

Annette Bopp | Dr. med. Thomas Breitkreuz

Bluthochdruck SENKEN



**Das bewährte
3-Typen-Konzept**

**Mit vielen Tipps und Anwendungen
aus Schul- und Naturmedizin**

G|U

Inhalt



Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BLUTDRUCK UND GESUNDHEIT**
 - 10 Warum das Blut unter Druck steht
 - 11 Der Blutdruck – ein ständiges Auf und Ab
 - 12 Kreislauf und Blutgefäße
 - 15 Wie der Blutdruck zustande kommt
 - 18 Extra: Der Tagesablauf im Kloster
 - 19 Wie der Blutdruck gemessen wird
 - 21 Was den Blutdruck in die Höhe treibt
- 24 **Der hohe Blutdruck und seine Folgen**
 - 25 Ein schleichender Prozess
 - 26 Schäden an den Blutgefäßen
 - 27 Schäden an Organen
 - 28 Worauf Frauen achten sollten
 - 29 Primärer und sekundärer Bluthochdruck
 - 31 Extra: Wichtige Untersuchungen
- 32 **Lebensweise und Bluthochdruck**
 - 33 Bewegungsmangel
 - 33 Übergewicht
 - 33 Stress und Rauchen
 - 35 Hoher Salzkonsum
- 36 **Konstitution und Bluthochdruck**
 - 37 Die drei Typen
 - 37 Der Stress-Typ
 - 39 Der Bauch-Typ
 - 42 Der Chaos-Typ
 - 45 Test: Zu welchem Typ gehören Sie?



Praxis

51 **TYPGERECHT HANDELN**

- 52 **Bausteine für Ihr Wohlbefinden**
- 53 Lassen Sie sich motivieren!
- 54 Handeln ist wichtiger als
Behandeltwerden
- 55 Ein maßgeschneidertes Programm

58 **Das Programm für Stress-Typen**

- 59 Erfolgreiche Behandlungskonzepte
- 61 Achtsame Lebensweise
- 65 Typgerechte Ernährung
- 68 Sport und Bewegung
- 69 Wohltaten für den Körper
- 71 Wohltaten für die Seele

74 **Das Programm für Bauch-Typen**

- 75 Erfolgreiche Behandlungskonzepte
- 77 Achtsame Lebensweise
- 79 Typgerechte Ernährung
- 85 Sport und Bewegung
- 86 Wohltaten für den Körper
- 88 Wohltaten für die Seele

90 **Das Programm für Chaos-Typen**

- 91 Erfolgreiche Behandlungskonzepte
- 94 Achtsame Lebensweise
- 98 Typgerechte Ernährung
- 100 Sport und Bewegung
- 101 Wohltaten für den Körper
- 101 Wohltaten für die Seele

105 **TYPGERECHT BEHANDELN**

106 **Die richtige Behandlung für jeden Typ**

- 107 Konventionelle Medikamente
- 109 Anthroposophische Medikamente
- 110 Extra: Die Anthroposophische Medizin
- 115 Medikamente für den Stress-Typ
- 118 Medikamente für den Bauch-Typ
- 120 Medikamente für den Chaos-Typ
- 121 Weitere Therapien

Service

- 123 Bücher und Adressen
- 125 Sachregister
- 128 Impressum



Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen eindeutig:
Die Lebensweise ist entscheidender als Medikamente –
und Handeln oft wichtiger als Behandeltwerden.

ANNETTE BOPP

Die Diplom-Biologin und Journalistin für Medizin und Kultur arbeitet für namhafte Zeitungen, Magazine und Verlage. Als Autorin hat sie über 35 Sachbücher verfasst.

Außerdem bloggt sie unter www.frolleindoktor.de und textet Homepages. Für ihre Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet.



DR. MED. THOMAS BREITKREUZ

Der Internist ist Leitender Arzt des Paracelsus-Krankenhauses Unterlengenhardt (Klinik für Innere Medizin/Anthroposophische Medizin) sowie Sprecher des Kompetenznetzes Integrative Medizin Baden-Württemberg. Seine wissenschaftliche Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet.



Blutdruck und Gesundheit

Ein normaler Blutdruck ist die Grundlage dafür, dass wir uns aufrichten, aufrecht stehen und gut denken können.

