

Ergänzenden Therapie bei Bluthochdruck

Kurzum lassen sich einige Faktoren beschreiben als **“Änderungen des Lebensstils”!**

Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Gewichtsmanagement und die Vermeidung von Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum können entscheidend zur Kontrolle von Bluthochdruck beitragen.

Bewegung:

- Beginnen Sie einfach mit der Bewegung! spazieren gehen, Fahrrad fahren, laufen, ohne komplizierte Anmeldungen oder Pläne (Wichtig ist nur, dass ich von Anfang an hier für feste Termine in der Woche reservieren!
- Starten Sie mit Spaziergängen, vorzugsweise in der Natur.
- Ziel ist eine angemessene Dosis: mindestens 3 Mal pro Woche für jeweils mindestens 20 Minuten.
- Vermeiden Sie anfangs hochintensives Training und intensive Belastungen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ausdauersport mit einer niedrigen Herzfrequenz (Ziel: 100-110 Schläge pro Minute).

Entspannungstechniken: Stressmanagement und Entspannungstechniken:

"Psychophysische" Verfahren kombinieren Bewegung und Entspannung.

- Progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Atemübungen können dazu beitragen, den Blutdruck zu senken, da Stress ein wichtiger Faktor bei Bluthochdruck sein kann.
- "Waldbaden" durch Waldspaziergänge.
- Yoga, Qi Gong, und Meditation: einmal wöchentlich in der Gruppe und einmal zu Hause.
- Präventionskurse und Entspannungstechniken wie Atemmanöver und Meditation.

Schlaf:

- Achten Sie auf ausreichenden und qualitativen Schlaf
- 7,5 bis 8 Stunden sind Pflicht!
- entspannende Abendrituale
- suchen Sie Rat, wenn Sie nachts mehr als 0 (null) mal raus müssen!
- Schließen Sie eine Schlafstörung als Ursache des Bluthochdrucks in Ihrer Praxis durch ein Schlafscreening (Polygraphie) aus
- meiden Sie Alkohol konsequent

Gewichtsreduktion: Arbeiten Sie an der Reduzierung Ihres Körpergewichts.

(Teil) Fasten:

- Vermeiden Sie nach dem Abendessen Nahrungsaufnahme, vorzugsweise früher am Abend (z.B. 19:00 Uhr).
- Erwägen Sie echtes Teilfasten, bei dem der Körper über mindestens 12 Stunden in einen Zustand der Zellreinigung geht (inklusive Schlafzeit).
- Erhöhen Sie den Ölverbrauch auf etwa ¼ bis 1/2 Liter ! pro Woche, während Sie den Kohlenhydratkonsum reduzieren (z.B. Kartoffeln, Nudeln, Brot).

Ernährung:

- Betrachten Sie eine vegetarische Ernährung.
- Essen Sie gar keine Wurst! Ansonsten nur weißes Fleisch, gerne Fisch
- Konsumieren Sie Obst und Rohkost.
- Verwenden Sie ausschließlich Vollkornprodukte.

Nutzen Sie pflanzliche Heilmittel in der Ernährung zur Unterstützung

- **Rote Beete**
- **grünes Blattgemüse (Salat, Rucola, Spinat),**
- **Nüsse, Pistazien, Heidelbeeren,**
- **Hibiskus- und Grüntee**
- **Olivenöl: viel! Öl (250 ml / Woche! /Person, Olive, Lein-, Raps)**
- **Natriumreduzierte Ernährung:**
 - Die Reduzierung des Natriumgehalts in der Ernährung kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Dies beinhaltet die Begrenzung von salzhaltigen Lebensmitteln und Fertiggerichten.
- **Kaliumreiche Ernährung:**
 - Lebensmittel, die reich an Kalium sind, wie Bananen, Orangen, Spinat und Kartoffeln, können dazu beitragen den Blutdruck zu senken.

- **Magnesium:**

- Magnesium ist ein Mineral, das eine Rolle bei der Blutdruckregulation spielt. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an magnesiumreichen Lebensmitteln wie Nüssen, Samen und Vollkornprodukten ist, kann hilfreich sein.

Wasser-Anwendungen:

- Warme Fuß- und Armbäder können akut erhöhten Blutdruck senken!
- Tägliche warme Güsse können helfen, ebenso Wechselbäder, wenn der Bluthochdruck unter Kontrolle ist.
- Regelmäßiges Saunieren kann von Vorteil sein.

Wasser-Haushalt:

- Beobachten Sie Ihren Wasserhaushalt, indem Sie auf 1 x täglich klaren UND 1x täglich konzentrierten Urin achten
- Übermäßigen Wasserkonsum vermeiden, Führen Sie hierzu eine Bilanz durch! , Ziel sind nicht mehr als 1,5 bis 2 Liter Urin am Tag!

Aderlass, Blutspende oder Blutegelbehandlung:

- Win win !Ihr Blutdruck sinkt bei regelmäßigen Blutspenden!
- Bei zusätzlicher Indikation (Arthrose, Gelenkschmerzen) kann eine Egel-Behandlung in Betracht gezogen werden.

Akupunktur, Biofeedback

- Einige Menschen haben positive Ergebnisse bei der Blutdruckkontrolle
- Biofeedback-Techniken können Ihnen helfen, die Kontrolle über Körperfunktionen wie Herzfrequenz und Blutdruck zu erlangen. Dies kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken.

Weitere Informationen auf Deximed

