Blutdruck zu hoch?

Natürliche Blutverdünner

Hoher Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte und ein schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel: Das sind die häufigsten Ursachen für Schlaganfall und Herzinfarkt. Wie sich der Blutdruck auf natürliche Weise dauerhaft senken lässt und wie man das Blut gut fliessfähig hält.

Text: Petra Horat Gutmann

Fragt man Passanten auf der Strasse, ob die Ernährung «den Blutdruck senkt» oder das «Blut verdünnt», gehen die Meinungen weit auseinander. Die Antworten reichen von «möglicherweise» über «Knoblauch schon» bis «reines Placebo». Ist es nicht erstaunlich, dass die Wirkungen zahlreicher Lebensmittel auf den Blutkreislauf nach 30 Jahren kontrollierter Studien nicht bekannter sind? Tatsächlich gibt es eine Vielzahl von Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen, die ihre blut(druck)normalisierenden Eigenschaften hinlänglich bewiesen haben.

Viele von ihnen senken den Blutdruck, indem sie die Gefässe erweitern. Andere hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken das LDL-Cholesterin*. Wieder andere schützen die Blutgefässe antioxidativ vor Entzündung und Arteriosklerose. Dahinter stecken die unterschiedlichsten Wirkstoffe – beispielsweise schwefelhaltige Verbindungen (wie Allicin und Cystein im Knoblauch), Aminosäuren (Citrullin in der Wassermelone oder Arginin in Weizenkeimen), Alkaloide (Capsaicin im Chili), Flavonoide (Kiwi, Kakao, Weissdorn) und viele weitere Wirkstoffe.

«Sie müssten riesige Mengen essen, um den Blutdruck und das Cholesterin mit der Ernährung zu senken»: Diese Worte bekommen Ratsuchende häufig zu hören, wenn sie den Arzt nach natürlichen Alternativen zu Statinen, Aspirin & Co. fragen. Tatsächlich lässt sich die blutregulierende Wirkung von Lebensmitteln meist erst ab grösseren Portionen messen. Beispiel Randen (Rote Bete): Da greift die Wirkung ab einem halben bis einem ganzen Liter frischem Presssaft pro Tag.

Viele Ernährungsmediziner raten allerdings von solchen Riesenportionen ab und empfehlen stattdessen eine grosse Vielfalt naturbelassener, vorwiegend pflanzlicher Lebensmittel. Warum? Jede Nahrungspflanze besitzt ein einzigartiges, gesundheitsfördern-

* LDL od. «Low-Density»-Cholesterin fördert die Arteriosklerose. Im Gegensatz zum HDL od. «High-Density»-Cholesterin, das LDL zur Leber transportiert, wo es abgebaut wird.

des Wirkstoffprofil. Somit bewegen auch Kleinmengen vieler unterschiedlicher Pflanzen die Blutgefässe Richtung Gesundheit.

Ernährung als Medizin

Nehmen wir die Kräuter und Gewürze. Ihre Wirkung werde oft unterschätzt, sagt der TCM-Spezialist und Leiter der Heilpraktikerschule Luzern, Peter von Blarer: «Da ist zum Beispiel die Kurkumawurzel. Das indische Gewürz senkt nicht nur den Blutdruck. Es wirkt auch der Bildung von Blutgerinnseln entgegen, senkt den Blutzucker und unterstützt die Leber. Ich habe in meiner Praxis schon öfters erstaunliche Therapieerfolge mit Kurkuma erlebt.»

Am besten werden laut Peter von Blarer drei Mal täglich 2 TL Kurkumapulver aus Bioanbau (Reformhaus, Apotheke) in ein Glas mit wenig warmem Wasser eingerührt. Dazu kommen eine Prise schwarzer Pfeffer und ein Schuss Pflanzen- oder Biokuhmilch, um den Geschmack zu verbessern.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin als Folge von «übermässigem Schleim» und «übermässiger Feuchtigkeit» im Organismus. Sie empfiehlt Hypertonikern deshalb oft schleimauflösende und «blutbewegende» Gewürze, Kräuter und Nahrungspflanzen.

Zahlreiche dieser Pflanzen werden auch von der westlichen Ernährungsmedizin empfohlen, so fast alle Gemüsesorten und Salate. Ausserdem Hülsenfrüchte, Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebeln, Pilze und viele weitere Lebensmittel.