WARUM DAS BLUT UNTER DRUCK STEHT

Seite 10

DER HOHE BLUTDRUCK UND SEINE FOLGEN

Seite 24

LEBENSWEISE UND BLUTHOCHDRUCK

Seite 32

KONSTITUTION UND BLUTHOCHDRUCK

Seite 36



Warum das Blut unter Druck steht



Alles was fließt, steht unter Druck – auch das Blut braucht einen gewissen Druck, damit wir wach sein, uns aufrichten, bewegen und denken können. Wenn dieser Druck zu stark abfällt, werden wir ohnmächtig. Ein ausreichend hoher Blutdruck ist deshalb eine wesentliche Voraussetzung für ein aktives Leben.

ausgehenden Steuerungsfunktionen – egal, ob wir gerade ruhen, laufen oder uns aufregen. Bewusstes Denken, Fühlen und Wollen sollen möglichst wenig von körperlichen Vorgängen beeinflusst sein – das befähigt zu menschlicher Autonomie. Auch für die Sauerstoffversorgung ist ein möglichst konstant bleibender Blutdruck wichtig. Das Gehirn benötigt allein ein Viertel des im Blut vorhandenen Sauerstoffs. Erst wenn bestimmte Grenzen überschritten werden, gelingt es nicht mehr, den Druck im Kopf auf einem gleichbleibenden Level zu halten. Die Grenze dafür liegt beim hohen Blutdruck bei 230/240 mmHg für den oberen und bei 130 mmHg für den unteren Wert (siehe Seite 20). Typische Symptome einer solchen »hypertensiven Krise« sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder sogar Lähmungerscheinungen sowie Koordinationsstörungen. Steigt der Blutdruck noch weiter an, können auch Krampfanfälle vorkommen. All das zeigt, dass das Gehirn in seiner Funktion beeinträchtigt wird. Deshalb ähneln die Beschwerden denen eines Schlaganfalls.

DER AUFBAU VON ARTERIEN UND VENEN

Bei den Blutgefäßen unterscheiden wir zwischen Arterien, die vom Herzen wegführen, und Venen, die zum Herzen hinführen. Arterien transportieren vorwiegend sauerstoffreiches Blut, das aus der linken Herzkammer über die Körperschlagader (Aorta) in Kopf und

Körper gelangt. Lediglich die Lungenarterie befördert sauerstoffarmes Blut aus der rechten Herzkammer zur Lunge hin, wo es in den Lungenbläschen Kohlendioxid abgibt und Sauerstoff aufnimmt, um dann über die Lungenvene zur linken Herzkammer und von dort in Kopf und Körper zu fließen.

Die Körperschlagader ist mit 40 Zentimeter Länge und mit 2 bis 2,5 Zentimeter Durchmesser das größte Blutgefäß des Körpers. Sie entspringt an der linken Herzkammer und verzweigt sich danach in immer feinere Äste und Ästchen.

Arterien

Arterien bestehen aus drei Schichten: Die erste Schicht, die Gefäßinnenwand (Intima), ist ein sehr dünnes und empfindliches Häutchen mit einer extrem glatten Oberfläche. Sie bietet dem Blut möglichst wenig Widerstand, damit es gut hindurchströmen kann. Die mittlere Schicht (Media) besteht aus weichen, glatten Muskelzellen sowie einem Netz aus elastischen Fasern. Diese Muskulatur kann nicht willentlich gesteuert werden. Stattdessen zieht sie sich zusammen oder erschlafft aufgrund von Nervenimpulsen aus der faserigen, aus Bindegewebe bestehenden Außenhülle des Blutgefäßes (Adventitia) oder auch über Temperatureinflüsse.

Venen

Venen sind zweischichtig aufgebaut. Ihre Wand ist dünner als die der Arterien und



besteht aus einem wiederum sehr dünnen inneren Häutchen und einer umgebenden Muskelschicht. Im Längsverlauf vieler Venen, vor allem in den Beinen, sind in bestimmten Abständen quer liegende Klappen eingebaut. Sie sorgen dafür, dass das Blut immer nur in eine Richtung – zum Herzen hin – und nicht etwa in die Beine, Füße oder Arme zurückfließen kann.

