

A microscopic view of red blood cells, showing several large, biconcave disc-shaped cells in the foreground and many smaller ones in the background, all set against a dark red background.

# Ein Leben unter Druck

Der Blutdruck und seine Störbilder

fotolia

*Spätestens ab einem gewissen Alter kommt bei Arztbesuchen das Thema Blutdruck routinemäßig zur Sprache. Ab einem Druck von etwa 145/90 wird in der Folge standardmäßig per Rezept ein sogenannter Blutdrucksenker verabreicht, von manchen Medizinern auch schon bei Werten darunter. Allzu schnell scheinen Tabletten verordnet zu werden, oft auch Begleitmittel wie Cholesterinsenker und Aspirin. Sind das Geschenke, die uns ein längeres Leben sichern, oder handelt es sich nicht vielmehr um Trojanische Pferde?*

Warum aber steigt bei manchen der Blutdruck stark und manchmal gefährlich an und andere wiederum brauchen diese Mittel selbst im hohen Alter von 90 oder 95 Jahren noch nicht? Woher kommen diese Unterschiede bei den Menschen?

## Die Grundlagen

Das Herz ist eine Pumpe, die regelmäßig das Blut über kleinere und größere Blutgefäße im Arteriensystem, das geschätzte 250.000 km Laufleitung umfasst, weiterbefördert. Vor allem die Steigleitung zum „Zentralcomputer Gehirn“ muss zuverlässig versorgt werden.

Hier ist im Stehen, Sitzen und Laufen auch noch die Schwerkraft zu überwinden. Eine kleine Pumpe von der Größe einer Faust soll all das gewährleisten, zuverlässig das ganze Leben lang schlagen, ohne rasten zu können? Ein Stillstand von mehr als einer Viertelstunde kann schon den unwiderruflichen Ausfall des Gehirnes und damit den Tod verursachen.

Wer glaubt, das Herz könne in der Nacht rasen, der irrt gewaltig: Nachts findet der zentrale Stoffwechsel statt, in dessen Rahmen vor allem die inneren Organe wie Leber, Niere und Lunge intensiv durchblutet werden. Diese aber haben die höchste Anzahl an kleinen, widerstandsreichen Blutgefäßen! Zu dieser Nachtzeit, vor allem gegen Morgen, kommt das Herz viel mehr unter Druck als während schwerer Arbeiten tagsüber. Diese vermehrte Belastung ist leicht nachprüfbar: Die Sterbestatistik zeigt die überwiegende Anzahl von Herzstillständen morgens während der letzten Schlafstunden. Viele kleine Blutgefäße erzeugen eben mehr Mühe für eine Pumpe als ein paar Meter gerader großer Gefäße in Armen und Beinen.

Wie also kann das Herz Erholung bekommen, wenn es ständig schlagen muss? Nun, um die beste Regenerationstherapie für das Herz zu finden, müssen zum besseren Verständnis einige grundlegende Fakten geklärt werden: Ich glaube, es leuchtet jedem ein, dass eine so kleine Pumpe unmöglich alleine diese ungeheure Länge von Blutgefäßen in einem Durchgang durchpumpen kann. Das Gewicht der zu bewegenden Flüssigkeitssäule ist enorm, und teilweise muss, wie bereits erwähnt, auch die Schwerkraft überwunden werden. Noch dazu sind alle Arterien elastisch und grundsätzlich verengend gespannt, um vor allem das nach unten drückende Blut im Bauchraum und Beinbereich oben zu halten. Sonst würde ja beim Aufstehen sofort das Gehirn blutleer werden und eine Ohnmacht erzeugen.

