

Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit

ÜBER DIE GESUNDHEIT 19

BLUTDRUCK

In der letzten Zeit beschäftigen wir uns mit dem Herz und dem Kreislaufmechanismus, Blutgefäßen, Arterien, Adern oder Venen, und so, um uns den vollständigen Überblick über das Funktionieren des Herzgefäßsystems zu verschaffen, fehlt uns noch die Blutdruckregelung. Es bestehen zwei Störungen, die den Blutdruck betreffen. Die eine werde ich lieber gar nicht erwähnen, weil sie nicht behandelt wird, obwohl sie im Leben sehr unangenehm sein kann, und hier spreche ich vom niedrigen Blutdruck, auch Hypotonie genannt. Dies kommt durch Müdigkeit und auch dadurch zum Ausdruck, dass wenn man die Stellung heftig und plötzlich wechselt, zum Beispiel wenn man schnell aufsteht, kann es ein Weilchen dauern, bis sich der Druck ausgleicht. Bis es so weit ist, kann man Schwindelgefühle haben, auf den Boden fallen, im besseren Fall sich wieder hinsetzen oder hinlegen und sich schwach fühlen.

Aber wie ich sage, die Menschen wissen sich schon zu helfen, zumindest vermeintlich. Ein Doppelkaffee, zwei unmittelbar aufeinander folgende Einzelschnäpse und jetzt ist alles in trockenen Tüchern. Man bekommt sogar das Gefühl, dass man sich diesen zumindest subjektiv so wohl tuenden Therapien öfters zu unterziehen hat, nicht erst, wenn irgendwelche Schwindelgefühle auftreten. Dagegen die andere Störung, die sogenannte Hypertonie oder Hochdruck, ist eine sehr ausgedehnte und verbreitete Erkrankung, die auch junge Menschen betrifft, die gerade mal ihr zwanzigstes oder dreißigstes Lebensjahr erreicht haben. Massiv verbreitet ist diese Erkrankung in den Alterskategorien fünfzig plus. Diese Erkrankung ist gefährlich, weil sie das Herz überlastet. Das Herz ist nämlich gezwungen, das Blut gegen einen starken Widerstand zu pumpen, und das hat zur Folge, dass es größer, schwächer, gelähmt ist und nicht mehr so zuverlässig arbeitet. Diese Symptome lassen von sich im mehr oder weniger fortgeschrittenen Alter noch hören und kommen als Herzunzulänglichkeit oder sogar Herzversagen zum Ausdruck.

Eine weitere Gefahr ist aber noch größer und noch häufiger. Der erhöhte Blutdruck drückt auf Arterien und Venen vor allem im Gehirn und es kann zu ihrem Riss und zum anschließenden Blutauslaufen ins Gehirn kommen. Dies wird als Apoplexie bezeichnet, aber vor allem als Schlaganfall bekannt und am häufigsten Hirnschlag genannt. Es ist ein sehr

häufiges Problem und man spricht von ihm wie vom stillen Mörder, weil sich dieser Killer so unbemerkt schleichen und unerwartet zuschlagen kann. Er verteilt vorab keine Visitenkarten, im Gegenteil, er kommt, wenn man sich gut fühlt und eigentlich nichts vermisst, wenn einem alles Mögliche einfällt, aber ihn auf der Rechnung hat man nicht. So überraschen, wie er, kann nichts und keiner.

Sicherlich würden Sie jetzt von mir eine einfache Anleitung erwarten, wie man den richtigen Blutdruck aufrechterhalten kann. Und eine solche einfache Anleitung und Lösung hätte ich tatsächlich für Sie, aber nur wenn Sie Krokodile, Schlangen oder andere Lebewesen werden, die keinen Stress kennen. Nicht nur als abstrakten Begriff, sondern gar nicht. Der Mensch stresst sich nämlich nicht nur durch sich selbst, sondern er wird noch durch seine Umgebung gestresst, überträgt den Stress von Generation zu Generation und bestimmte Stresshandlungen werden auch von Familie zu Familie übertragen. Kurz gesagt, in der zivilisierten Welt besteht kein Mensch, der eine gewisse Stressperiode nicht durchgemacht hat, und Stress ist wahrscheinlich die Hauptursache der Blutdrucksteigerung. Es ist aus der physiologischen Sicht schon logisch, weil Stress ein Gefährdungsgefühl darstellt und in Bedrängnis entsteht. Das heißt, nach einer gewissen Situation sollte die Gefährdung folgen, der Mensch sollte sich auf einen Kampf, eine Verteidigung oder eine Flucht einstellen und dazu braucht er eine Gehirn- und Muskelleistungsfähigkeit, die erheblich höher sein muss, als wenn alles in aller Ruhe und Gemütlichkeit abläuft. Eben diese Gehirn- und Muskelaktivität wird dadurch unterstützt, dass der Blutkreislauf den Blutdruck erhöht, der Sauerstoff sowie die Nahrungsmittel besser übertragen werden. Es ist also, wie ich sage, eine physiologische Reaktion auf eine Gefährdung.