Venen erscheinen eher bläulich und verlaufen zum großen Teil oberflächlich unter der Haut – gut zu sehen an Hand- und Fußrücken, an der Innenseite des Ellenbogengelenks sowie an der Schläfe. Pulsfühlen und Blutdruckmessen geschieht an Arterien, Blutabnehmen dagegen an Venen; aus Arterien würde das Blut pulsierend herauspritzen. In den Venen herrscht kein Druck, sondern ein Sog, der über die Atmung erzeugt wird: Indem wir unseren Brustkorb dehnen, wird das Blut durch Unterdruck angesaugt. Außerdem werden die Venen durch die Bewegungen der sie umgeben-

den Skelettmuskulatur und durch die Impulse der Arterien (je zwei Venen verlaufen um jede Arterie, die sie durchpulst) unter Druck gesetzt. Deshalb ist Bewegung so wichtig, um einen guten Rückfluss des Blutes aus Armen und Beinen zu gewährleisten!

Kapillaren

Arterien und Venen sind über Kapillaren miteinander verbunden. Das sind besonders feine Blutgefäße am Ende der arteriellen Strombahn. Sie bestehen aus einer dünnen Innenhaut sowie diese umgebenden Hüllzellen. Die Kapillarzone macht aufgrund ihrer filigranen Verästelung fast 60 Prozent der gesamten Oberfläche der Blutgefäße aus. Hier besteht nur noch ein minimaler, kaum messbarer Blutdruck, es ist die Ernährungszone des Gewebes und ähnelt einem gut durchsickerten Waldboden. Da kaum noch ein Blutdruck besteht, der die Flüssigkeit antreiben könnte, tritt diese aus den Kapillaren ins Gewebe über

Die Blutgefäße: ein feinst verzweigtes Netz

Arterien und Venen durchziehen den Körper wie ein feinmaschiges Netz von insgesamt 140 000 Kilometern Länge (das entspricht dem dreieinhalbfachen Erdumfang) mit einer Gesamtoberfläche von 6000 bis 7000 Quadratmetern – so groß wie ein Fußballfeld! Es gibt 40 große Arterien, von denen 600 Äste ausgehen, die sich in 1800 kleine Arterien ver-

zweigen. Von diesen wiederum gehen 40 Millionen Arteriolen und 1,2 Milliarden Kapillaren von jeweils 0,5 bis 4 Millimeter Länge ab. Ähnlich komplex ist das Netz der Venen: Rund 80 Millionen Venolen vereinigen sich zu 1800 Venenzweigen, diese wiederum zu 600 Venenästen und 40 großen Venen, die letztendlich in die Hohlvenen münden.

Wie der Blutdruck gemessen wird

Der Arzt misst den Blutdruck meist konventionell mit einer Manschette am Oberarm. Diese bläst er mit einem Gummiball als Blasebalg so stark auf, dass die Schlagader im Arm abgepresst wird. Das kann ein etwas unangenehmes Gefühl verursachen – denn je höher der Druck ansteigt, desto stärker kneift es am Arm. Der Druck wird auf einem Manometer angezeigt, dem am Blasebalg angebrachten Messinstrument. Gleichzeitig legt der Arzt die Membran eines Hörrohrs (Stethoskops) auf die Innenseite der Armbeuge am Ellenbogen, damit er dort den Pulsschlag abhören kann. Die Armmanschette wird immer so weit aufgepumpt, dass der Druck hoch genug ist, um die Arterie komplett abzdrukken, sodass mit dem Stethoskop kein Pulsgeräusch mehr zu hören ist.

Dann wird möglichst langsam Luft aus der Armmanschette abgelassen. Je langsamer dies geschieht, desto genauer ist die Messung. Wenn das Blut wieder fließen kann, ist der erste Ton des Pulsgeräusches zu hören. Diese Pulswelle entspricht dem Herzschlag. Sie entsteht, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht (Systole) und das Blut in die Aorta auswirft. Der Druck in diesem Moment des ersten Pulsgeräusches ist der obere – systolische – Wert des Blutdrucks. Aus der Manschette wird dann die Luft langsam weiter abgelassen, bis kein Pulsgeräusch mehr zu

Richtig messen

Achten Sie darauf, dass der Blutdruck beim ersten Mal immer an beiden Armen gemessen wird. Unterscheidet sich der Druck um mehr als 5 mmHg, gilt der höhere Druck als maßgeblich. Manchmal senkt eine Engstelle in einer der vorgeschalteten Arterien in der Brust, am Schlüsselbein oder Oberarm den Druck und verfälscht den Wert.

hören ist. Das ist der Moment, in dem sich die linke Herzkammer dehnt, um das Blut aus dem Herzvorhof aufzunehmen (Diastole). Dieser Druck gibt den unteren – diastolischen – Blutdruckwert an.

