

Was kann man außer Blutdrucktabletten gegen zu hohen Blutdruck tun?

Sie haben die Diagnose eines erhöhten Blutdrucks erhalten und sind entsprechend wenig begeistert. Das kann ich verstehen, wer ist schon gerne krank? Aber wenn der Blutdruck nicht extrem hoch ist, besteht durchaus Hoffnung, diesen mit allgemeinen Maßnahmen zu lindern. Im Folgenden führe ich einige Maßnahmen auf, die alle auf wissenschaftlichen Studiendaten beruhen. Hier also einige Tipps:

Hibiskus-Tee:

Trinken Sie morgens eine große Tasse Hibiskus-Tee! Dadurch kann ihr Blutdruck um ca. 11-12% sinken. Zudem weist Hibiskus-Tee eine hohe Konzentration an Vitamin-C auf, was gut für Ihr Immunsystem ist.

Granatapfel-Saft:

Bereits 50ml getrunken reduzieren in Studien die Wandstärke verkalkter Halsgefäße um 30%, 150ml täglich senken nachweisbar den systolischen und diastolischen Blutdruck.

Stellen Sie Ihre Ernährung um!

Nitrat-haltige Lebensmittel:

Eine gemüse-reiche Ernährung kann über einen nitrat-vermittelte Gefäßerweiterung ihren Blutdruck um 4-10mmHg senken.

Kalium-reiche Nahrungsmittel:

So lange ihre Nieren intakt sind, ist eine kalium-reiche Ernährung hilfreich, den Blutdruck zu senken. Die guten alten Kartoffeln sind so ein Lebensmittel.

Magnesium:

500 mg Magnesium können den systolischen Blutdruck um 6mmHg und den diastolischen um 3mmHg senken. Dummerweise ist dies eine Menge, die oft zu Durchfall führt und daher kaum toleriert wird. Sollten Sie aber sowieso unter Verstopfung leiden, versuchen sie es mit einem Magnesium-citrat oder -glycinat-Präparat, die besser vertragen werden. Und teilen sie es auf 3 Portionen auf, auch dies verbessert die Verträglichkeit. Ein positiver Nebeneffekt ist die Wirkung auf Wadenkrämpfe, wie sie oft beim Einsatz sogenannter „Wassertabletten“ entstehen (sog. Diuretika).

Essen Sie mehr Fisch:

Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die mit einem reduzierten kardiovaskulären Risiken assoziiert sind. Wenn Sie Fisch nicht mögen, tun es auch Omega-3-Kapseln. Achten Sie hier auf gute Qualität und eine hohe Konzentration. Es werden Effekte erst ab 1200 mg besser

sogar 2g täglich gemessen. Ab diesen Dosen sinken auch die schädlichen freien Fettsäuren in ihrem Körper!

Essen Sie Vitamin-C-reich:

Lebensmittel die viel Vitamin-C enthalten können – vermutlich über eine verstärkte Wirkung von Magnesium – den Blutdruck senken. Gute Beispiele sind Grünkohl als Salat (eine wahre Wunderwaffe!) und Spinat. Wer keinen Grünkohl mag, Vitamin-C-Tabletten sind preiswert...

Cashew-Nüsse und Mandeln:

Eine Hand voll dieser Nüsse senken den Blutdruck leicht ab. Die Wirkung basiert vor allem auf ihrem hohen Magnesium-gehalt. Zudem machen sie satt und verhindern das abendliche Naschen ungesunder Kohlenhydrate.

CoVitamin-Q10:

Die Wirkung ist umstritten, es liegen mehrere sich widersprechende Studien vor. Eine leichte Senkung ist wohl möglich. Die Substanz ist vor allem hilfreich, um die bei cholesterin-senkenden Tablette nicht selten auftretenden Muskelbeschwerden effektiv zu lindern.

Dunkle Schokolade:

Die Wirkung wird über Flavonoide in dem Kakao vermittelt. Wer jetzt aber mit gutem Gewissen abends Schokolade essen möchte, sei darauf verwiesen, dass eine blutdrucksenkende Wirkung wohl erst ab 25-30g einer 85%igen Schokolade erzielt werden kann. Guten Appetit!

Was ist mit Salz?

Bisher haben wir allen Blutdruck-Patienten gesagt, sie sollen sich salz-arm ernähren. Bereits vor ein paar Jahren gab es Hinweise, dass eine salz-arme Ernährung wohl nur einem Teil der Patienten hilft. Aktuelle Bevölkerungsstudien legen nahe, dass eine kochsalz-arme Ernährung nur Patienten hilft, die sehr viel Salz zu sich nehmen, z.B. in Fertignahrung, gesalzene Nahrungsmittel, etc. Wer sich hier wiederfindet, sollte seine Ernährung allerdings dringlich verbessern. Dann kann der Blutdruck um ca. 7mmHg sinken.

