

# Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.  
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag

## „Hoher Blutdruck und Blutdruckschwankungen“

am Montag, 23. September 2019

Referentin: Dr. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin, Ulm

Zu diesem hochaktuellen Thema konnte der Vorsitzende Georg Grandy viele Interessenten im neuen Veranstaltungsort Gaststätte „Altes Sägewerk“ begrüßen. Die Referentin des Abends, Frau Dr. rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck, Klassische Homöopathin aus Ulm, stellte den Ablauf ihres Vortrags vor:

- Was ist eigentlich der Blutdruck? Was wird da gemessen?
- Was beeinflusst den Blutdruck?
- Wie wirken Blutdruck senkende Medikamente?
- Was kann ich selber tun?
- Naturheilkundliche Therapiemethoden

Unter Blutdruck versteht man das rhythmische Zusammenziehen des Herzens und dabei stoßweise Abpumpen des Blutes in den Körper- und Lungenkreislauf. Die Kontraktion der Herzkammern heißt Systole = Blutausschlag. Die Erschlaffung der Herzkammern heißt Diastole, wobei sich die Kammern wieder mit ankommendem Blut füllen. Die Differenz = Blutdruckamplitude sollte 40 (normal) bis höchstens 50 betragen.

Gemessen wird mittels Druck in der Manschette:

Der Druck in der Manschette ist größer als der Maximaldruck (systolischer Druck). Die Arterie ist verschlossen, es kann kein Blut fließen.

Der Druck in der Manschette ist kleiner als der Maximaldruck, aber größer als der Minimaldruck (diastolischer Druck). Das Blut kann während der Systole fließen, während der Diastole ist die Arterie wieder verschlossen. Dies führt zu Verwirbelungen hinter der Manschette, die man mit einem Stethoskop hören kann.

Nach der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt als

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| optimaler Blutdruck         | < 120/< 80      |
| normaler Blutdruck          | 120-129/80-84   |
| hoch-normaler Blutdruck     | 130-139/85-89   |
| milde Hypertonie Stufe 1    | 140-159/90-99   |
| mittlere Hypertonie Stufe 2 | 160-179/100-109 |
| schwere Hypertonie Stufe 3  | > 180/>110      |

Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen sind Schwankungen des Blutdruckes ganz normal und können von unterschiedlichen Ereignissen beeinflusst werden, z.B. durch einen aufregenden Anruf oder durch hektisches, eiliges Einkaufen.

85 % der Hypertonie-Fälle bei Erwachsenen sind ohne erkennbare Ursachen = primäre Hypertonie: z.B. durch Arteriosklerose, Aufregungen (Arzthochdruck), dauerndes Messen, Angst vor Steigung des Blutdrucks.

Die sekundäre Hypertonie wird als Folge anderer Grunderkrankungen, bzw. von nachweisbaren Faktoren ausgelöst: Nierenerkrankungen, Endokrine Störungen, Gefäßerkrankungen, Tumore, psychische Probleme, verschiedene Medikamente (z.B. Cortison).

Wie wirken Blutdruck senkende Medikamente?

Diuretika (steigern den Harnfluss, entwässern)

ACE-Hemmer (verringern den Gefäßwiderstand) = Ramipril, Enalapril, Captopril

Beta-Blocker (hemmen den Sympathikus, u.a. geht die Herzfrequenz herunter)

= Metoprolol, Atenolol

Vasodilatoren (erweitern die Gefäße) = Nifedipin

Ca-Antagonisten (erweitern die Gefäße) = Amlodipin, Isradipin

oder eine Kombination davon.

Die Frage „Was kann ich selber tun?“ beantwortet Frau Dr. Mecklenbrauck mit BEWEGUNG – BEWEGUNG – BEWEGUNG als das Wichtigste. Dazu kommt Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung (mediterrane Kost, wenig Salz), Rauchen einstellen, Alkohol einschränken, Entspannungsübungen.

Pflanzliche Mittel können bei leichtem Bluthochdruck helfen, wirken ausgleichend, beruhigend, regulierend und können zusätzlich zum verordneten Medikament eingenommen werden. Nach Rücksprache mit dem Arzt ist eventuell eine Dosisverringerung des Medikaments möglich. Sie beseitigen jedoch nicht die Ursache.

Als pflanzliche Mittel bei mildem Bluthochdruck haben sich als wirksam erwiesen:

- Rauwolfia = indische Schlangenzunge (giftig)  
z.B. von Weleda, bis D4 verschreibungspflichtig oder Briserin N
- Passionsblume bei nervöser Unruhe, Anspannung, Einschlafstörungen und einem dadurch erhöhten Blutdruck. Wirkt beruhigend, entspannend, auch krampflösend und damit Blutdruck senkend (z.B. Lioran)
- Weißdorn – Crataegus, erweitert die Herzkranzgefäße und verbessert die Durchblutung des Herzmuskels
- Mistel – visum album, enthält Viscotoxine und Lektine, die Blutdruck senkend und Herz stärkend wirken, Prophylaxe gegen Arteriosklerose, als Tee, Tropfen, Kapseln, Frischpflanzenpresssäfte z.B. von Schoenenberger

Blutdruckprobleme können auch sehr gut homöopathisch behandelt werden. Dazu ist eine konstitutionelle homöopathische Behandlung nötig, bei der andere Beschwerden und Symptome mit berücksichtigt werden. Der Mensch wird als Ganzes betrachtet und ein individuell passendes Mittel ausgewählt. Die Wirkung geschieht oft erst im Verlauf von Wochen, manchmal auch Monaten, aber dann hält sie auch an.

Fallbeispiele aus der Praxis erläuterten sehr anschaulich den Einsatz von homöopathischen Mitteln, z.B. mit Causticum Hahnemanni (gebrannter Kalk).