Individuell und gezielt behandeln

Ob TCM oder westliche Ernährungsmedizin: Wichtig ist ein integratives Behandlungskonzept. Also eine Anamnese und therapeutische Massnahmen, die das ganze Symptombild, die individuelle Konstitution des Patienten und seinen Lebensstil ins Auge fassen. Denn die Ursachen für Hypertonie und erhöhte Blutfettwerte können mit unterschiedlichen Organen und Energiemustern zusammenhängen. Deshalb mache es «weder bei den Arzneimitteln noch bei Lebensmitteln Sinn, allen das Gleiche zu empfehlen», sagt Peter von Blarer. «Nehmen wir zum Beispiel den

Wie wirkt Knoblauch am besten?

Wird fein geschnittener Knoblauch erst kurz vor dem Anrichten zum Essen gegeben, bleibt der hitzeempfindliche Wirkstoff Allicin intakt und kann gefässerweiternd, durchblutungsfördernd und cholesterinsenkend wirken.

Magnesium für die Blutgefässe?

Magnesium erweitert die Blutgefässe und fördert die Fliessfähigkeit des Blutes. Besonders reich an Magnesium sind Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam (im Bild) und Mohnsamen.

Wie viel Salz steckt drin?

Zu viel Salz erhöht den Druck auf die Gefässe. Also aufgepasst! Den Salzgehalt von Nahrungsmitteln, z.B. von Käse, bekommt man heraus durch Multiplizieren des Natriumgehalts in Gramm (siehe Packungsaufdruck) mit 2,5.

wertvollen Blutverdünner Knoblauch. Bei Patienten mit Hitzesymptomen kann er kontraproduktiv wirken, da er Hitze erzeugt.»

Fett, Zucker und Salz meiden

Studien und ernährungsmedizinische Praxis zeigen, dass eine pflanzenbasierte, fett-, zucker- und salzoptimierte Ernährungsweise den systolischen Blutdruck um 27 mm Hg senken kann. Hinzu kommen weitere 1 bis 2 mm Hg pro verlorenes Kilo Übergewicht.

«Fettoptimiert» bedeutet weitgehenden Alkoholverzicht und Ersatz ungesunder Fette durch hochwertige Fette und Öle.

«Zuckeroptimiert» meint, Erzeugnisse aus Halb- oder Weissmehl durch Vollwertgetreide zu ersetzen und industrielle Süssigkeiten sowie gezuckerte Getränke zu meiden. Die «Kohlenhydrat-Tsunamis», die Letztere hervorrufen, treiben nicht nur das Gewicht in die Höhe, sie beeinträchtigen auch einen gesunden Zucker- und Fettstoffwechsel und fördern die Entwicklung einer Atherosklerose.

«Salzoptimiert» wiederum heisst, dass der Konsum von Salz an die tatsächlichen Bedürfnisse des Körpers angepasst wird. Bei einem Erwachsenen sind das normalerweise rund 1,5 Gramm pro Tag. Viele Schweizer und Deutsche konsumieren allerdings das Sechsfache: rund 9 Gramm pro Tag! Das meiste Salz wird mit Brot, Fertiggerichten, Wurst, Salami und rotem Fleisch aufgenommen. Schon in einer Fertigpizza stecken um die 4 Gramm.

In den Blutgefässen angekommen, zieht Kochsalz das Wasser aus dem umliegenden Gewebe und erhöht den Druck auf die Gefässe. Zusätzlich stimuliert das Salz blutdrucksteigernde Hormone – unabhängig davon, ob eine genetische Salzsensitivität vorliegt oder nicht. Als gesundheitlich unbedenklich gelten deshalb maximal 6 Gramm Kochsalz pro Tag.

Mental runterfahren

Über kurz oder lang eröffnet der Weg zum natürlich gesenkten Blutdruck eine weitere wohltuende Erkenntnis: Bewusstes, mentales Runterfahren kann den Blutdruck positiv und nachhaltig beeinflussen. Manche Hypertoniker entdecken dieses «Naturgesetz» erst nach einem Herzinfarkt. Doch dann lernen sie mit Freude, wie bereitwillig der Blutdruck auf bewusste Entspannung, tägliche Minipausen und kluge Stressmanagement-Tricks reagiert.