Die Menschen in der einstigen Vergangenheit haben eigentlich jede Sekunde sehr gefährlich gelebt. Wenn sie ein stärkerer Mitmensch loswerden wollte, hat er sie einfach auf welche Art auch immer umgebracht, wenn sie ein Tier fressen wollte, konnten sie sich auf ihre Beine auch kaum verlassen. Nach der Menschheit ist auch die Menschlichkeit erschienen, die Gesellschaft hat sich entwickelt und heutzutage sind wir nicht mehr permanent am Leben gefährdet. Die Gefährdung betrifft heute unser Geld, unsere Familie, unsere Gesundheit, wir stellen uns einfach mehr vor, als realistisch ist und belasten uns selbst. Wir fürchten uns vor Zukunft, unbekanntem oder neuen Sachen, Änderungen, irgendwelchen Wenden, das sind alles Ereignisse, die uns Stress bringen. Man kann zwar nicht sagen, dass viele diese Stressereignisse auf leichte Schulter nehmen, aber sie lassen auch noch weiteren Strass auf sich zukommen, zum Beispiel durch den Fußball setzen sie sich einem enormen Zusatzstress aus. Aber nicht nur wegen ihrer Lieblingsmannschaft, sondern auch noch wegen ihrer laufenden Ergebnisswetten! So ist halt die zivilisierte Welt heute.

Das, was ich jetzt gesagt habe, ist eigentlich eine einfache Anleitung, wie der Hochdruck nicht anzulocken ist. Und wenn es schon geschieht, dass Ansätze und Symptome der Blutdruckerhöhung auftauchen, kann eine Änderung unseres Lebensstils wirklich ausreichen, um den Blutdruck wieder runter zu bringen. Kräutertee vor allem aus Hagedorn oder Mistel kann genügen (Vorsicht, Mistel wird nicht gekocht, nur im Kaltwasser eingetunkt und weich gemacht!), oder man kann einige beruhigende Kräuter einsetzen, wie Lavendel oder Baldrian. Das sind Möglichkeiten, wie der beginnende Hochdruck noch über das Nervensystem, noch über die Psyche, gemütlich ruhiggestellt werden kann.

Falls die hypertone Erkrankung bereits fortgeschritten ist, der Druck weiter nach oben steigt oder die Probleme schon länger dauern, dann ist die Chance nur noch minimal, die uns

bleibt, um den Hochdruck durch eine leichte Kräuterbehandlung zu beeinflussen. Zur Hochdrucksenkung hilft nicht einmal der so populäre Knoblauch und man muss auf Tabletten zurückgreifen. Den Ärzten stehen mehrere Arzneimittelsorten zur Verfügung, und so versuchen sie einen persönlichkeitspezifischen „Cocktail“ zu shaken, der auf den jeweiligen Patienten am besten wirkt.

Es ist sicherlich auch einen Versuch wert, den Blutdruck so zu normalisieren, dass man Salz aussetzt. Etwa 15 % Menschen sind nämlich sehr salzempfindlich. Und in Anbetracht dessen, dass wir die für einen Tag vorgesehene Tagesdosis generell überschreiten, und zwar vielfach und seit Babyjahren, kann ein leicht erhöhter Blutdruck geregelt werden, indem Salz ausgesetzt wird. Die Menschen denken, ohne Salz ist das Leben weder möglich noch vorstellbar. Aber wir verzichten gar nicht ganz auf Salz, indem wir bewusst kein Salz mehr streuen, weil industriell produzierte Lebensmittel, von denen man jede Menge isst, beginnend mit Brot über Milchprodukte bis hin zu Wurstwaren oder Restaurantgerichten, schon an sich ohne weitere Zugabe sehr viel Salz enthalten. Und die Dosis, die der Mensch auf diese Art erlangt, dazu mit Abstand ausreicht, den eventuellen Mangel an Salz zu ersetzen oder zu kompensieren. Salz ist Natriumchlorid (NaCl) und die schädliche Komponente darin ist Natrium. Dieses Natrium gewinnt man natürlich auch aus anderen Lebensmitteln, nicht nur im Salz ist es anwesend. Leute mit Hypertonie sollten also den erhöhten Natriumverzehr meiden, aber dafür benötigen sie die Zusammensetzung der einzelnen Lebensmittelprodukte zu kennen.