Der Blutdruck wird immer in Millimeter Quecksilbersäule angegeben, abgekürzt mmHg. Dabei entspricht 1 mmHg dem Druck, der eine Quecksilbersäule um einen Millimeter ansteigen lässt.

SELBST MESSEN – DARAUF MÜSSEN SIE ACHTEN!

Den Blutdruck zu Hause selbst zu bestimmen, ist heute gang und gäbe – und durchaus sinnvoll. Am weitesten verbreitet sind Geräte zur Messung am Handgelenk. So einfach das Messen ist – einige wichtige Hinweise sollten Sie beachten, damit Sie den Blutdruck korrekt bestimmen können:

~ *Bevor Sie messen, sollten Sie fünf bis zehn Minuten ruhig sitzen. Denn wenn Sie den*

Blutdruck aus einer Aktivität heraus messen (etwa nach dem Treppensteigen), ermitteln Sie zu hohe Werte!

- ~ Messen Sie grundsätzlich im Sitzen und wählen Sie für die Messung immer den Arm, an dem der Blutdruck als korrekt bestimmt wurde (siehe Seite 19).
- ~ Achten Sie darauf, dass die Manschette stramm anliegt, und halten Sie den Arm während des Messvorgangs ruhig.
- ~ Die Manschette sollte sich während des Messvorgangs auf Herzhöhe befinden, nicht tiefer und nicht höher, sonst misst das Gerät den Wert nicht korrekt.
- ~ Wenn Sie die Messung wiederholen wollen, warten Sie eine halbe bis eine Minute bis zum nächsten Messvorgang.



Beachten Sie bitte immer die Regeln, die beim Selbstmessen einzuhalten sind

Normale und erhöhte Blutdruckwerte in Ruhe

	OBERER WERT IN mmHg	UNTERER WERT IN mmHg
Optimaler Blutdruck	120	80
Normaler Blutdruck	unter 130	unter 85
Hoch normaler Blutdruck	130-139	85-89
Isoliert erhöhter systolischer Blutdruck	über 140	unter 90
Leicht erhöhter Blutdruck (Grad 1)	140-159	90-99
Mittelschwer erhöhter Blutdruck (Grad 2)	160-179	100-109
Stark erhöhter Blutdruck (Grad 3)	über 180	über 110
Hypertensive Krise (lebensbedrohlich)	über 230	über 130

Wichtige Untersuchungen

Bei Verdacht auf einen chronisch erhöhten Blutdruck sind folgende diagnostischen Maßnahmen sinnvoll und notwendig:

- ~ In der Erstuntersuchung (Anamnese) geht es um Fragen wie: Wie war Ihre bisherige Krankheitsgeschichte? Wie sieht Ihre Lebenssituation aus? Welche Probleme in Beruf und/oder Privatleben belasten Sie?
- ~ Grundlegend bei jeder Diagnostik ist eine eingehende körperliche Untersuchung. Dazu gehört, dass mit dem Stethoskop das Herz und bestimmte Blutgefäße abgehört werden sowie mit den Fingern der Puls getastet und gezählt wird. Natürlich lässt sich das automatisieren – aber die Fingerspitzen eines erfahrenen Arztes können auch die Pulsqualität erfühlen und daraus lassen sich Rückschlüsse auf die Herzfunktion ziehen.
- ~ Der Blutdruck sollte an beiden Armen gemessen und eine 24-Stunden-Messung veranlasst werden (siehe Seite 30). Denn ein Fünftel der in der Praxis gemessenen Werte ist fälschlicherweise zu hoch (durch Aufregung bedingte »Weißkittel-Hypertonie«), ein Viertel aber auch zu niedrig (beruhigender ärztlicher Einfluss).
- ~ Eine Ultraschalluntersuchung der Nieren und Nierenarterien gibt Aufschluss über dieses Organ und die zuführenden arteriellen Blutgefäße.
- ~ Im Labor sollten folgende Blutwerte bestimmt werden: Kreatinin (ein Maß für die Nierenfunktion), bei den Blutfetten Gesamtcholesterin, HDL (»gutes Cholesterin«), LDL (»schlechtes Cholesterin«) und Triglyzeride. Zudem sollten Schilddrüsenhormone sowie Renin-, Aldosteron-, Natrium- und Kaliumwerte geprüft werden.
- ~ Eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie) zeigt, ob sich der Herzmuskel aufgrund des hohen Blutdrucks versteift oder verdickt hat. Außerdem kann der Arzt bei so einer Sonografie erkennen, ob die Herzklappen richtig schließen und ob Anzeichen für eine schlechte Durchblutung des Herzmuskels bestehen.
- ~ Ein Augenarzt sollte prüfen, ob der Augenhintergrund gut durchblutet ist. Denn nur hier kann man die kleinen Arterien sehen und Gefäßverengungen direkt erkennen. Der Zustand der Arterien lässt auch Rückschlüsse auf die Blutversorgung im Gehirn zu.
- ~ Der Urin sollte mit Teststäbchen auf Zucker und Eiweiß geprüft werden. Bei Verdacht auf Diabetes oder bei bereits bekannter erblicher Veranlagung dafür ist ein Zuckerbelastungstest vorzunehmen.