Das Herz muss zudem bei jedem Schlag auch den Widerstand all der kleinen Gefäße überwinden. Das schafft dieses Organ ohne Hilfe, aber keine paar Stunden. Damit der Kreislauf des Blutes ein ganzes Leben hält, müssen viele Pumpen nachgeschaltet werden. Der Begriff der „Windkesselfunktion der Aorta“ erklärt dieses Phänomen: Das linke Herz pumpt eine kleine Menge Blut in die herznahe Schlagader, die sich aufgrund der Elastizität zunächst ausdehnt und das aufgenommene Blut beim anschließenden Zusammenschlagen der Gefäßwände weiterdrückt. Nach hinten sperrt die Aortenklappe den Rückweg zum Herz, so kann das Blut nur vorwärts in die nächsten Abschnitte drängen. Ähnlich wie die Muskelringe

im Darm den Speisebrei bzw. Stuhl weitertreiben oder bei einer Geburt die einzelnen Muskelringe der Gebärmutter in geordneter Abfolge das Kind Richtung Muttermund treiben, erledigen das im Blutgefäßsystem die Arterienwände. Sie bestehen aus elastischen Fasernetzen, die ganz fein in der Längsrichtung pulsieren.

Da diese Arbeit im Gegensatz zur Geburt oder auch zur Verdauung ununterbrochen das ganze Leben stattfindet und daher entsprechend energiesparender konzipiert sein muss, übernehmen dies im Blutkreislauf elastische Anteile anstelle von Muskeln. Die dennoch enthaltenen Muskeln dienen der Ausführung zusätzlicher Engstellung in Stressreaktionen oder zur Ausübung spezieller Lenkeffekte des benötigten Blutstromes in Drüsen und Organe. Die Muskelareale reagieren auf Steuerungsimpulse durch Nerven (Sympathikus, Vagus) und durch Hormone (Adrenalin, Cortison, Schilddrüsenhormone, Insulin, Geschlechtshormone, etc...).

Der Blutdruck in größeren Gefäßen kann durch diese unzählbaren nachgeschalteten „Elasto-Pumpen“ niedrig gehalten werden, indem auch bis in die kleinsten Arteriolen noch Pumpensysteme von elastischen Netzgittern die Arbeit übernehmen und so das Herz entlasten.

**Solange die kleinen und großen Gefäße elastisch bleiben, kann das Herz ewigkeits mühelos seine Aufgabe erfüllen.**

Als Folge einer ungesunden Lebensweise altern und „verledern“ aber die Blutgefäße im Laufe der Zeit und werden zunehmend unelastischer. Das nennt man Verhärtung oder Arteriosklerose<sup>1</sup>. Die Folge ist, dass die dem Herz nachgeschalteten Millionen von elastischen Pumpensysteme schwächer werden oder streckenweise sogar ausfallen. Es kommt zur verminderten Durchblutung von Organen oder Systemen. Dementsprechende Organschwächen oder Minderfunktion und Verlangsamungen des Stoffwechsels sind die Folge. Die Leistungsfähigkeit des Organismus sinkt.

---

<sup>1</sup> Sklerose bedeutet übersetzt Verhärtung

## **Zwei Hauptorgane dulden einen Abfall des Blutdruckes auf keinen Fall:**

### **1. Die Niere:**

Sie ist zur Filterung und Entgiftung von rund 180 Litern Blut pro Tag auf einen gewissen Blutdruck angewiesen. Sinkt dieser, so scheidet die Niere im Bereich der Nebenniere umgehend herzantreibende und gefäßverengende Hormone aus, um die Dialyse wieder zu steigern. Das belastet auf Dauer selbstverständlich Herz und Gefäße. Die kürzere Lebenserwartung ist jedoch immer noch günstiger als eine Vergiftung des Körpers infolge verminderter Blutreinigung.

### **2. Das Gehirn:**

Es kann eine stark verminderte Blutversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen schon über kurze Zeiträume nicht vertragen. Ein Hirntod hätte den sofortigen Ausfall des ganzen Organismus zur Folge. Daher nimmt es lieber eine Schädigung des Herzmuskels und der Gefäße in Kauf. Sauerstoffrezeptoren und Drucksensoren im Gehirn und den großen Versorgungsgefäßen, den Schlagadern, bekannt als Glomus caroticum, senden zwingende, unüberhörbare Impulse an Herz, Niere und Gefäßsystem, welche den Druck schlagartig erhöhen.

