



# Naturheilkunde bei Bluthochdruck

Kettwiger Naturheiltage 2010



KLINIKEN ESSEN-MITTE,  
Department for Internal and Integrative Medicine

Dr. med. Sabine Rezwanian

## Klinken Essen-Mitte Knappschafts-Krankenhaus Essen



Klinik für Naturheilkunde und traditionelle chinesische Medizin

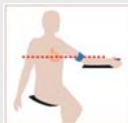




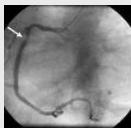
Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung an der Universität Duisburg Essen



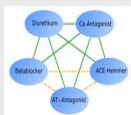
## Inhalte dieses Vortrages



Physiologie des Blutdrucks; Blutdruckmessung



Definition des Bluthochdrucks, Ursachen, Risiken



Therapieempfehlungen / Leitlinien





## Inhalte dieses Vortrages

- ◆ Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Entspannung / Stressmanagement
  - Hydrotherapie
  - Phytotherapie
  - Sonstige
- Konzeptvorstellung der Abteilung für Naturheilkunde und integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte

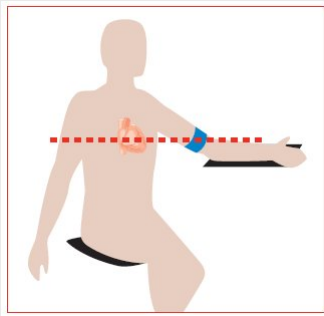


## Ziele dieses Vortrages

- Verständnis für Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Bluthochdruck wecken
- Bluthochdruck ernst nehmen
- Eigenverantwortlichkeit fördern
- Selbsthilfestrategien vermitteln



## Blutdruck - Definition

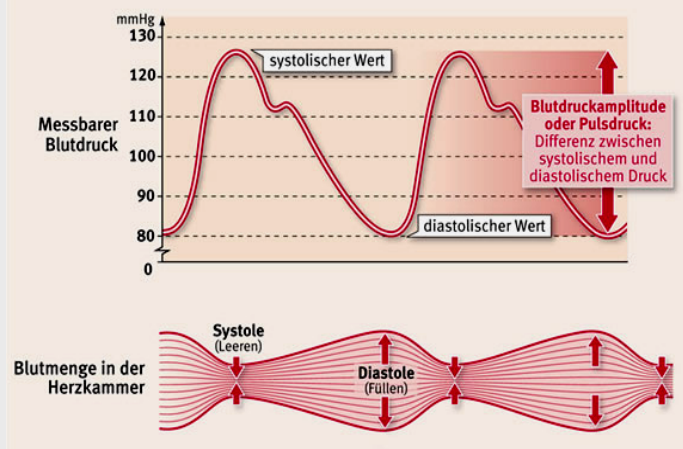


Blutdruck = Druck in den großen Schlagadern auf Herzhöhe



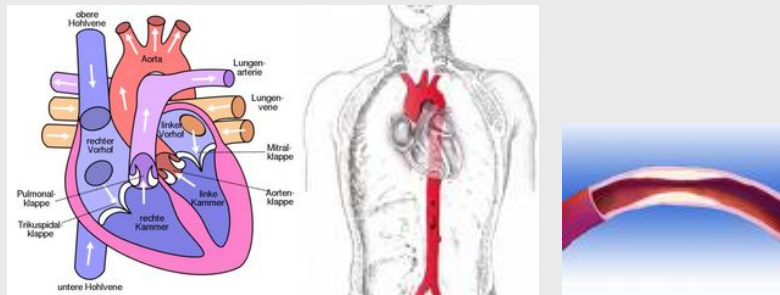
## Blutdruck während der Systole und der Diastole

### GIPFEL UND TAL: BLUTDRUCK WÄHREND SYSTOLE UND DIASTOLE



## Warum steigt der Blutdruck?

- Herzzeitvolumen  $\uparrow$  und / oder
- Erhöhter peripherer Widerstand
- Gefäßverengung durch gesteigerte Sympathikusaktivität
- Verlust von Elastizität (Remodeling)



## Das RICHTIGE Messen



Mindestens 3 Minuten sitzen!



