

# „Wie kann ich meinen Blutdruck erhöhen, Herr Doktor?“

**I**ch bin morgens immer so schlapp, Herr Doktor. Und wenn ich messe, ist mein Blutdruck oft niedrig. 100 zu 60 oder so. Tagsüber wird mir manchmal schwindelig, wenn ich zum Beispiel aus dem Sitzen aufstehe.“ Die 68-jährige Dame spricht ein Problem an, unter dem viele meiner Patienten leiden: einen zu niedrigen Blutdruck (außerhalb eines Schocks oder Herzversagens). Diese sogenannte Hypotonie gilt nur in Deutschland als eigenständige Krankheit. Vielleicht, weil ein niedriger Blutdruck – anders als der Bluthochdruck – nicht zu ernsthaften Gefäßschäden wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führt. Dabei ist sie für die Betroffenen eine echte Belastung. Dementsprechend ernst nehme ich das Problem meiner Patientin.

## Wie man den Tag beginnen sollte

„Sie sollten vor dem Aufstehen mit den Beinen in der Luft, Fahrrad fahren. Das bringt den Kreislauf in Schwung, noch bevor Sie den ersten Fuß vors Bett setzen. Und viel trinken. Morgens gerne auch ein oder zwei Tassen Kaffee mit Koffein.“ Meine Patientin hat wohl damit gerechnet, dass ich ihr Tabletten verschreibe, und schaut mich ungläubig an. „Dann sollten Sie es wie der berühmte Pfarrer Kneipp halten und nach dem warmen Duschen die Beine mit einem weichen, kalten Wasserstrahl abduschen. Das trainiert Ihre Venen, sich schneller zusammenzuziehen – es ‚versackt‘ beim Aufstehen weniger Blut in den Beinen, und der Blutdruck bleibt oben.“ Von Kneipp hat meine Patientin bereits gehört. „Der hat sich doch auch mit pflanzlichen Medikamenten befasst. Gibt es da nicht auch etwas?“ Sie möchte anscheinend unbedingt etwas einnehmen, das hilft... Ich nicke. „Erst mal: Vom morgendlichen Gläschen Sekt gegen den zu niedrigen Blutdruck rate

## 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

ich ab. Nehmen Sie lieber Besenginster.“ Meine Patientin macht sich Notizen. „Sie meinen diese gelbe Pflanze, Herr Doktor?“ Wieder nicke ich. „Ja, aber bitte nicht draußen abschneiden. Es gibt bei uns homöopathische Urtinkturen mit dem Wirkstoff. Der Besenginster kann den Puls etwas verlangsamen und regelmäßiger machen und den Blutdruck steigern.“

## Bleiben Sie offen für neue Ansätze!

Meine Patientin schüttelt entschlossen den Kopf. „An Homöopathie glaube ich nicht, Herr Doktor. Da ist doch gar kein Wirkstoff mehr drin, heißt es immer.“ Ich lächle. „Aus der sogenannten Urtinktur werden genau diese hohen Verdünnungen hergestellt, die Sie ansprechen. Heißt: In der Urtinktur ist der Wirkstoff enthalten. Es gibt mehrere dieser Urtinkturen in der Apotheke. Sie können es mit dreimal täglich fünf Tropfen versuchen.“ „Wie heißen diese Tinkturen?“, will meine Patientin wissen. Als Arzt bin ich in solchen Fällen gehalten, möglichst mehrere Handelsnamen zu nennen – und darauf hinzuweisen, dass meine Nennungen nur eine

Auswahl sind. Genau das tue ich auch heute. Mir fallen spontan zwei Namen ein. „Sie könnten zum Beispiel nach Spartiol oder Ryt mopasc fragen.“ Meine Patientin notiert sich beide. Ich sehe sie erst nach neun Monaten wieder. „Mein Blutdruck ist jetzt top, Herr Doktor. Danke.“ Sie lacht mich an. Ihre Augen strahlen. Was genau gewirkt hat, weiß ich leider nicht – doch etwas hat geholfen. Darauf kommt es mir an.

## Das Magazin zum Gesund-bleiben!

Mehr Muskeln, schönere Haut, längeres Leben: Mediziner erachten Molke als eines der wirksamsten Superfoods. Außerdem lesen Sie in der neuen Ausgabe von Good Health: Was wir unseren Schultern nie antun sollten; Wie wir uns gesund und fit atmen; Der spannende Alltag eines Inselarztes

Jetzt am Kiosk!

