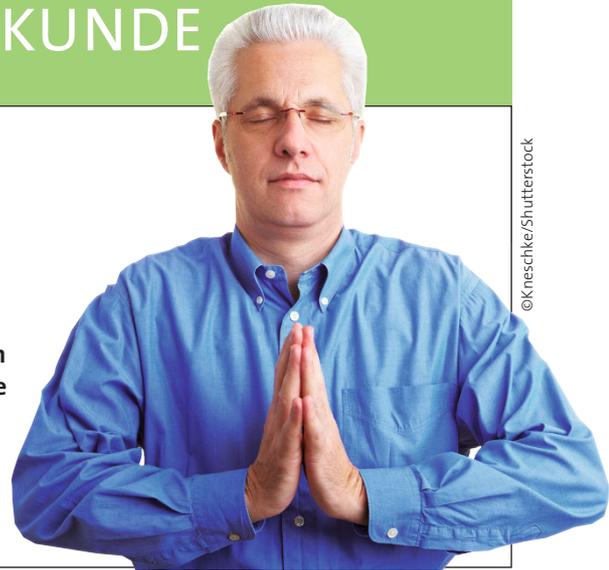


SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Arterielle Hypertonie

Bei Herrn A., Gymnasiallehrer, 52 Jahre alt, wurde vor drei Jahren eine essenzielle arterielle Hypertonie diagnostiziert. Zunächst versuchte sein Hausarzt eine Einstellung des Hypertonus mittels Diuretikatherapie. Die Blutdruckwerte blieben jedoch um 160/95 mmHg. Auch unter einer leitliniengetreuen medikamentösen Kombinationstherapie (Dreifachkombination mit Diuretikum, ACE-Hemmer und Betablocker) war der systolische Wert immer noch erhöht (150/90 mmHg).



©Kneschke/Shutterstock

— Familienanamnese: Der Vater hatte sowohl einen Myokardinfarkt als auch eine Apoplexie erlitten. Auf Anraten seiner Ehefrau, welche in der stationären Naturheilkunde wegen eines metabolischen Syndroms erfolgreich stationär behandelt worden war, suchte Herr A. unsere Ambulanz für Naturheilkunde auf.

Die körperliche Untersuchung war bei Herrn A. bis auf leichtes Übergewicht (Body-Mass-Index 25,4) unauffällig. Laborchemisch fiel lediglich eine leichte Hypercholesterinämie auf.

Diät und Stressreduktion

Ernährungstherapeutisch erfolgte eine Ernährungsumstellung auf eine vollwertige, leicht fettreduzierte, kochsalzarme Kost. Darunter nahm Herr A. in drei Wochen 3,2 kg ab, sodass sein BMI unter 25 war. Im Verlauf sank auch die Hypercholesterinämie auf Normwerte ab. Wegen der Tendenz zur Fettstoffwechselstörung erhielt Herr A. Artischockensaft und Knoblauchkapseln.

Therapeutisch ist bei der Hypertonie die ökonomische Regelung der

Lebensweise – diätetisch im weitesten Sinne – das Wichtigste, oft wichtiger als alle medikamentösen Unternehmungen. Daher wurde mit dem Patienten die Bedeutung einer Lebensstilmodifikation erläutert, um eine gleichmäßig-ruhige Lebensweise kennenzulernen. In der Ordnungstherapie erlernte Herr A. Entspannungsverfahren (u. a. meditative Übungen, Muskelrelaxation nach Jacobson), Strategien zur Stressreduktion und Methoden, um auf sich und seinen Körper und dessen Signale besser zu achten.

Bewegungstherapie

Regelmäßiges Ausdauertraining mittels Spaziergängen und/oder Fahrradergometrie waren feste Bestandteile seiner individuellen Bewegungstherapie. Daneben lernte er entspannende Atemübungen, welche er in Eigenverantwortung selbst ausführen konnte.

Hydrotherapeutisch führte Herr A. täglich einmal temperaturansteigende Armbäder (35–39 °C innerhalb von 15 Minuten) mit anschließender kurzer Liegeruhe sowie wöchentliche Saunagänge, die bei leichter bis mäßiger Hypertonie möglich sind, durch.

Phytotherapie

Aus dem Bereich der Phytotherapie gibt es keine klinisch geprüften Fertigarzneimittel. Eine begleitende phytotherapeutische Behandlung wurde durchgeführt. Dabei bieten sich vor allem Rezepte aus

der traditionellen Phytotherapie und weniger rationale Phytopharmaka an, da bei dieser Indikation keine rationalen Phytopharmaka zur Verfügung stehen. Phytotherapeutisch empfahlen wir dem Patienten einen Heilpflanzen Tee mit einer Mischung von Weißdornblüten, Mistelkraut und Melissenblättern sowie Weißdorn-Frischpflanzenpresssaft im wöchentlichen Wechsel mit Mistel-Frischpflanzenpresssaft 3-mal 1 EL über sechs Monate (Fa. Florabio). Dem Weißdorn kommt eine blutdruckstabilisierende, ausgleichende, aber keine direkt senkende Wirkung zu.

Aderlass

Der Patient wies bei der Erstkonsultation einen Hämatokritwert von 48% auf. Wir führten daher einen einmaligen isovolämischen Aderlass durch, um die Blutfließeigenschaften zu verbessern.

Unter dieser umfassenden naturheilkundlichen Behandlung konnten bereits nach vier Wochen Blutdruckwerte in Normbereich erzielt werden. Zur Kontrolle kam Herr A. weiterhin in unsere Ambulanz und durch Weiterführen der erlernten Anwendungen in Eigenverantwortung konnte der Blutdruck auch längerfristig im Normbereich gehalten werden.

■ Sandra Kiechle, PD Dr. med. A.-M. Beer, M. Sc., Bereich Naturheilkunde und Gesundheitsprävention, Ruhr-Universität Bochum, Im Vogelsang 5–11, D-45527 Hattingen



©Photos.com