## Die RICHTIGE Handhabung des Blutdruckmessgerätes

1. In RUHE messen.
2. IMMER AUF HERZHÖHE messen!
3. Beim ersten Mal Blutdruck an beiden Armen messen und dann in Zukunft an dem Arm mit den höheren Messwerten.
4. Möglichst immer um die gleiche Tageszeit und vor allem morgens vor Einnahme der Blutdrucktabletten.



## Bluthochdruck – Arterielle Hypertonie

Definition der arteriellen Hypertonie nach den Leitlinien der European Society of Hypertension (ESH) und der European Society of Cardiology (ESC) 2007:



## Einteilung des Bluthochdrucks

Kategorie	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)
Optimal	< 120 und	< 80
Normal	120 – 129	80 - 84
Hoch-normal	130 – 139	85 – 89
Hypertonie Grad 1	140 – 159	90 – 99
Hypertonie Grad 2	160 – 179	100 - 109
Hypertonie Grad 3	≥ 180 und / oder	>110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140 und	< 90



## Bluthochdruck – Arterielle Hypertonie

Voraussetzung für die Diagnosestellung sind mindestens 3 Blutdruckmessungen an zwei verschiedenen Tagen.

In den westlichen Industrienationen liegt die Krankheitshäufigkeit bei 20 - 25 %.

Etwa 20 Millionen Erwachsene in Deutschland leiden an Bluthochdruck.

Deutschland ist damit in Europa Bluthochdruck-Spitzenreiter!



## Risiken/Komplikationen bei Bluthochdruck

### Arteriosklerose

KHK, Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung,  
Nierenschwäche, Netzhautschäden,  
Bauchaortenaneurysma, Aortendissektion,  
Linksherzinsuffizienz



## Bluthochdruck – Arterielle Hypertonie

30 % der Hypertoniker wissen nichts von ihrer Erkrankung.

Von den bekannten Hypertonikern

sind ca.

**50 % unzureichend oder nicht therapiert.**



## Bluthochdruck – Arterielle Hypertonie

**Zu unterscheiden sind zwei Formen des Bluthochdrucks:**

Primäre (essenzielle) Form

Sekundäre Form



## Sekundäre Hypertonieformen

In etwa 10 % der Fälle liegt eine sekundäre Hypertonieform vor.

Zum Beispiel:  
Nierenerkrankungen  
hormonelle Störungen  
Schlaf-Apnoe-Syndrom  
Medikamente  
Lakritze (Glyzyrrhizin)  
Kokain  
Schwangerschaft



Angio-MRT Nierenarterien



## Bluthochdruck – Arterielle Hypertonie

In etwa 90 % der Fälle handelt es sich um eine primäre (essentielle) Hypertonie.

Diese ist eine multifaktorielle Erkrankung.



## Essentielle arterielle Hypertonie - eine multifaktorielle Erkrankung

### Arterielle Hypertonie als zentraler kardiovaskulärer Risikofaktor



2003 Dia-Präsentation von Solvay Pharma aus dem Jahr 2003 ©



## Bluthochdruck – Arterielle Hypertonie

In etwa 90 % der Fälle handelt es sich um eine  
essentielle Hypertonie.

Diese ist eine multifaktorielle Erkrankung.



THERAPIEANSATZ



### Bestimmung des „Gesamtrisikos“

	Blutdruck				
	normal	hochnormal	Hypertonie 1	Hypertonie 2	Hypertonie 3
Keine Risikofaktoren	durchschnitt.	durchschnitt.	leicht erhöht	mäßig erhöht	hoch
1-2 Risikofaktoren	leicht erhöht	leicht erhöht	mäßig erhöht	mäßig erhöht	sehr hoch
3 oder mehr Risikofaktoren, Diabetes mellitus oder Organschäden	mäßig erhöht	hoch	hoch	hoch	sehr hoch
Begleitkrankheit	hoch	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch	sehr hoch

Wahrscheinlichkeit einer kardiovaskulären Erkrankung innerhalb von 10 Jahren (kalkuliert nach dem Framingham „Risiko-Kalkulator“)	< 15 %	15-20 %	20-30 %	> 30 %
Risiko für kardiovaskulären Tod pro 10 Jahre (SCORE)	< 4 %	4-5 %	5-8 %	> 8 %

**Risikofaktoren:** Alter (Männer > 55 Jahre, Frauen > 65 Jahre), Blutdruckhöhe, Rauchen, Dyslipidämie, positive Familienanamnese, Bauchumfang Männer  $\geq$  102 cm, Frauen  $\geq$  88 cm.

