



BLUTHOCHDRUCK

Krank ohne Beschwerden

Maria Nehren

Bluthochdruck (Hypertonie) gehört zu den häufigsten Erkrankungen in der westlichen Welt. Nach Schätzungen leidet ein Viertel, bei den über 50-Jährigen sogar die Hälfte der Deutschen an dieser Zivilisationskrankheit. Das Gefährliche am Bluthochdruck ist, dass er kaum Beschwerden verursacht und oft erst entdeckt wird, wenn schon die Blutgefäße oder Organe geschädigt sind.

Wann spricht man von Bluthochdruck?

Die medizinische Fachbezeichnung lautet arterielle Hypertonie. Das bedeutet ein Überdruck in dem Teil des Blutgefäßsystems, mit dem vom Herzen aus die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Der Rückfluss zum Herzen erfolgt über das venöse System. Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte ermittelt. Der systolische (obere) Wert entsteht, wenn das Herz das Blut in die Gefäße pumpt. Der diastolische (untere) Wert ist der Druck, der nach der Erschlaffung des Herzmuskels weiterhin besteht, also die Grundanspannung der Arterien. Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt folgende Einteilung für den Blutdruck:

Optimal	< 120 / 80
Normal	120 - 129 / 80 - 84
Hochnormal	130 - 139 / 85 - 89
Milder Bluthochdruck	140 - 159 / 90 - 99
Mittelschwerer Bluthochdruck	160 - 179 / 100 - 109
Schwerer Bluthochdruck	> 180 / 110

Bei der Messung ist zu beachten, dass ein einmalig erhöhter Blutdruckwert keine Aussagekraft besitzt, da sich beispielsweise durch körperliche Anstrengung, aber auch Stress wie die Anspannung beim Arztbesuch der Blutdruck erhöht. Bei einem Verdacht auf Bluthochdruck wird am besten eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchgeführt.

Heute wird allgemein bei der Therapie des Bluthochdrucks eine Senkung auf den

Normalwert angestrebt, unabhängig vom Alter des Erkrankten. Die früher oft verwendete Formel 100 + Lebensalter für den systolischen Wert gilt nicht mehr, da festgestellt wurde, dass auch leichte Blutdruckerhöhungen eine Arteriosklerose begünstigen. Manchmal, beispielsweise bei Nierenerkrankungen oder Diabetes, wird sogar ein niedrigerer Blutdruck als 120/80 angestrebt.

Wodurch entsteht Bluthochdruck?

Am häufigsten, nämlich bei 85 bis 90 Prozent der Bluthochdruckkranken, kann keine Ursache ermittelt werden. Man spricht dann von einer primären oder essentiellen Hypertonie. Bei der restlichen Zahl der Erkrankten liegt ein sekundärer Bluthochdruck vor. Dieser wird beispielsweise durch Hormonpräparate, eine Überfunktion der Schilddrüse oder eine Schlafapnoe ausgelöst.

Obwohl die genaue Ursache für die primäre Hypertonie nicht bekannt ist, gibt es eindeutig belegte Faktoren, die sie begünstigen. Dazu gehört in erster Linie Übergewicht, aber auch Stress, Alkohol, Nikotin sowie kalorien- und fettreiches Essen. Diabetes und Bluthochdruck gehen

häufig Hand in Hand. Beide Erkrankungen haben die gleichen Risikofaktoren und die Zuckerkrankheit schädigt die Blutgefäße.

Die Folgen von Bluthochdruck sind gravierend. Er ist eine der Hauptursachen für Arteriosklerose, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen und Durchblutungsstörungen führen kann. Durch den hohen Druck in den Blutgefäßen muss das Herz außerdem vermehrt arbeiten.

Daraus kann eine Herzschwäche resultieren.

Aus dieser Aufzählung ergeben sich weitgehend die Maßnahmen, mit denen Bluthochdruck vorgebeugt oder gemildert werden kann. An erster Stelle stehen dabei die Gewichtsreduktion und Bewegung. Wenig Kochsalz und Alkohol, ausreichend Schlaf und Entspannungstechniken sind ebenfalls hilfreich.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Zwar gibt es keine spezielle Bluthochdruckdiät, doch spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, nicht nur in Bezug auf Übergewicht. Erst vor wenigen Jahren wurden so genannte antioxidative Schutzstoffe für die Blutgefäße entdeckt; Vitalstoffe, die die Blutgefäße schützen und Bluthochdruck erst gar nicht entstehen lassen oder die sogar erhöhte Blutdruckwerte senken können.

