

Diese Maßnahmen zwingen Ihren hohen Blutdruck dauerhaft in die Knie

Kennen Sie das? Chemische Blutdrucksenker: ohne Wirkung, homöopathische Tropfen: ohne Erfolg. Ernährung umgestellt: Trotzdem tut sich in Sachen Blutdrucksenkung nicht viel. Wenn es Ihnen auch so geht, habe ich in diesem Beitrag die besten Vorschläge zur Blutdrucksenkung für Sie.

Führen Sie ein Blutdruckprotokoll

Messen Sie dafür zweimal am Tag immer zu denselben Zeiten.



ACHTUNG

Wenn Sie ein Bluthochdruckmedikament einnehmen oder gerade mit der Einnahme umgestellt werden, sollten Sie morgens und abends jeweils vor dem Essen und vor der Medikamenteneinnahme messen.

So können Sie Ihren Arzt darauf aufmerksam machen, dass Ihr Blutdruck zum Beispiel morgens immer besonders hoch ist. Dieser ist ein besonders großes Risiko für Herzinfarkte.

Mögliche Ursachen

- Übergewicht
- Stress
- Rauchen
- eine salz- und fettreiche Ernährung (denken Sie vor allem an Fertigprodukte!)
- Medikamenteneinnahme (z. B. nichtsteroidale Antirheumatika; Antidepressiva und Kortisonpräparate)
- Diabetes
- Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer)
- Nierenerkrankungen
- eine verengte Aorta
- Hormonstörungen

Viele dieser Ursachen können Sie selbst beeinflussen. Aber wenn Sie die schon mal beseitigen, tun Sie erstens Ihrem Blutdruck, Ihren Gefäßen und Ihren Gelenken etwas Gutes. Außerdem schließen Sie viel aus. Natürlich spielt auch Veranlagung eine Rolle.

Niedrige Cholesterinwerte erzielen

Ein hoher Cholesterinspiegel ist einer der größten Risikofaktoren für hohen Blutdruck. Denn das Cholesterin lagert sich in den Gefäßwänden ab, verengt sie, und Ihr Herz muss stärker pumpen. Das erhöht den Widerstandshochdruck. Gern verschriebene chemische Cholesterinsenker, wie Statine, sind alle sehr nebenwirkungslastig.

Die Alternative zu chemischen Cholesterinsenkern

Statt der gern verschriebenen Cholesterinsenker kann Ihnen möglicherweise ein Wirkstoff helfen, der in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit geraten ist: das **Strophanthin** (andere Bezeichnung Ouabain), das aus einer afrikanischen Schlingpflanze gewonnen wird.

Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts wurde der Wirkstoff bei koronarer Herzkrankheit intravenös verabreicht. Mit der Einführung der in Tablettenform verfügbaren Digitalis-Präparate (die die Herzleistung verbessern) geriet Strophanthin dann rasch in Vergessenheit.

Vor etwa 20 Jahren wurde jedoch entdeckt, dass der Körper Strophanthin auch selbst als Hormon (endogenes Ouabain) in den Nebennieren herstellt.

So wirkt Strophanthin im Körper:

- Es erweitert die Herzkranzgefäße.
- Es stärkt die Schlagkraft des Herzens.
- Es senkt den Blutdruck.

Apotheken stellen Ihnen nach ärztlichem Rezept Kapseln mit dem Wirkstoff g-Strophanthin-8-hydrat her. Sie sind als normale oder magensaftresistente Kapseln erhältlich.

Normale Kapseln: Verordnungstext: g-Strophanthin-8-hydrat, 3-mg-Kapseln, 100 Stück; Füllmittel: Mannitol q.s.