**Organschäden:** Linksherzhypertrophie, Plaque oder Intima-Media Verdickung, Kreatininerhöhung, Mikroalbuminurie.

**Diabetes mellitus – Begleit- u. Folgeerkrankungen:** Zerebrovaskuläre Ereignisse (Schlaganfall, TIA), kardiale Ereignisse (Myokardinfarkt, Angina, Revaskularisierung, Herzinsuffizienz), Nierenerkrankungen (diabetische Nephropathie, Niereninsuffizienz), pAVK, Retinopathie.



## ESH/ESC-2007 und DHL 2007 Leitlinien

Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis (in 10 Jahren)

**Leicht erhöht (<15%)**      6-12 Monate Lebensstiländerung  
(Medikamente erwägen wenn RR  $\geq$  140/90 mmHg bleibt)

**Mäßig erhöht (15-20%)**      3 Monate Lebensstiländerung  
(Medikamente erwägen wenn RR  $\geq$  140/90 mmHg bleibt)

**Hoch (20-30%)**              Medikamente + Lebensstiländerung

**Sehr Hoch (>30%)**            Medikamente + Lebensstiländerung



## Allgemeinmaßnahmen bei Hypertonie nach Leitlinie

1. Rauchen einstellen
2. Gewichtsreduktion (bei BMI  $>$  25 kg/m<sup>2</sup>)
3. Körperliche Aktivität
4. Reduktion der Alkoholzufuhr
5. Reduktion der Kochsalzzufuhr
6. Gesunde Ernährung, insbesondere Fettreduktion, bevorzugt der gesättigten Fette.



## Willkommen in der Naturheilkunde!



### Die 5 „Kneipp-Elemente“

- \* Bewegungstherapie
- \* Ernährungstherapie
- \* Pflanzentherapie
- \* Ordnungstherapie
- \* Hydrotherapie



## Bewegung bei arterieller Hypertonie

Moderates Ausdauertraining 3 mal pro Woche für 30 bis 45 Minuten.

→ Pulskontrolle

Zielwerte bei arterieller Hypertonie:

50 – 60 % vom Maximalpuls (220 – Lebensalter)

Fettverbrennung:

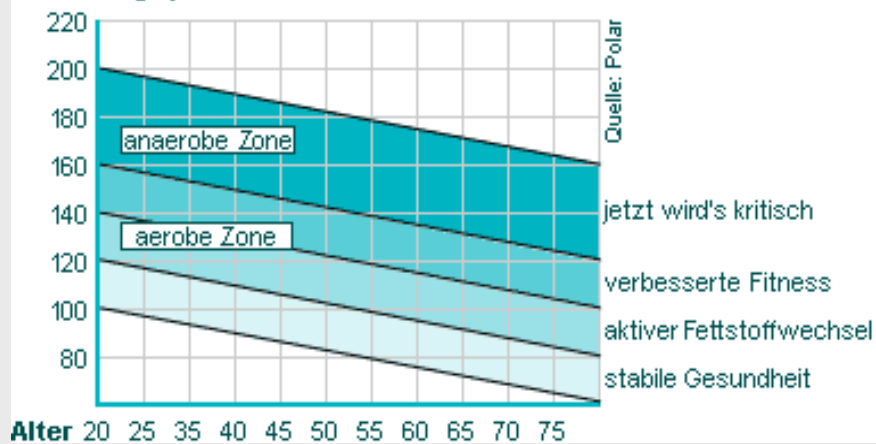
60 – 70 % vom Maximalpuls

Vorsicht mit isometrischen Übungen (Gewichtheben)!