L-Arginin:

L-Arginin ist eine natürliche und proteinogene Aminosäure, die sowohl als Nahrungsergänzungsmittel als auch als Arzneimittel verwendet wird. Bei der Verstoffwechslung wird Stickstoffmonoxid (NO) freigesetzt, das dosisabhängig Gefäß-erweiternd wirkt. L-Arginin kommt in Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern, Nüssen etc. vor. Es liegen wenige Studiendaten zur Blutdrucksenkung mit L-Arginin vor, die aber darauf hinweisen, dass ein leichter Blutdruck-senkender Effekt möglich ist. Die Dosierungen werden mit 2x400mg retard bis hin zu Dosen von 2-3g täglich angegeben. Für ein Kombipräparat aus L-Arginin 600mg + Vitamin B12/B6 und Folsäure liegen in einer leider sehr kleinen Studie recht überzeugende Daten vor. Leider ist dies keine Plazebostudie. Als Nebenwirkungen können in wenigen Fällen Magen-Darm-Beschwerden auftreten, sonst wird L-Arginin selbst in höheren Dosen gut vertragen. Ein Versuch ist also nicht schädlich.

Was können Sie sonst noch tun?

Reduzieren Sie ihr Körpergewicht!

Stellen Sie das Rauchen ein!

Treiben Sie **Ausdauersport!** (nur nach ärztlicher Untersuchung!)

Gemäß einer aktuellen Metaanalyse aus 2021 (Hansen et al. European Journal of Preventive Cardiology (2021; DOI: 10.1093/eurjpc/zwaa141) erzielt Ausdauertraining die besten Ergebnisse bei Patienten, die bereits unter einer arteriellen Hypertonie leiden (>140/90). Hier kam es in den Studien zu einem Rückgang des systolischen Blutdrucks um 4,9 bis 12 mm Hg und des diastolischen Blutdrucks um 3,4 bis 5,8 mm Hg. Das Ausdauertraining könnte aus 30 Minuten Walking, Jogging, Radfahren oder Schwimmen an 5 bis 7 Tagen der Woche bestehen mit insgesamt 150 Minuten pro Woche. Patienten mit einem hochnormalen Blutdruck von 130-139/85-89 mm Hg raten die Autoren eher zu einem dynamischen Krafttraining. In den Studien wurde ein Rückgang von 3,0 bis 4,7 mm Hg systolisch und 3,2 bis 3,8 mm Hg diastolisch erzielt.

Bei Personen mit normalem Blutdruck, die Risikofaktoren für die Entwicklung von Bluthochdruck ausweisen, könnte dagegen ein isometrisches Krafttraining sinnvoll sein. Die Blutdruck senkende Wirkung lag laut den Autoren bei 5,4 bis 8,3 mm Hg systolisch und 1,9 bis 3,1 mm Hg diastolisch.

Beim Krafttraining kommt es wie beim Ausdauertraining darauf an, dass es regelmäßig betrieben wird. Bei den meisten Übungen halte die blutdrucksenkende Wirkung etwa 24 Stunden an, ähnlich wie bei Medikamenten.

Häufig gestellte Fragen?

Darf ich Kaffee trinken?

Ja, entgegen früherer Annahmen ist der regelmäßige Konsum von 4 bis 5 Tassen täglich nicht schädlich, da der Körper an das Coffein gewöhnt ist. Anders ist dies bei Gelegenheits-Kaffeetrinkern: Hier kann der Blutdruck nach einer Tasse Kaffee um bis zu 20mmHg steigen!!

Darf ich in die Sauna?

Hier gilt das selbe wie beim Sport. Ist Ihr Blutdruck gut eingestellt, spricht nichts gegen einen Saunabesuch. Der Blutdruck sinkt meist sogar in der Sauna! Bitte beachten Sie dies, wenn Sie sehr niedrig mit ihrem Blutdruck eingestellt sind. Kühlen Sie bitte nach der Sauna nur langsam ab, um Blutdruckspitzen zu vermeiden.

Muss ich Lakritze meiden?

Eigentlich nicht, es sei denn, Sie essen exzessiv viel davon! Dann steigen der Blutdruck und die Kalium-Konzentration im Blut, was sogar zu Rhythmusstörungen führen kann.

Welche Sportarten sind geeignet?

Bevorzugen Sie Ausdauersport wie Walking, Joggen. Sportarten mit ständigem Wechsel der Intensität sind eher ungeeignet. Kraftsport sollten Sie nur betreiben, wenn Ihr Blutdruck gut eingestellt ist. Achten Sie beim Heben von großen Gewicht auf das Ausatmen bei der Belastung!

Darf ich Alkohol trinken?

Hier gilt wie immer: In Maßen ja. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann allerdings den Druck erhöhen und fördert Übergewicht! Alkohol wird zu Fett verstoffwechselt!

Haben Sie weitere Fragen? Sprechen Sie unser Ärzteteam beim nächsten Kontakt einfach an!

Ihr Praxisteam!