#### **Beispiel erhöhter Blutdruck bei Schlaganfall:**

Wenn Anteile des Gehirnes bei einer Verlegung von Gefäßen sauerstoffarm werden und ein Gehirnschlag mit Absterben vieler Nervenzellen droht, dann schlägt das Herz sofort schneller (Tachycardie), und die Gefäße werden alle schlagartig verengt, um möglichst viel Blut in das gefährdete Hirnareal zu schicken. Ein plötzlicher Blutdruckanstieg als komplex entwickelter Ausgleichversuch ist also die logische Folge eines intakten Systems. Diesem Versuch des Körpers, mit Ausgleichreaktionen potentielle Schäden am „Zentralcomputer Gehirn“ zu verhindern, durch eine gutgemeinte „Therapie“ mit Blutdrucksenkern zu begegnen, um Gefäße zu schonen, wäre, ohne eine entsprechende Sicherstellung der Blutversorgung des Gehirnes, ein lebensbedrohlicher Irrtum. Wurde solch eine unpassende Blutdrucksenkung noch vor Jahren in manchen Krankenanstalten als routinemäßige Sofortmaßnahme der Erstversor-

gung eingeleitet, zeugt sie bloß von Unverständnis, von mangelnder Fähigkeit zu vernetztem Denken sowie von blindem Aktionismus. Hier wurde nämlich die schützende Ausgleichsreaktion des intelligenten Kreislaufs, eben eine nach dem Schlaganfall auftretende kompensatorische Blutdruckerhöhung, um mehr sauerstoffreiches Blut in das unterversorgte Gehirn zu pumpen, fälschlicherweise als vermeintliche primäre Ursache für Gefäßüberlastung und Arterienriss-Gefahr diagnostiziert. Auf die naheliegende Idee, dass der Blutdruck in einzelnen Hirnarealen zuerst zu niedrig und dann erst in Folge, im Schlaganfall-Stress, erhöht worden war, kommen Internisten in ihrem eigenen geistigen Ausnahmezustand oft nicht. Dass solche Fehlbehandlungen dennoch in erschreckend hohem Ausmaß stattfanden, ist umso verwunderlicher, als seit Jahrzehnten bekannt ist, dass statistisch gesehen die Mehrzahl aller Gehirnaffekte durch Minderdurchblutung und nicht durch Gefäßrisse infolge von zu hohem Blutdruck verursacht sind. In Intensivabteilungen mit erfahrenem medizinischen Personal sollten solche Fehler durch Defizite im Hinblick auf vernetztes Denkvermögen heute eigentlich nicht mehr vorkommen.

## **Chronischer Bluthochdruck**

Was aber ist, wenn der Blutdruck mit Beginn des Wechsels chronisch erhöht ist? Wenn sowohl der 1., der systolische Wert, der durch die Pumpphase des Herzens (=Systole) hervorgerufen wird, als auch der 2. Wert, welcher in der Pump-Pause (=Diastole) des Herzens durch das auf die Wände drückende Gewicht des Blutes bedingt ist, erhöht sind?

#### **Die Ursachen von chronisch zu hohem Blutdruck:**

1. Zunehmende Verhärtung der Gefäße durch Übersäuerung, vornehmlich mit Harnsäure aufgrund von Überernährung
2. Ausfall der üblichen langen Fastenregenerationszeit im Winter zur Wiederherstellung der Elastizität der Blutgefäße
3. Zunehmende Verdickung des Blutes durch häufige Mahlzeiten ohne Hungerpausen bei gleichzeitig zunehmender Überlastung der Leber- und Nierenfunktion

4. Zunehmende Engstellung der Blutgefäße durch chronischen Stress und Medikamentennebenwirkungen. Hauptauslöser sind Hormonpräparate, Rheuma- und Asthmamittel, Cortison, die anabole Hormonwirkung von Milchprodukten, abschwellende Mittel bei Verletzungen oder Schnupfen sowie Appetithemmer
5. Bei Eintritt des Wechsels verschärft sich die Situation, indem der Organismus aus Gründen der Energieersparnis sowie zur Umverteilung der (üblicherweise in der Natur knappen) Nahrungsmittel zugunsten der heranwachsenden Kinder die Körperfunktionen (monatliche Periode, Stresskreislauf, Durchblutung der Extremitäten) abstellt oder schlagartig in einen anderen Stoffwechsel steuert, um auf diese Weise nur mehr einen Bruchteil der Nahrungsmittel zu verbrauchen. Leider aber essen in den Ländern mit einem hohen Grad an Zivilisation als Folge des Wohlstandes und unter Missachtung der bisherigen Fastenregeln gerade diese Altersgruppen in Relation zu ihrem Bedarf am allermeisten, und deshalb treten in der Folge schlagartig eine Summe verschiedenster Krankheiten auf.