## Bewegung bei arterieller Hypertonie

### Herzschläge pro Minute



## Bewegung bei arterieller Hypertonie

Ein moderates Ausdauertraining senkt den Blutdruck um etwa 13/8 mmHg und senkt das Herzinfarktisiko um 50%



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

### **Mediterrane Vollwertkost**

vermindert das Herzinfarktisiko um 50% und senkt den Blutdruck.

Viel Obst, Gemüse, Salat; wenig tierische Fette, maximal 1 - 2 mal Fleisch und 1 – 2 mal fetten Seefisch (Omega-3-Fettsäuren), Oliven-, Raps-, Walnuss- und Leinöl, frische Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte.



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

### **DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension)**

Viel frisches Obst und Gemüse (kalium-, calcium- und magnesiumreich), fettreduzierte Milchprodukte.

Senkt den Blutdruck um 11,4/5,5 mmHg



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

### **Fastentherapie**

Freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit.

Zur Minimierung des mit Fasten assoziierten Proteinkatabolismus werden kleine Mengen an flüssiger Nahrung (< 500 kcal/d) zugeführt. Zum Beispiel beim

- Saftfasten nach Buchinger
- Fasten nach FX Mayr
- Molkefasten



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

### Nutzen des Fastens:

- Umstellung des Stoffwechsels
- Endokrinologische Anpassungsvorgänge
- Blutdruck sinkt
- Im Anschluss guter Einstieg in eine gesündere Ernährung / Lebensweise

**!** Kontraindikationen: massives Übergewicht (BMI > 40), Untergewicht, bekannte Essstörungen, Depression, Tumorerkrankungen, Leber- und Niereninsuffizienz u. a.



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

Fasten am besten in einer Gruppe und vom Arzt begleiten lassen.

- Wenn Blutdruckmedikamente eingenommen werden, müssen diese möglicherweise während des Fastens reduziert werden.
- Eine Einnahme von Diuretika sollte pausiert werden.

Im Anschluss an eine Fastentherapie steigt der Blutdruck zwar wieder an, bleibt aber häufig über Monate unterhalb des Ausgangswertes.



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

### Alternative zum Heilfasten: „Entlastungstage“

- **Obsttage:** etwa 1,2 kg frisches Obst (700 – 800 kcal), auf fünf Mahlzeiten verteilt;
- **Safttage:** 1 l frischer Obst- oder Gemüsesaft (700 – 800 kcal) und 2 l Tee;
- **Reistage:** 150 g Vollkornreis ungesalzen und zusätzlich Obst oder Gemüse.



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

### Salzarme Diät (wirkt bei 1/3 aller Hypertoniker)

Empfehlung: maximal 6 g NaCl/d

Keine kochsalzreichen Speisen, Speisen nicht zusätzlich salzen.

➡ geringere Hypokaliämiegefahr durch Diuretika.

Verwendung von Diätsalz auf der Basis von KCl:

**Kalium** wirkt blutdrucksenkend!



## Ernährung bei arterieller Hypertonie

Pro 5 kg **Gewichtsreduktion** sinkt der Blutdruck um etwa 10/5 mmHg.

**Reduzierter Alkoholkonsum** auf  $\leq 20$  g/d bei Frauen (1 Glas Wein/großes Glas Bier) und  $\leq 30$  g/d bei Männern senkt den Blutdruck um etwa 5/3 mmHg.

Die Einnahme von 6 g (!) **Omega-3-Fettsäuren** senkt nach Studienlage den Blutdruck ebenfalls um 5/3 mmHg.

Eine konsequente **vegetarische Ernährung** senkt den Blutdruck um 6/3 mmHg.



## MBM – Entspannung und Stressmanagement bei arterieller Hypertonie

Das regelmäßige Praktizieren von Entspannungsverfahren für 30 Minuten/d wie zum Beispiel:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- QiGong
- Yoga
- Autogenes Training
- Meditation
- Achtsamkeit

...senkt den Blutdruck und verbessert die Lebensqualität.



## MBM – Entspannung und Stressmanagement bei arterieller Hypertonie

### Erlernen von Stressbewältigungsstrategien

zum Beispiel durch

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn.
- Verhaltenstraining; Macht der Gedanken u.a.