Lebensweise und Bluthochdruck



Der moderne westliche Lebensstil begünstigt einen hohen Blutdruck. Vor allem Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, zu viel Stress und eine zu salzhaltige Ernährung wirken sich nachteilig aus und führen dazu, dass der Blutdruck langfristig zu hoch ist. Im Folgenden erklären wir, wie es dazu kommt.

gen Gläsern Wein oder Bier ablenken. Dann suchen Sie sich langfristige Maßnahmen aus dem Katalog für den Bauch-Typ aus und ergänzen diese kurzfristig durch Bausteine für den Stress-Typ, bis sich die Lage wieder beruhigt hat. Auf diese Weise können Sie die Hochdrucktherapie immer wieder an sich verändernde Lebensverhältnisse anpassen, ohne dass sie an Wirksamkeit verliert. Und noch ein wichtiger Hinweis: Stress- und Bauch-Typ sind durch Einseitigkeiten gekennzeichnet. Nicht so der Chaos-Typ. Ihm fehlt vor allem die Fähigkeit zum Ausgleich. Das gilt in bestimmtem Umfang auch für den Stress- und Bauch-Typ. Alle Hinweise, die wir für den Chaos-Typ geben, sind daher auch für die beiden anderen Typen hilfreich. Sie stärken die Mitte und wirken grundsätzlich gesundheitsfördernd.



Ein Leitmotiv unterstützt die Motivation – finden Sie Ihre individuellen Kraftworte

Yes, you can!

Das Motto des damaligen US-Präsidentenchaftskandidaten Obama, das 2008 um die Welt ging, gilt auch für Sie: Yes, you can! Manche unserer Anregungen werden Ihnen vielleicht anfangs mühsam erscheinen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Das Schöne an diesem Programm ist, dass die Erfolge schnell spürbar sind. Schon nach einer Woche werden Sie merken, dass Ihnen etwas fehlt, wenn Sie nicht einmal täglich an der frischen Luft waren. Dass Ihnen plötzlich mehr gelingt, wenn Sie

Ihren Tag gut planen. Dass die innere Unruhe verfliegt, wenn Sie abends noch zehn Minuten meditieren und den Tag bewusst in Ruhe ausklingen lassen. Und ganz nebenbei werden Sie feststellen: Der Blutdruck normalisiert sich. Solche Erfolgserlebnisse kann Ihnen keine Tablette der Welt verschaffen – nur Sie selbst. Alles, was Sie tun, tun Sie für sich. Für Ihre Lebensqualität, für Ihre Gesundheit, für Ihr ganz persönliches, individuelles Wohlbefinden. Oh yes, you can!



Das Programm für Stress-Typen



Wenn Sie ständig unter Strom stehen oder schnell nervös werden, ist das folgende Programm das richtige für Sie. Es kann mehr Ruhe in Ihr Leben bringen und hilft Ihnen, sich zu erden. Es trägt auch dazu bei, dass Sie von Ihrem Streben nach Perfektion Abstand gewinnen und lockerer werden.

