter sich nie um sie gekümmert und immer nur ihren Beruf im Kopf gehabt hätte. Sie wollte den Kindern dieses Schicksal er-



Berndt Rieger

Bluthochdruck

Ganzheitlich behandeln und heilen

184 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de