Munter bewegen

Mutter Natur schenkt uns noch eine weitere «Super-Arznei» für die Blutgefässe: Die Wiederentdeckung der Freude an körperlicher Bewegung. Herumstreifen, hüpfen, springen, tanzen, schwimmen, tauchen, klettern! Sie erinnern sich? Schon 30 Minuten sanfter Ausdauersport drei Mal in der Woche weitet die Blutgefässe, senkt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, reduziert Stresshormone und reduziert den Blutdruck – laut Studien um bis zu 8 mm Hg. Umso besser, wenn die körperliche Bewegung draussen in der freien Natur stattfindet. Ausserdem gerne immer wieder mal barfuss! US-Forscher haben entdeckt, dass die nackten Füsse von Mensch und Tier beim Gehen auf natürlich gewachsener Erde negativ geladene Elektronen aufnehmen. Das aktiviere das parasympathische Nervensystem und senke auch den Blutdruck sanft.

Das Handy lässt man bei solchen Streifzügen übrigens besser zu Hause oder im Flugmodus. Die elektromagnetischen Schwingungen des Geräts können die Fliesseigenschaften des Blutes beeinträchtigen, wie mehrere Studien belegen, darunter eine aktuelle Forschungsarbeit von Prof. em. Volker Ullrich (Universität Konstanz). Danach reagieren die roten Blutkörperchen bereits auf einen kurzzeitigen Mobilfunkgebrauch mit Verklumpen. Ein Phänomen, das auch als «Geldrollenbildung» bekannt ist, und sich erst rund 40 Minuten nach Beenwdigung des Handytelefonats zurückbildet. •

Mehr zum Thema auf unserer Webseite:
www.avogel.ch, Stichwort Blutdruck

Top-Nahrungsmittel für guten Blutfluss

Die westliche Ernährungsmedizin und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) legen uns bei «dickem Blut» bestimmte Lebensmittel, Gewürze und Heilpflanzen (aus Bioanbau) besonders ans Herz. Manche von ihnen können allerdings mit schulmedizinischen Medikamenten interagieren, z.B. Zitrusfrüchte, Ingwer, Knoblauch und einige grüne Gemüsesorten. Falls Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie eine Ernährungsanpassung mit Ihrem Arzt besprechen. Empfehlenswert ist auch eine individualisierte Beratung durch einen «ErnährungsDoc», TCM-Spezialisten oder Heilpraktiker.

- **Gemüse und Salate:** Die meisten wirken vorteilhaft auf Blutdruck, Blutfette und Blutzucker, vorausgesetzt man verzehrt wenigstens 650 bis 1000 Gramm pro Tag. 650 Gramm sind keine übertrieben grosse Menge und sollten für jeden Erwachsenen zu schaffen sein.
- **Früchte:** Bei Bluthochdruck in Verbindung mit Übergewicht eher zuckerarme Fruchtsorten bevorzugen, z.B. Granatapfel, Grapefruit, Mandarine, Orange und Papaya. Bei den süssen Früchten wirken kaliumreiche besonders blutdrucksenkend, z.B. Banane.
- **Getreide:** Hafer (cholesterinsenkend!), Dinkel, Mais, Weizenkeime. Als Getreide-Ersatz: Buchweizen.
- **Fette:** Täglich eine Handvoll Nüsse, Samen und Kerne, z.B. Baumnüsse, Sonnenblumenkerne und Sesam. Für Salate und Gemüse: kaltgepresstes Bio-Olivenöl oder Hanföl. Bei Bedarf zusätzlich Algenöle (entzündungshemmend) oder Leinöle mit DHA- und EPA-Zusatz. Die Öle sollten Bio und unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff gepresst worden sein (Gütesiegel beachten, z.B. «Omega-safe®» oder «Oxyguard»). Die Öle nicht erhitzen, sondern erst unmittelbar vor dem Anrichten zum Essen geben: Zum Dünsten naturbelassenes Kokosfett, Butter oder Ghee (siehe auch S. 28) verwenden.
- **Gewürze**: Cayennepfeffer, Curry, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Zwiebel. Wichtig: Die individuelle Verträglichkeit berücksichtigen!
- **Kräuter:** Basilikum, Kerbel, Kresse, Melisse, Paprika, Petersilie, Rosmarin, Senfkörner, Schnittlauch u.a.
- **Pilze:** die meisten Sorten.
- **Pflanzliche Eiweissträger:** Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Kresse, Linsen u.a.
- **Tierische Eiweissträger:** fettarmer Quark, Naturjoghurt, fettarme und salzarme Weichkäse, körniger Frischkäse, Mozzarella, Fisch, Hühnchen.
- **Getränke:** Wasser, Kräutertee, natriumarmes Mineralwasser, Gemüse- und Obstsaft (Bio, ohne Zuckerzusatz).