ZWISCHENMAHLZEITEN

Manchmal treten die belastenden Situationen, die Sie nervös machen und den Blutdruck hochtreiben, erst einige Stunden nach einer Hauptmahlzeit auf. Sorgen Sie dann für einen Snack, der Ihnen zu mehr Kraft verhilft und die Pausenkultur unterstützt. Wenig geeignet dafür sind allerdings die Snacks, die man hierzulande gern konsumiert: Fast Food, Süßigkeiten oder Schokoriegel – sie lassen nur den Blutzucker hochschießen wie ein Strohfeuer, das sofort wieder erlischt.

Nährender sind leicht bekömmliche Zwischenmahlzeiten wie eine Reiswaffel, ein Stück Obst, Nüsse, Studentenfutter oder getrocknete Früchte. Auch Gemüsebrühe oder Miso-Suppe (aus dem Asia-Laden) wärmen angenehm und sorgen für ein wohliges Sättigungsgefühl. Ein Stück dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil (50 bis 70 Prozent) stillt ebenfalls den akuten Hunger und senkt sogar den Blutdruck (oberer Wert) um etwa 5 mmHg, ohne dass eine Gewichtszunahme zu befürchten ist. Bei Vollmilchschokolade tritt dieser Effekt nicht ein. Statt Kaffee trinken Sie besser Tee, weil er nicht so stark anregt, oder – noch besser – Ingwerwasser, Kräutertee, Fruchtsaftschorle.

DAS AUGE ISST MIT

Gewöhnen Sie sich beim Essen generell eine gewisse Kultur an:

~ Essen Sie grundsätzlich im Sitzen! Also nicht im Stehimbiss oder zwischen Tür und Angel im Büro. Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind,

Achtsam speisen

Tun Sie nichts anderes nebenher, wenn Sie essen: weder Zeitung lesen noch E-Mails beantworten, fernsehen oder im Internet surfen.

Wenn Sie sich ganz und gar auf die Speisen und sorgfältiges Kauen konzentrieren können, schmeckt alles viel intensiver.

können Sie auf dem Parkplatz Ihre Stullen auspacken, statt während der Fahrt zu essen. Und auch den Döner vom Imbiss können Sie im Sitzen gemütlicher verspeisen.

~ Wenn es denn unbedingt der Schreibtisch sein muss: Schieben Sie die Akten beiseite, legen Sie eine große Stoffserviette auf und einen Porzellanteller, stellen Sie ein Glas Wasser (oder Tee oder Saft) bereit, zünden Sie eine Kerze an. Essen Sie nichts aus der Packung, sondern richten Sie die Speisen auf dem Teller schön an.

~ Schauen Sie sich das Ganze einen Moment lang in Ruhe an, atmen Sie einmal tief ein und aus, wünschen Sie sich innerlich guten Appetit – und erst dann fangen Sie an zu essen.

~ Auf diese Weise werden Sie Ihr Essen längst nicht mehr so hastig wie früher in sich hineinschaufeln, sondern es mit Genuss und Stil zu sich nehmen. Davon wird nicht nur Ihr Bauch gewärmt, sondern auch Ihr Herz. Wenn Sie dann noch langsam und mit Bedacht kauen, wenn Sie wirklich schmecken, was Sie zu sich nehmen, dann wird sich ein wohliges Gefühl der Sättigung einstellen.



LEICHT VERDAULICHE STATT SCHWERE KOST

Nervöse Menschen vertragen keine schweren Speisen – mild und bekömmlich sollen sie sein. Das Verdauungssystem darf nicht zu viel zu tun haben – sonst rebelliert der Darm mit Krämpfen, Schmerzen, Blähungen und Durchfall. Die Kost muss genügend Nährstoffe enthalten, damit der Körper daraus die nötige Energie beziehen kann:

