

Christian W. Engelbert

Diagnose Bluthochdruck

Antworten zu Ursachen, Behandlung und Vorbeugung

Herbig sprechstunde, Herbig Verlag, Stuttgart 2020, ISBN: 9783776628722, 125 Seiten, Klappenbroschur, Format 18,5 x 12,6 cm, € 14,00

Nach der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1) des Robert Koch-Instituts haben rund 20 Millionen Erwachsenen in Deutschland einen Bluthochdruck, also jeder dritte, in der Altersgruppe der 70- bis 90-Jährigen sogar drei von vier Erwachsenen (vergleiche dazu https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/H/Hypertonie/Inhalt/Blutdruck_DZHK.pdf?__blob=publicationFile). Bluthochdruck gilt als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Weltweit sind jährlich rund 9,4 Millionen Todesfälle auf Bluthochdruck zurückzuführen. Hypertonie ist damit der wichtigste veränderbare Risikofaktor für Mortalität (vergleiche dazu https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Hypertonie/Hypertonie_node.html).

Der in Berlin praktizierende Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde und integrative Medizin Christian W. Engelbert beantwortet in seinem Ratgeber ›Diagnose Bluthochdruck‹ 105 Fragen zum Bluthochdruck und informiert dabei wie nebenbei fundiert über die Ursachen, Risikofaktoren, diagnostischen, therapeutischen und präventiven Möglichkeiten aus allgemeinmedizinischer und der naturheilkundlicher Sicht. So antwortet er auf die Frage, wovon die Höhe des Bluthochdrucks abhängig ist, wie folgt: „Der Bluthochdruck ist abhängig vom Bedarf aller Strukturen des Körpers. Alle Gewebe, also die Organe, das Bindegewebe, das Nervensystem einschließlich des Gehirns, der Muskeln, der Sehnen, der Knochen und der Gelenke benötigen Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone, die über das Blut transportiert werden. Die Geschwindigkeit und die Intensität der Versorgung werden über den Blutdruck geregelt. Je nach Körperlage und -position ist der Blutdruck höher oder niedriger. Im Sitzen ist er niedriger als im Stehen oder bei Aktivität“ (Christian W. Engelbert S. 8). Als mögliche Symptome eines hohen Blutdrucks nennt er Kopfschmerzen, auch migräneartige, Druck in der Herzgegend, Brustenge, schnellen Herzschlag, Schwitzen, Schwindel, Erschöpfung, Schlafstörungen, Nasenbluten und Luftnot bei Belastungen. Alle Gefäße reagieren bei chronisch hohem Blutdruck, oft „erst nach Jahren, aber leider immer zuverlässig, ... mit Entzündungen, Ablagerungen und Verengungen“ (Christian W. Engelbert S. 53).

Aus naturheilkundlicher Sicht kann man mit bestimmten Nahrungsmitteln bei ausreichendem Angebot den erhöhten Blutdruck senken. „Rote Bete-Saft wird im Körper zu Nitraten umgewandelt. Diese erweitern die Gefäße und senken ... den Blutdruck ab. Der Effekt ist mild, aber nachweisbar. Allerdings muss man täglich einen halben Liter Saft zu sich nehmen ... Hibiskustee hat, regelmäßig getrunken, einen blutdrucksenkenden Effekt. In einer US-amerikanischen Studie konnte in der Anwendungsgruppe ..., in der die Teilnehmer täglich drei Tassen Hibiskustee tranken, eine Blutdrucksenkung von über sieben mmHg ... nachgewiesen werden ... Die Auszugsöle aus bestimmten Heilpflanzen können zur begleitenden Behandlung ... eingesetzt werden. Extrakte aus Lavendel beruhigen das vegetative Nervensystem, indem der Parasymphatikus gestärkt wird. Das Inhalieren von Lavendelölduft, Voll- oder Teilbäder mit Lavendelauszügen sind sehr zu empfeh-

len. Eine ganz besondere Bedeutung hat die Zirbelkiefer. Der Duft von Zirbelholz wird seit jeher von den Bergbauern genutzt. Aus dem Holz der Zirbe werden Holzverkleidungen im Haus und auch Betten gefertigt. Denn die ausströmenden Aromen sorgen für einen erholsamen Schlaf. Studien des Chronobiologen Prof. Maximilian Moser geben Hinweise, dass sich bei regelmäßiger Inhalation des Zirbelduftes die Herzfrequenz absenkt“ (Christian W. Engelbert S. 84 f.).

Zu guter Letzt weist Christian W. Engelbert darauf hin, dass der hohe Blutdruck ein individuelles Lebens-
thema bleibt und der Blick auf die eigenen Blutdruckwerte zu einer erweiterten Schau auf das eigene Leben
führen kann. „Bin ich im Beruf zufrieden? Habe ich ein glückliches Familienleben? Existieren unbewältigte
Konflikte? Habe ich den Sinn in meinem Leben gefunden?“ (Christian W. Engelbert S. 121).

ham, 30. November 2020