foto brigitte ablinger

#### **Exkurs:**

#### **Anämie und Eisenmangel und deren häufige, aber unerkannte Ursache**

Die zunehmende Übersäuerung des Körpers und insbesondere des Blutes verbraucht die basischen Anteile in den Gefäßen, welche auch für deren Elastizität verantwortlich sind. Ein Beispiel dafür sind die Calcium-Moleküle, welche elastische Bindungselemente darstellen. Werden diese weniger, dann werden einerseits Blutgefäße, aber ebenso Muskeln, Haut und Sehnen brüchiger und faltiger und verlieren ihre Straffheit und Festigkeit. Zudem werden die Blutgefäße undicht und lassen so disseminierte (das bedeutet über ein größeres Gebiet hin verbreitete), generalisierte Mikroblutungen im gesamten Gefäßsystem zu. Die dauerhaften Folgen davon sind Eisenmangel und Anämie. Werden diese medizinisch diagnostiziert, so erfolgt eventuell noch der Versuch einer Abklärung mittels Coloskopie und Gastroskopie, um dann mangels Identifizierung einer konkreten Ursache Eisenpräparate mit der Diagnose „Eisenmangel ungeklärter Ätiologie“ zu verordnen. Diese schädigen als Oxydants wiederum zusätzlich die Darmschleimhaut und die ohnehin bereits angeschlagenen Gefäße und leiten so eine weitere Phase lebensverkürzender (Ketten-) Reaktionen ein. Ein „Euthanasieprogramm“ wird gestartet. Landet der Patient bei Ärzten, die um diese Zusammenhänge nicht oder nur mangelhaft Bescheid wissen und daher, ohne Aufklärung über Fragen des Lebensstils und dessen Umstellung, Medikamente gleichsam aus dem Handgelenk verordnen, so wäre es unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit besser und sicherer gewesen, diese ärztliche Konsultation zu unterlassen.



Sorina Volger mit Dr. Josef A. Egger

Infolge der bei Übersäuerung erfolgten Aus-  
höhlung von basischen Molekülen wie Calcium  
in

- den Gefäßen (Arteriosklerose mit Durchblutungsstörungen),
- den Zähnen (Karies und Zahnausfall durch Kiefferrückbildung),
- der Haut (Faltenbildung und schnelle Alterung),
- den Nieren (Anstieg des biologischen Alters, Abnahme der Entgiftungsfähigkeit mit Anstieg des Serum-Kreatinins über 0,6 mg/dl),
- den Sehnen (Spröde und Rissigkeit) und Muskeln (Schlaffheit) sowie auch
- den Knochen (Osteopenie bis Osteoporose)

steigt der Bedarf für Ersatz der elastischen Komponenten enorm.

Dieser Verbrauch des elastifizierenden Calciums und anderer basischer Stoffe kann therapeutisch mit Calciumpräparaten unmöglich ausgeglichen werden. Bei allen Lebewesen kann dieser regenerative Vorgang nur im Stoffwechsel des „Silent modus“, also in der Winter-  
ruhe, ausgelöst durch wochenlanges Fasten bei

gleichzeitigem trägem Stoffwechsel, erfolgen. Diese Ruhe wird jedoch nur noch von freilebenden Säugetieren eingehalten. Der Mensch in Zivilisationsländern hat infolge durchgehender aktiver Perioden mit Dauernahrungszufuhr und infolge des völligen Fehlens längerer Ruhepausen diese Regenerationsmöglichkeit ausgeschaltet. Werden Stoffwechselpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel während dieser Phase verabreicht, kommt es statt dem ordnungsgemäßen Rückbau in elastische Komponenten zu Fehlablagerung in Bindegeweben und Blutgefäßen. Es tritt dann durch diese gutgemeinte (Fehl-)Behandlung die sattnam beobachtete „Verkalkung“ von Nervensystemen und Blutgefäßen ein. Sie wachsen zu, und zwar mit verheerenden Folgen, welche sich in einem rapiden Anstieg von Erkrankungen und deutlich verkürzter Lebenserwartung niederschlagen.