- ~ Verzichten Sie auf Rohkost – sie liegt zu lange in Magen und Darm. Garen Sie Gemüse lieber kurz im Dampf, dann bleibt es bissfest und trotzdem bekömmlich.
- ~ Unter den Vollkornprodukten sollten Sie sich diejenigen herausuchen, bei denen das Korn gut vermahlen ist. Grobkörniges macht Ihrem Darm sehr zu schaffen.
- ~ Fleisch oder Fisch können Sie ruhig öfter mal essen – achten Sie aber auf eine gute Qualität und eine artgerechte Tierhaltung. Auch Milchprodukte können Sie wegen des hohen Eiweißanteils täglich verzehren, denn eine eiweißreiche Kost ist leichter verdaulich. Suppen jeder Art eignen sich ebenfalls gut – weil sie angenehm durchwärmen und somit entspannen, vor allem am Abend.
- ~ Essen Sie lieber mehrmals täglich kleine Portionen als zwei- oder dreimal größere. Damit entlasten Sie den Verdauungstrakt und sind trotzdem gut ernährt.
- ~ Falls Sie zu den salzempfindlichen Menschen gehören, sollten Sie auf eine salzarme Kost achten (siehe Seite 83).

Sport und Bewegung

Das Bewegungsprogramm für Stress-Typen ist weniger sportlich als spielerisch orientiert. Es geht ja nicht darum, dass Sie Kalorien verbrennen, meist haben Sie sowieso keine überflüssigen Pfunde auf den Rippen. Vielmehr kommt es darauf an, dass Sie aus der Tretmühle des Alltags herauskommen und möglichst an die frische Luft gehen.

Sie sollen innerlich zur Ruhe kommen und sich nicht mit sportlichem Ehrgeiz stressen. Die Bewegung soll eine wohlige Wärme erzeugen, sodass Sie sich danach angenehm ermüdet, aber keinesfalls erschöpft fühlen. Deshalb sind alle Bewegungsformen günstig, die Sie entschleunigen und zentrieren:

- ~ Spazieren gehen ist überall möglich, und das auch noch umsonst! Öffnen Sie alle Sinne: Wie riecht es draußen? Was hören Sie? Wie sieht die Landschaft aus, welche Farbe hat der

Volles Korn – leicht verdaut

Vollkornprodukte mit ganzen Körnern sind für Stress-Typen nicht so bekömmlich – die grobe Substanz belastet ihren Darm zu sehr. Wählen Sie besser Produkte, bei denen das ganze Korn vermahlen wurde, wie Getreideschrot oder Grieß. Beides können Sie sowohl herzhaft (als Suppe, Grütze, Bratlinge) als auch süß (als Brei) zubereiten. So profitieren Sie von allen Nährstoffen.

Achtsam sein in jeder Lebenslage

Achtsamkeit können Sie in jedem Moment des Lebens üben – ob Sie die Zähne putzen, duschen, Wäsche bügeln, Staub saugen, Gemüse schneiden, durch den Park spazieren gehen oder Akten sortieren. In jeder Lebenslage gibt es etwas zu spüren – es kommt nur darauf an, wirklich ganz bei der Sache zu sein! Zum Beispiel beim Gemüseschneiden: Wie fühlt sich

arbeiten, sollten Sie ignorieren, so gut es eben geht. Achten Sie darauf, dass die Zimmertemperatur angenehm warm ist. Und dann fangen Sie einfach an:

- ~ Legen oder setzen Sie sich entspannt hin und schließen Sie die Augen. Achten Sie auf nichts als Ihren Atem. Spüren Sie nach, wie er sich in Ihnen ausbreitet und wieder ausfließt, wie Ihr Brustkorb sich dabei hebt und senkt und was Sie sonst noch an sich wahrnehmen können.
- ~ Und nun das Wichtigste: Nehmen Sie wirklich nur wahr und bewerten Sie nichts. Wenn irgendwo etwas drückt oder schmerzt: Werden Sie nicht ärgerlich oder ängstlich, bemühen Sie sich auch nicht, den Schmerz zu ignorieren oder zu unterdrücken. Registrieren Sie einfach nur, dass er da ist. Nehmen Sie nichts davon allzu wichtig, aber übergehen Sie andererseits auch nichts.
- ~ Nach 20 bis 30 Minuten öffnen Sie die Augen wieder. Vermutlich sind Sie jetzt ruhiger und fühlen sich zugleich angenehm erfrischt.

der Messergriff an? Und wie die Oberfläche der Karotte? Wie sieht es aus, wenn der Schmutz im Abfluss verschwindet? Was fühlen Ihre Fingerspitzen, wenn Sie eine Zwiebel häuten? Was riechen Sie in diesem Moment? Solche Achtsamkeitsübungen können Sie bei vielen Verrichtungen üben und gut in Ihren Alltag einbauen.

