

# WENN DER BLUTDRUCK STEIGT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonale(r) approbierte(r) Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

In den Industrieländern ist der hohe Blutdruck oder die Hypertonie weit verbreitet. Oft erhöht sich der Blutdruck schleichend und macht sich, wenn überhaupt, nur durch häufigeres Kopfwerehen, geröteten Kopf, Schwindel, Kurzatmigkeit oder Herzklopfen bemerkbar.

Heute gelten Blutdruckwerte systolisch bis 160 und diastolisch zwischen 95 und 100 als Normalwerte. Regelmässiges Messen, z.B. immer am selben Wochentag morgens, mittags und abends, gibt einen Überblick über Ihre Blutdruckwerte.

Was ist die Ursache für einen erhöhten Blutdruck?

Die Ursachen sind von Fall zu Fall verschieden. Vererbte Anlagen, Dauerstress, Bewegungsmangel, Übergewicht, falsche Ernährung, zu viel Kaffee und Alkohol, Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel oder erhöhte Harnsäurewerte können die Gründe sein. Ebenfalls müssen Herdinfektionen im Körper ausgeschlossen werden, wie z.B. Mandelinfektionen, Zahnherde oder chronische Nebenhöhleninfektionen.

Wie wird der erhöhte Blutdruck behandelt?

Nachdem Sie die Ursache kennen, müssen Sie unbedingt die schädlichen Gewohnheiten ändern. Das könnte heissen, dass Sie sich mehr bewegen müssen, dass Sie aufhören müssen zu rauchen, dass Sie Gewicht reduzieren müssen usw. Auf jeden Fall müssen Sie jetzt handeln.

Die Kräuteraapotheke der Natur liefert Ihnen dazu wirksame Mittel. Essen Sie täglich Knoblauch, trinken Sie täglich eine Tasse Misteltee, lassen Sie sich Frischpflanzentropfen mischen, die Mistel, Weissdorn, Immergrün und Zinnkrauttinktur enthalten. Schalten Sie wöchentlich einen Reistag ein. Gönnen Sie sich regelmässig ein entspannendes Kräuterbad mit Lavendel oder Melissenextrakt.

Wenn Sie vom Hausarzt schon Medikamente gegen hohen Blutdruck einnehmen, nehmen Sie diese parallel weiter. Wenn sich der Blutdruck senkt, sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Reduktion der Blutdrucktabletten reden.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Therapie.