

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

„Wie kann ich meinen Blutdruck natürlich senken, Herr Doktor?“



Meine Patientin weiß, dass ich gerade erst von einem Präventions-Kongress in Slowenien zurückgekommen bin – wir mussten deshalb ihren letzten Termin verschieben. Auch bei der 57-jährigen Büroangestellten wurde vor Kurzem ein (noch milder) Bluthochdruck festgestellt: etwa 150/90 mmHg zeigen ihre Messungen zu Hause. Damit liegt sie knapp im behandlungsbedürftigen Bereich. Ich untersuche deshalb ihre Nierendurchblutung per Ultraschall. Käme dort zu wenig Blut an, würde der Körper den Blutdruck überall steigern, um dies auszugleichen. Meist findet sich nichts. Auch diesmal nicht. „Ich möchte es ohne Medikamente schaffen, Herr Doktor. Sie waren doch auf dem Kongress. Gibt’s nichts Neues?“, möchte meine Patientin wissen. „Ihr Blutdruck ist zum Glück nicht so hoch, dass wir schnell reagieren müssen. Etwas tun sollten wir dennoch. Denn leider steigt im Laufe des Lebens der systolische, also der obere Wert, an. Um die 60 stabilisiert er sich meist, dann nimmt der untere zu.“

Den Blutdruck einfach wegtrinken

Ich schaue in ihre Akte. Ihr BMI liegt bei 28. Sie wiegt also zu viel. „Wenn Sie einige Kilos abnehmen, kann der Wert schon um fünf bis zehn Millimeter Quecksilbersäule abnehmen. Über den Hibiskustee hatten wir ja gesprochen: Laut Studien bringen drei Tassen täglich die Werte zusätzlich bis zu 13 mmHg nach unten.“ Meine Patientin nickt. „Okay. Aber ich schaffe das mit dem Abnehmen nicht.“ Jetzt nicke ich. Abnehmen ist schwierig. Versuchen wir erst einmal, den Bluthochdruck zu senken. „Wir könnten es mit Vit-

amin B2 versuchen, dem Riboflavin. Es gibt einen relativ häufig vorkommenden Gendefekt, der die natürlichen Regulationsmechanismen stört. Wenn Sie dazu gehören, sind nochmal bis zu zehn Millimeter weniger möglich.“ „Und wie nehme ich das zu mir?“, hakt meine Patientin nach. „In Milch- oder Milchprodukten. Wenn Sie keine Vitamintablette möchten.“ Meine Patientin macht sich Notizen. „Und was gibt es noch?“ Ich hole das Kongressprogramm hervor und tippe auf die Notizen, die ich mir gemacht habe. Dort steht Tomatensaft.

Was sonst noch hilft

„Es gibt Studien zu Extrakten aus Tomaten, die den Blutfluss verbessern und den Blutdruck senken sollen. Bevor Sie viel Geld für Nahrungsergänzungsmittel ausgeben, versuchen Sie es mit Tomatensaft aus dem Reformhaus, der nicht erhitzt worden ist. Sonst werden die Inhaltsstoffe zerstört.“ Meine Patientin macht sich Notizen. „Der Tomatensaft soll sogar kleinere Blutgerinnsel verhindern, weil er die Blutplättchen am Verklumpen hindert. Er wirkt etwa ein Drittel so intensiv wie geringe Dosen Aspirin.“ „Was ist mit Sport?“ Ich blättere das Programm um. „Ich war echt überrascht, als ich Studien über Tai Chi gesehen habe. Der systolische Blutdruck sinkt laut Studien durchschnittlich um 9 mmHg.“ Meine Patientin probiert es aus. Das Abnehmen schafft sie nicht. Doch der Rest klappt – und wirkt. Nach drei Monaten kommt sie erneut mit selbst gemessenen Werten. Im Schnitt: 128/82 mmHg. „Toll, Sie haben es geschafft! Das heißt: Sie brauchen vorerst keine Tabletten.“ Meine Patientin strahlt, sie ist sehr mit sich zufrieden – und ich bin es auch.

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

Das Magazin zum Gesundbleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Die Entscheidung für ein gesünderes Leben – 10 Kilo weg mit der Ganz-Leicht-Diät; Wie jeder sich in jedem Alter von Rückenschmerzen befreien kann; Was die ganzheitliche Zahnheilkunde über meinen Körper weiß und vieles mehr

Jetzt am Kiosk!



Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Anzeige

Sie stehen mitten im Leben, der Alltag strengt Sie aber in letzter Zeit oft an? Wenn Sie, z.B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnten Spaziergängen, häufiger außer Atem geraten und schnell erschöpft sind, dann braucht Ihr Herz etwas Unterstützung! Die kommt aus der Natur – in Form von Weißdorn-Spezialextrakt.

Sauerstoff. Bewegen wir uns schneller oder üben wir eine etwas anstrengendere Tätigkeit aus, muss auch unser Herz-Kreislauf-System deutlich mehr arbeiten. Mit zunehmendem Alter lässt seine Leistung aber nach. Die Folge: Wir geraten in solchen Situationen schneller außer Atem, haben dabei weniger Kraft und Ausdauer.

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!

Crataegutt® – Weißdorn für Herz und Kreislauf

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Das pflanzliche Präparat unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise:

- Es stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden
- Es hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen



Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nachlassender Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/01/18/05



Rücken? Nervensache!

Wie bei einem Stromkabel können auch beschädigte Nerven blank liegen.

- Keltican® forte unterstützt die Regeneration geschädigter Nerven
- Es versorgt den Körper mit wertvollen Bausteinen
- Mit nur einer Kapsel täglich

Keltican® forte.
Trifft den Nerv. Regeneriert den Nerv.



www.keltican.de