## MBM – Entspannung und Stressmanagement bei arterieller Hypertonie

.... Und hören Sie auf zu rauchen, rauchen Sie weniger oder fangen Sie gar nicht erst an!



## Blutdrucksenkung durch nichtmedikamentöse Maßnahmen

mmHg

Ausdauertraining (3x40min/Wo)	13 / 8
Gewichtsreduktion (pro -5kg)	10 / 5
Natriumrestriktion (pro -3g/d)	7 / 4
Kaliumsupplementation (+100mmol/d!!)	6 / 3
Vegetarische Kost (dauernd)	6 / 3
Alkoholbeschränkung (<20/30g/d)	5 / 3
Omega-3-Fettsäuren (6g/d!!)	5 / 3
Entspannung (2xd)	<u>3 / 1</u>
	60/30



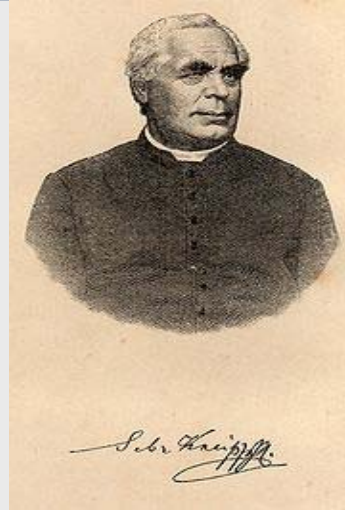
## Hydrotherapie bei arterieller Hypertonie



## Hydrotherapie bei arterieller Hypertonie

Sebastian Kneipp (\* 17. Mai 1821  
in Stephansried; † 17. Juni 1897  
in Wörishofen)

war ein bayerischer Priester und  
Hydrotherapeut. Er ist der  
Namensgeber der Kneipp-  
Medizin und der Wasserkur mit  
Wassertreten usw., die schon  
früher angewandt, aber durch  
ihn bekannt wurden.



## Güsse: Temperatur des Wassers und Wasserstrahl entscheidend



1. Temperatur - so kalt wie möglich
2. Kurzer Reiz - bis Reaktion spürbar
3. Keine kalten Güsse auf kalte Haut
4. Wechselwarme Anwendungen W → K
5. Nicht abtrocknen - wenn möglich
6. Von rechts nach links, peripher nach zentral, unten nach oben
7. Wasser soll sich breitflächig wie ein Mantel über die Haut ausbreiten
8. max. 10 cm WS, Abstand 10-15 cm
9. Füße sollen nicht direkt im Wasser stehen



## Wickel

Innen-, Aussen-, Zwischentuch

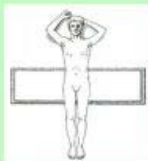
**Kalt:** Wadenwickel (Fieber)

Brustwickel (Asthma)

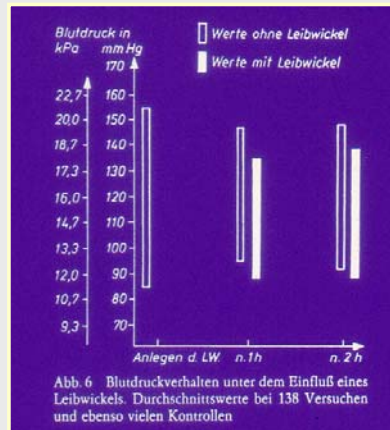
Leibwickel (Bluthochdruck)

**Warm:** Halswickel (Angina)

Bauchwickel (Schmerzen)



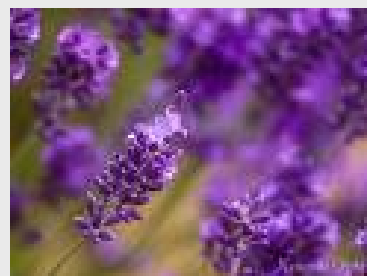
## Blutdrucksenkung nach Leibwickeln



## Hydrotherapie bei arterieller Hypertonie

### Lavendel-Herz-Auflage

Herzgend mit 2 %igem Lavendelöl einreiben.  
Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen,  
auswringen und in Din A4 Größe aufs Herz legen.  
Mit einem Frotteetuch abdecken.