#### **Übliche Behandlung des erhöhten Blutdrucks infolge von Arteriosklerose bei chronischer Übersäuerung:**

Ist der Blutdruck (wie beschrieben) infolge des Lebensstils erhöht, wird im Normalfall vom Arzt umgehend ein blutdrucksenkendes Mittel

verabreicht. „Das müssen Sie lebenslang nehmen und sonst gibt es nichts!“, ist oft die lapidare Aussage. Die Frage nach den Ursachen quitiert der verordnende Arzt als verlängerter Arm der Pharmaindustrie meist nur mit einem nichtsagenden Achselzucken.

Der Blutdrucksenker, häufig aus der Gruppe der Beta-Blocker, bewirkt die Lähmung dieser Rezeptoren an allen Blutgefäßen und auch, als ungewollter Kollateralschaden, an Lungen, Nieren, Leber, Gehirn und anderen Organsystemen, mit ungeahnten Nebenwirkungen. Die Gefäße werden, wie beabsichtigt, tatsächlich erweitert. Das Blut versackt dann beim Stehen in der unteren Körperhälfte und senkt so den Druck im oberen Bereich, also dort, wo gemessen wird.

#### **Die Folgen sind fatal:**

- Über kurz oder lang tritt eine Minderdurchblutung des Gehirnes auf und bewirkt die Entwicklung von Depressionen, von Konzentrationsstörungen, vorzeitiger Demenz, Alzheimer und ähnlichen Erkrankungen.
- Die Störung der Durchblutung der Nieren führt zu einem beschleunigten Abfall ihrer Entgiftungsfähigkeit, zu hormonellen Fehlsteuerungen und damit zu vorzeitiger biologischer Alterung, messbar durch den Anstieg des Kreatinin-, Harnsäure-, aber auch des Cholesterinwertes.
- Die Leberwerte steigen an.
- Durch die Beeinflussung der Durchblutung im Bereich des Beckens treten Potenzstörungen und der Verlust von Libido bei Mann und Frau ein, was die Depression zusätzlich verstärkt.

Da der Organismus infolge seiner komplexen und in Millionen von Jahren der Evolution entwickelten Sicherungssysteme solche Eingriffe im Sinne des Überlebens nicht dauerhaft zulassen kann, setzt er Gegensteuerungsmaßnahmen durch Ausschüttung körpereigener Hormone. Diese werden von den befassten Ärzten, anstelle einer gewissenhaften Überprüfung der Vorgangsweise, vorschnell als „Resistenzen“ abgetan und schlagen mit einem alternativen Pharmakon wie Calcium-Antagonisten,

ACE Hemmer o.ä. zurück. Dessen Resistenz, mehrere Monate später, ist für den Sachkundigen selbstredend dann keine Überraschung.

In der Akutmedizin kann es selbstverständlich Fälle geben, bei denen diese blutdrucksenkenden Medikamente sehr wohl angezeigt sind, beispielsweise als Ausgleich für blutdruckerhöhende Nebenwirkungen bei Narkosen oder anderen Therapien. Aber dies gilt nicht im ambulanten Bereich, sozusagen als Verlegenheitstherapie bei chronischen Fällen anstelle der notwendigen und längst überfälligen Lebensumstellung. Menschen mit solcherart chronisch erhöhtem Blutdruck stellen aber den Regelfall dar. Durch diese (falschen) Therapien werden, einmal ganz abgesehen von dem menschlichen Leid, das damit verursacht wird, nicht nur unnötig Versichertengelder verschlungen, sondern durch die Ignorierung der wahren Ursachen und der dadurch verursachten Nebenwirkungen wird der enorme volkswirtschaftliche Schaden noch verstärkt. Diese Mittel machen insgesamt einen riesigen Markt aus. Und so kommt man letztlich nicht an der Frage vorbei: „Qui bono“ – „wem nützt es?“