Als wirkungsvoller Schutz für die Gefäße haben sich L-Arginin, die Vitamine B6, B12, Niacin (B3), Folsäure, C und E sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Chrom herausgestellt. Eine besondere Rolle für den Blutdruck spielt dabei L-Arginin. L-Arginin ist eine semi-essentielle Aminosäure, das heißt, der Körper kann sie selbst herstellen, allerdings meist nicht in der benötigten Menge. Also muss L-Arginin mit der Nahrung zugeführt werden. Die empfohlene Menge beträgt 6 g (6000 mg) pro Tag.

In der folgenden Tabelle sind die L-Arginin-Gehalte ausgewählter Lebensmittel zusammengestellt:

L-Arginin-Gehalt	pro 100 g
Erdnüsse	3460 mg
Getrocknete Sojabohnen	2360 mg
Walnusskerne	2090 mg
Haferflocken	870 mg
Dinkelmehl	700 mg
Vollkornweizen	620 mg
Mittelgroßes Hühnerei	450 mg

Das Entscheidende ist die Funktion des L-Arginins als NO-Donator. Das bedeutet, die Aminosäure wird zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt und fördert außerdem allgemein die körpereigene NO-Synthese. Stickstoffmonoxid ist ein wichtiger Botenstoff im menschlichen Körper. Zu seinen Funktionen gehört die Stärkung des Immunsystems und die Verbesserung des Fettstoffwechsels. Vor allem aber entspannt Stickstoffmonoxid die Blutgefäße, die dadurch weiter werden, einen besseren Blutdurchfluss gewährleisten und den Blutdruck senken. In verschiedenen Studien wurde die blutdrucksenkende Wirkung des L-Arginins beschrieben. 1998 erhielten die Wissenschaftler Robert F. Furchgott, Louis Ignarro und Ferid Murad für ihre Forschungen über L-Arginin und Stickstoffmonoxid den Nobelpreis für Medizin. Weiterhin hemmt Stickstoffmonoxid die Verklumpung der Blutplättchen (Thrombozyten-Aggregation). Das Blut bleibt „dünn“ und kann die Blutgefäße leichter passieren. Und auch die Bildung von Blutgerinnseln, häufige Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall, wird gehemmt.

Gibt es weitere Schutzstoffe gegen Bluthochdruck?

Eine wichtige Rolle für den Blutdruck spielen aber auch die Vitamine des B-Komplexes, im Besonderen B6, B12 und Folsäure. Sie reduzieren den Homocystein-Wert im Blut. Homocystein entsteht beim Abbau von Eiweiß und schädigt Herz und Blutgefäße.

Freie Radikale sind ein Zellgift und ein Risikofaktor für Arteriosklerose. Sie entstehen vermehrt durch Zigarettenrauch, UV-Strahlung und Umweltgifte. Dagegen schützen die Vitamine C und E. Auch die Spurenelemente Zink und Selen sind Radikalfänger.

Somit gibt es einen ganzen Cocktail an Vitalstoffen, die den Blutdruck positiv beeinflussen und die Blutgefäße schützen. Ganz wichtig sind L-Arginin und die antioxidativ wirkenden Mikronährstoffe – die Vitamine B6, B12, Folsäure, Niacin, C und E sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Chrom – für Menschen, deren Blutgefäße bereits geschädigt sind oder die Risikofaktoren für Bluthochdruck wie Diabetes oder Übergewicht aufweisen. Auch bei einer nicht optimalen Lebensweise, beispielsweise Rauchen, Stress oder fettreicher Ernährung, ist eine Nahrungsergänzung mit den antioxidativen Schutzstoffen für die Blutgefäße sinnvoll.

Für die regelmäßige Blutdruckkontrolle zu Hause verlost die **reformrundscha** 5 Blutdruckmessgeräte. Beantworten Sie folgende Frage:

Stickstoffmonoxid entspannt die Blutgefäße und kann damit den Blutdruck senken. Welche Aminosäure ist ein wichtiger Stickstoffmonoxid-Donator?

und schicken Sie die Lösung an die **reformrundscha**
Stichwort: Blutdruck
Postfach 2461, 61294 Bad Homburg



Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner ausgelost und benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Literatur: Bircher-Benner-Handbuch Band 3 für Arteriosklerose- und Bluthochdruckkranke, 96 Seiten, 244 Rezepte, 9,70 Euro, zu beziehen bei

HÖPPING & SCHWABE BUCHVERSAND
Telefon 06172.778972, Fax 778977

Das Geheimnis neuer Kraft und Energie



Stress und falsche Ernährung können Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht stören. Ihr Körper kann übersäuern. Sie fühlen sich schlapp, unausgeglichen und weniger leistungsfähig?

Dann ist es Zeit für die Basica®-Kur:

- Gezielter Säure-Basen-Ausgleich
- Bewährte basische Vitalstoffe
- Mehr Vitalität und Wohlbefinden