## Temperaturansteigende Bäder - Hauffe-Schwenninger Armbad



Beginn mit etwa 33 °C. Im Verlauf wird dann in 20-25 Minuten die Wassertemperatur durch Zulauf von Wasser gleichmäßig bis auf 39-42 °C gesteigert. Die Arme werden abgetrocknet, der Patient hält eine Nachruhe ein.

Kontraindikationen: Lymphstau, -Ödem, Parese, Venenleiden der Arme.



## Heiße und wechselwarme Fußbäder

Warmanteil mit einer Temperatur von 36 – 38°C.

- Bluthochdruck
- Schlafstörungen
- Herzinsuffizienz
- Harnwegsinfekte
- kalte Füße

Kontraindikation:  
Krampfadern,  
akute Entzündungen



## Hydrotherapie bei arterieller Hypertonie Finnische Sauna

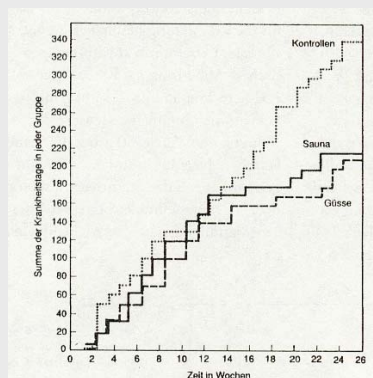


Nachweislich  
blutdrucksenkende Wirkung  
Achtung! Kein Tauchbad bei  
Bluthochdruck – das kann  
zu massiven  
Blutdruckspitzen führen.  
Abkühlen an der frischen Luft  
und / oder durch Güsse.

Die richtige Technik ist  
ausschlaggebend!



## Immunstimulation und Erkältungsprophylaxe durch Hydrotherapie



2 kontrollierte Studien mit Studenten  
und älteren Schulkindern

Weniger Infekte und Infekttage

IL-2-Expression und  $\gamma$ -IFN $\uparrow$   
 $\downarrow$  ACTH und Cortisol

W.P: Bieger et al.: PhysRehab Kur Med  
1998)



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie



Insgesamt sind die antihypertensiven Effekte traditionell eingesetzter Heilpflanzen als gering einzuschätzen.



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie

Zum Einsatz kommen:

- Weißdornblätter, -blüten, -früchte (Crataegus)
- Hibiscussabdariffa
- Mistelkraut (Visceralbiherba)
- Knoblauch-Zwiebel (Allisativibulbus)
- Schlangenzwurz (Rauwolfiaserpentina)
- Olivenblätter
- Reishi - Pilze



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie

- Ergänzend entspannungsfördernd:
  - Baldrianwurzel (*Valerianaeradix*)
  - Lavendelblüten (*Lavendulaeflos*)
  - Hopfenzapfen (*Lupulistrobulus*)
  - Melisseblätter (*Melissaefolium*)



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie

### Weissdornblätter, -blüten, -früchte (*Crataegus*)

Gering blutdrucksenkend;  
Einsatz vor allem bei  
Cor hypertensivum mit  
diastolischer oder systolischer  
Myokardinsuffizienz sinnvoll.



Crataegutt® de novo 450 1-0-1



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie

### Hibiscussabdariffa



Pflanzenart aus der Familie der Malvengewächse  
(Vorkommen: Tropen und Subtropen)

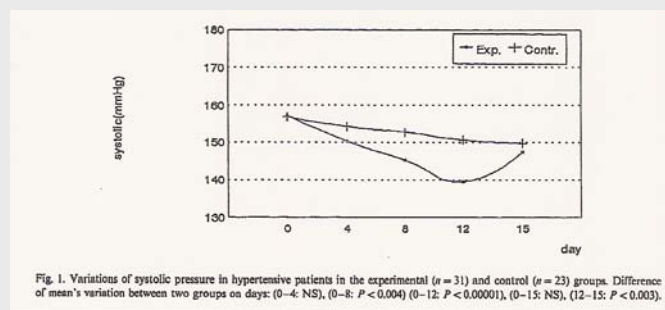


## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie Hibiscus - Tee

Hibiscus-Gruppe:

Nach 12 Tagen syst. RR ↓ um 11,2 %, diast. RR ↓ um 10,7 %

Nach 15 Tagen syst. RR ↓ um 7,9 %, diast. RR ↓ um 5,6%



M.H. Faraji, A.H. HajiTarkhani; Iran; Journal of Ethnopharmacology, 65 (1999)

## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie Hibiscussabdariffa

- Bislang sind **keine Nebenwirkungen** bekannt
- Studien wurden mit Tee oder Hibiscusextrakt durchgeführt
- In allen Studien lässt sich eine blutdrucksenkende Wirkung nachweisen
- Es sind weitere Studien erforderlich, um die dosisabhängige Wirkung (und weitere Wirkmechanismen) zu ermitteln.



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie Hibiscus - Tee

Wir empfehlen zur Zeit:  
Morgens  
2 EL Hibiscus-Tee auf  
500 ml kochendes  
Wasser.  
10 Minuten ziehen  
lassen.



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie



### Hypertonie-Teemischung

Weißdornblüten	30.0g
Mistelkraut	20.0g
Melissenblätter	10.0g
Brennesselblätter	10.0g



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie



### Hypertonie-Teemischung

Weißdornblüten	30.0g
Melissenblätter	20.0g
Johanniskraut	10.0g
Liebstockelwurzel	10.0g



## Phytotherapie bei arterieller Hypertonie



### Grüner Tee

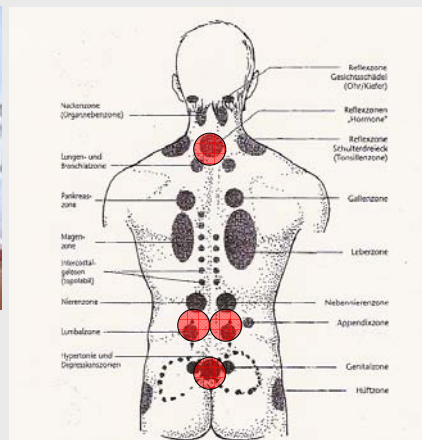
Das tägliche Trinken von > 2 Tassen grünem Tee, bzw. die Einnahme von Grünteeextrakt wirkt blutdrucksenkend (ca. 3 mmHg systolisch)



## Weitere Therapiemöglichkeiten bei arterieller Hypertonie



Schröpfen der Hypertoniezone nach Abele.



## Weitere Therapiemöglichkeiten bei arterieller Hypertonie

- **Homöopathie** – die Wirksamkeit wurde in Studien bislang nicht belegt.
- **Akupunktur** senkt nachweislich den Blutdruck – jedoch nur für den Zeitraum der Behandlung.
- **Aderlass** – nur bei entsprechender Konstitution und Ausschluss einer Anämie und/oder anderer Kontraindikationen.



## Ziele erreicht?

- Bluthochdruck ist eine chronische Erkrankung, die behandelt werden muss, um Schäden am Herzkreislaufsystem zu vermeiden.
- Die Naturheilkunde ist ein „Schatzkästchen“ möglicher Therapieoptionen und Selbsthilfestrategien.
- Durch sie lässt sich nicht nur der Blutdruck senken, sondern auch die Lebensqualität verbessern.



## Unser Konzept – integrative Medizin

Innere Medizin /  
Konventionelle Medizin



TCM

N



## Unser Konzept



### Stationäre Behandlung internistischer Erkrankungen

Aufenthaltsdauer 10-14 Tage

Individuelles Programm

Große Expertise durch enge Zusammenarbeit von

- Pflegepersonal
- Physiotherapeuten
- Ordnungstherapeuten
- Therapieplanern
- Ärzten



57 Betten





## Unser Konzept



Besuch der Tagesklinik im Anschluss an den stationären Aufenthalt

1 x pro Woche für 10 Wochen

Vertiefen der ordnungstherapeutischen / MBM-Kenntnisse in der Gruppe



Die Macht der Gedanken:  
Einstellungen, Bewertungen,  
Wahrnehmung



UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit !



FRAGEN ?