Die Blutdrucksteuerung ist ansonsten eine sehr komplizierte Angelegenheit und hier kommen wir an ein Paar Fachterminen leider nicht vorbei. Das Hauptsteuerorgan sind sogenannte Barorezeptoren, die auch Pressorezeptoren genannt werden, und wie der Name schon verrät, handelt es sich um Druckrezeptoren, die in der sogenannten gemeinsamen Kopfschlagader (*Arteria carotis communis*) im Hals untergebracht sind. Dort gibt es etwas wie Knötchen, die den Blutdruck überwachen und mittels der Signale über das Nervensystem dann das Gefäßsystem eng oder breit machen. Sie regeln, kurz gesagt, den Druck. Eine Störung dieser Barorezeptoren ist die häufigste Ursache des erhöhten Blutdrucks.

Auf eine sehr grundsätzliche Art reden in den Blutdruck Nebennieren. Diese Nebennieren werden in die Rinde und ins Mark geteilt. In der Rinde werden Hormone produziert, die wir unter dem Namen Corticosteroide kennen. Im Nebennierenmark wird eine Reihe weiterer Hormone geschaffen, wie Adrenalin, Noradrenalin und weitere, die Katecholamine genannt werden. Diese Katecholamine greifen in den Blutdruck sehr effizient ein, sie regulieren eigentlich den Durchfluss der Gefäße. Und gerade hier kommt unsere berühmte Zivilisation zum Ausdruck, der Stress lässt wieder grüßen, denn dieser geht über Nebennieren und über die Produktion der Katecholamine.

Der nächste Blutdruckregler ist die Hirndrüse, die Neurohypophyse, wo das Hormon Oxytocin produziert wird. Das ist das Hormon guter Laune, aber auch Vasopressin, das ist das antidiuretische Hormon. Ein ähnlicher Stoff wird aber auch in den Nieren produziert, und dieser heißt Angiotensin. Die Nieren müssen nämlich den sehr ausgeglichenen Blutdruck überwachen und sämtliche Nierenstörungen führen dann automatisch zu Beschwerden mit dem Blutdruck. Dann bestehen noch ein paar weitere Gehirnstrukturen, vor allem im verlängerten Rückenmark, die auf den Blutdruck aufpassen.

Dadurch wollte ich Ihnen nur andeuten, wie sehr kompliziert das System ist. Der Blutdruck wird aus verschiedenen Gesichtspunkten geregelt und diese ganze Synchronisierung, das Zusammenspiel, der Einklang dieser Faktoren kann sehr leicht gestört werden.

Eine Negativrolle bei der Blutdruckerhöhung ohne offensichtliche Ursache spielen auch verschiedene Toxine, und deshalb müssen hauptsächlich Toxine von den Körperteilen entfernt werden, über die wir jetzt gesprochen haben. Vor allem benutzen wir das Präparat **VasoDren**, das in die Barorezeptoren eingreift, die in der Kopfschlagader untergebracht sind. Das Präparat befreit die Barorezeptoren von Toxinen, die die schlechte Regulierung auf dem Gewissen haben. Dann ist es das Präparat **Hypotal**. Dieses greift in die Gehirngewebe des Hypothalamus und Hypophyse ein, wo es, wie ich gesagt habe, zur Überproduktion des Hormons Vasopressin und anschließend zur Störung der Blutdruckregulation kommen kann. **Supraren** ist ein Präparat, das die Toxine sowohl der Rinde als auch des Marks der Nebennieren entfernt. Im Mark werden Katecholamine erzeugt, die im erhöhten Maße im Blut von fast jedem Hypertonikum anwesend sind. Das Präparat **UrinoDren** ist sehr wichtig, damit unsere Nieren keine überflüssigen Angiotensine produzieren, die auch den Blutdruck erhöhen würden. Die Präparate **Streson** und **Emoce** dürfen auch nicht vergessen werden, denn bei ihnen beginnt das alles. Ohne den dauerhaften chronischen Stress zu beseitigen, kann das erhoffte Ergebnis nicht erreicht werden. Es ist also sehr schwer, in den Blutdruck einzugreifen und es ist überhaupt nicht leicht, ihn zu normalisieren. Je früher man eingreift, desto bessere Ergebnisse wird man bekommen. Es lohnt sich aber. Nicht umsonst wird der Blutdruck „stiller Killer“ genannt, und einen so wunderschönen Spitznamen, den jemand auch vielleicht drastisch finden könnte, verdient man sich kaum dadurch, dass man nett ist.

Quelle: www.youtube.com/watch?v=9Xq0GQZjFIM&t=19s

Copyright © Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět (Československá filmová společnost, s.r.o.) 2017

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>