#### **Gibt es naturheilkundliche Therapieansätze zur Blutdrucksenkung:**

- Kräuter wie beispielsweise Baldrian, Melisse oder Lavendel helfen bei stressbedingtem Hochdruck.
- Richtig angewandt können auch Mistelpräparate und Weißdorn, Rauwolfia, Brennessel, Petersilie, Berberitze, Kalmus, Meisterwurz, Schwarzkümmel eine blutdrucksenkende Wirkung entfalten.
- Physikalische Maßnahmen wie heiße Ellbogenbäder über eine Stunde senken den Druck, indem sich die Gefäße erweitern. Auch Ganzkörperbewegung senkt durch Verteilung der Blutmenge in erweiterte Gefäßbereiche den Blutdruck kurzzeitig.
- Homöopathische Mittel können vorübergehend ausgleichend wirken und ebenso Stressreaktionen abfedern. Bei Arteriosklerose wird ergänzend zur Kurausleitung und Diät besonders Calcium fluoratum D6 und Calcium phosphoricum D6 und Silicea D12

empfohlen. Auch alle Arten von Reflexzonen-therapien und Akupunkturbehandlung können kurzzeitig bzw. mehrere Wochen wirken.

**Alle diese Therapien entfalten aber ohne Reelastifizierung der verhärteten Gefäße keine langfristige und nachhaltige Wirkung.**

Selbstverständlich gilt es, neben den Überlegungen zu Mitteln, die den Blutdruck heruntbringen, die Aufmerksamkeit in erster Linie auf die Vermeidung eben jener Faktoren zu richten, die den Blutdruck nach oben bringen. Dazu zählen neben unserer Überernährung jede Form von Stress (geistig wie körperlich), (Gift-)Stoffe, die diesen begünstigen können, wie etwa Alkohol, Nikotin und auch Mittel, welche die Engstellung der Gefäße begünstigen wie scharf-erwärmende Gewürze. Dazu gehört insbesondere der Knoblauch.



foto brigitte ablinger

In rund 20 Jahren unserer Beobachtungen über die Auswirkungen von Änderungen des Essverhaltens hat sich gezeigt, dass bereits nach 3 bis 4 Tagen Reisfasten bei 90 Prozent der Teilnehmer der Blutdruck auf Normalwerte gesunken ist. Durch verminderte Nahrungszufuhr hatte sich eben die Viskosität des Blutes innerhalb kurzer Zeit gesenkt. Nachgewiesen werden konnte dies auch mit parallel dazu durchgeführten Untersuchungen im Dunkelfeldmikroskop.

Aber auch resistente Fälle von erhöhtem Blutdruck konnten nach mehreren Kuren mit Begleittherapien gesenkt werden, vor allem, wenn der Kreatininwert als Maß für die Entgiftungs- und Steuerungsfunktion der Niere normalisiert wurde. Ist die Niere in ihrer Gefäßfunktion bereits chronisch geschädigt, dauert es entsprechend länger. Patienten sollten daher mit Umstellungen und Einleitungen geeigneter Therapie nicht zu lange warten. Da im späteren Verlauf durch die Lebensumstände bedingt zunehmend permanenter Lebensstress eine Rolle spielt, werden von geeigneten Therapeuten gleichzeitig zur Umstellung der Ernährung Programme zur dauerhaften Stress-Neutralisation erfolgreich umgesetzt.

Langfristig gesehen führt an der Beseitigung der Ursachen, nämlich der Arteriosklerose und des dicken Blutes, kein Weg vorbei. Konkrete Gegenmaßnahmen bestehen in

- geringeren Essmengen,
- der verminderten Zufuhr stark harnsäurehaltiger oder anderer ansäuernder Lebensmittel sowie
- der Regeneration der ausgelaugten spröden Gefäße, Sehnen, Haut und Knochen durch **langes regeneratives Heilfasten**.

Durch begleitende therapeutische Maßnahmen wie Starterinfusionen, Darmtherapien und durch regulative Behandlungen kann dies bei guter Kenntnis der Zusammenhänge wirksam beschleunigt werden.