

Wenn uns der Blutdruck stresst

Bluthochdruck ist ein weitverbreitetes und immer noch unterschätztes Problem unserer Zeit. Im Praxisalltag erlebt man oft zwei Situationen – entweder kennen die Leute die Höhe ihres Blutdrucks nicht, oder sie sind schon medikamentös eingestellt, nach Aussage ihres Arztes oft auf Lebenszeit.

Hat Ihr Arzt bei Ihnen bereits einen erhöhten Blutdruck festgestellt und Ihnen Medikamente verordnet? Dann ist jetzt die Zeit Ihre Ernährung anzupassen. Einen leicht erhöhten Blutdruck kann man durchaus wieder in den Griff bekommen, wenn man konsequent die Ernährung umstellt und sein Bewegungsspensum erhöht. Dies fällt vielen Menschen nicht gerade leicht.

Bewusst erfahrene Ruhe, etwa durch Qi Gong oder ähnlichem, ist für eine Entspannung der Leber sehr wichtig. Ein erhöhter Blutdruck ist immer Ausdruck einer überforderten Leber und je nachdem auch der einer geschwächten Niere. Dies ist bei älteren Menschen oft der Fall. Die Niere ist nach dem Verständnis der chinesi-

schem Gesundheitslehre der Sitz der Vitalität, welche im Alter immer mehr abnimmt. Die Leber ist zuständig für den geschmeidigen Fluss von Qi (Energie) und Blut, und hilft dem Herzen beim Pumpen des Blutes durch den Körper. Die Milz als Produzent von nachgeburtlichem Qi und Blut aus der Nahrung ist durch unregelmässige Ernährungszeiten überfordert, denn sie fungiert als kleiner Gesundheitsbeamter in uns und liebt regelmässiges, nicht zu üppiges und spätes Essen.

In unserer hektischen Zeit muss die Leber sehr viel aushalten:

- Künstliche Zusatzstoffe in vielen Nahrungsmitteln und Körperpflegemitteln
- ungewiss behandelte Kleiderstoffe aus Ländern die diese billig produzieren
- medikamentenbelastetem Fleisch
- Kunstdünger und Pestizide in der Landwirtschaft
- lockerer Umgang mit Alkohol und Schmerzmitteln

Was kann man dagegen tun?

Als erstes sollte man auf Kaffee und Alkohol verzichten und vorsichtig mit dem Genuss von Salz umgehen. Das mag anfangs hart sein, aber nach einer gewissen Zeit kann man schon feststellen, dass der Blutdruck durch diesen Verzicht gesenkt werden konnte. Ist der Blutdruck wieder im Lot, kann man sich ab und zu eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wein erlauben.

Um seinen Blutdruck wieder auf ideale Werte zu bringen sind gedünstete und gekochte Gerichte aus Gemüse empfehlenswert. Diese kann man auf dem Teller mit etwas Zitronensaft und 1 EL Olivenöl ergänzen.

Wurzelgemüse wie etwa Karotten, Kartoffeln und Sellerie sind sehr wertvoll. Ein besonderes «Medikament» aus der Traditionellen Chinesi-

schen Medizin, ist der Stangenselleriesaft. Ein guter Tipp zur Ergänzung Ihres Frühstücks!

Alle grünen Gemüse tun der Leber gut, vor allem der Spinat und der Löwenzahn, z.B. als Salat genossen. Bevorzugen Sie Dinkel bei der Zubereitung Ihres Risottos. In der Praxis hat sich ein Verzicht auf den Konsum von Fleisch über den Zeitraum von sechs Wochen als eine Wohltat für die Leber erwiesen, denn diese kann sich so regenerieren.

Alles Grüne entspannt die Leber

Der Blick ins Grüne ist eine Wohltat. Gemütliche Abendspaziergänge im Spätsommer sind eine wahre Wonne für die Leber. Bewegung muss nicht gleichzeitig eine sportliche Betätigung sein. Wichtig ist, dass man sich regelmässig und mit Freude bewegt, wie z.B. Tanzen, erfreut die Leber und natürlich auch das Herz.

Die in der Ernährung wichtigen Vitalpilze haben eine grosse Wirkung auf die Regulation des Blutdrucks. Hier sticht der Shiitake heraus! Viele Studien zeigen einen guten Einfluss auf den Fettstoffwechsel und das Cholesterin, besonders auf das Verhältnis vom HDL zum LDL, auf. Der Maitake und der Reishi spielen als Leber-Schutzpilze ebenfalls eine grosse Rolle.

Blutdruck ist oft etwas «Hausgemachtes» und sollte auch entsprechend therapiert werden. Der Gang in die Naturheilpraxis lohnt sich auf jeden Fall, vor allem weil das Problem ganzheitlich angegangen wird und die Therapie praktisch nebenwirkungsfrei ist. Dagegen haben Medikamente immer Nebenwirkungen und wenn sie einmal eingesetzt wurden, ist es schwer diese abzusetzen. Bitte gehen Sie mit Ihrem Medikamenten sorgsam um!



Gina Heller

Kant. approbierte Naturärztin
Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR & Krankenkassen- anerkannt
Dipl. Therapeutin für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na und Metabolic Balance

Schulgasse 14, 4106 Therwil
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10
gina.heller@daotcm.ch, www.daotcm.ch

«Es sind gar nicht primär Konsum- und Gewinnsucht, die den Kapitalismus rastlos vorwärtstreiben, sondern die durch Zins und Zinseszins lawinenartig wachsenden Geldvermögen und ein unerbitterlicher Zwang, unter dem Schuldner stehen, nämlich mit jeder Produktion auch den Zins erwirtschaften zu müssen.»

Josef Hüwe, Wirtschaftspublizist im November 1991



Alterszentrum
Wiesendamm

40 Jahre
IM FLUSS DES LEBENS

Im Herzen von Kleinhüningen, direkt an der Wiese
Endstation Tram Nr. 8, Bus Nr. 36

Wiesendamm 20/22
CH-4057 Basel

T +41 61 638 91 91
F +41 61 638 91 92

info@az-wiesendamm.ch
www.az-wiesendamm.ch

Unsere Angebote:

- Alterswohnungen (Ein- und Zweizimmerwohnungen)
- Interne Spitex
- Pflegeheim
- Café Möwe