Möglicherweise sind Sie kurz eingenickt – das macht nichts, mit zunehmender Übung passiert das kaum noch.

- ~ Wenn Sie täglich meditieren, werden Sie vermutlich bald feststellen können, dass Ihr Blutdruck deutlich abgesunken ist.



Meditieren können Sie überall – am Strand ebenso wie zu Hause oder in Bus und Bahn



Das Programm für Bauch-Typen



Wenn Sie zu Körperfülle neigen, es gern gemütlich haben und Sport nicht zu Ihren großen Leidenschaften zählt – dann sind Sie ein Bauch-Typ und liegen mit diesem Programm richtig. Es ist darauf ausgerichtet, Sie zu aktivieren und Ihnen die Freude an der Natur nahezubringen.

Ricarda misst dreimal täglich den Blutzucker und stimmt die Insulindosis darauf ab. Ihren Speiseplan stellt sie um auf viel Gemüse und Obst sowie mageres Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte. In der Klinik nimmt sie damit zwar noch nicht ab, aber schon nach einer Woche zu Hause ist sie um zwei Kilo leichter. Innerhalb der folgenden zwei Monate nimmt sie weitere 14 Kilo ab. Auch der Blutdruck pendelt sich langsam auf normale Werte ein. An konventionellen Medikamenten nimmt Ricarda S. nur noch einen ACE-Hemmer in niedriger Dosierung. Allmählich beginnt sie, wieder nach draußen zu gehen: Erst ist es ein Spaziergang um den Block, aber Woche um Woche zieht sie die Kreise weiter, erobert sich ihren Lebensraum zurück. Das Leben hat sie wieder – und sie das Leben.

Achtsame Lebensweise

Bauch-Typen brauchen meist einen Anreiz, um richtig aktiv zu werden. Wir haben Ihnen hier deshalb einen bunten Strauß an Möglichkeiten dafür zusammengestellt. Sie werden sehen, es macht Spaß! Und das Beste dabei: Der Blutdruck sinkt!

Ein guter Start in den Tag

Viele Bauch-Typen sind Langschläfer und kommen nur schwer aus dem Bett. Doch es gibt Tricks, die helfen, schneller und fröhlicher wach zu werden:

~ Stellen Sie sich den Wecker so, dass Sie genügend Zeit haben, um in aller Ruhe Ihre Morgentoilette zu machen und ein kleines Frühstück einzunehmen.

Drei verschiedene Formen von Depression

Bei Depressionen sind drei Varianten der Systematik zu unterscheiden:

- ~ Die Gedanken kreisen, man kommt nicht zur Ruhe, dreht sich wie in einem Hamster-Rad ständig um sich selbst und findet keinen Ausweg. Diese Form der Depression ist beim Stress-Typ besonders häufig.
- ~ Man fühlt sich wie gelähmt. Alltägliche Aufgaben wie Aufstehen, Anziehen, Einkaufen erscheinen kaum erfüllbar. Die Zukunft liegt völlig im Nebel. Mutlosigkeit und Perspektivlosigkeit machen sich breit. Jede Sinnhaf-

tigkeit ist verloren gegangen. Diese Form der Depression betrifft häufig den Bauch-Typ.

~ Schönes wird nicht mehr wahrgenommen. Begeisterungsfähigkeit und sinnliche Wahrnehmung sind kaum noch oder gar nicht mehr vorhanden. Freudlosigkeit und Distanz zum persönlichen und sozialen Umfeld dominieren. Gespräche zu führen, sich mitzuteilen, ist kaum möglich. Es ist, als sei der Vorhang zur Umwelt gefallen. Diese Depressionsform betrifft häufig den Chaos-Typ und ist oft mit einem Burn-out verbunden.



- ~ Gönnen Sie sich vor dem Aufstehen noch zehn Minuten im Bett, setzen Sie sich auf und halten Sie Vorschau auf den kommenden Tag: Was steht an? Was wollen Sie heute erledigen? Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie Sie auch wirklich schaffen können!
- ~ Machen Sie danach fünf Minuten Morgengymnastik im Stehen: Ein paar Dehn- und Streckübungen und ein kleines Work-out genügen.
- ~ Wenn Sie einen Garten haben, können Sie in der warmen Jahreszeit anstelle der Morgengymnastik barfuß über den Rasen gehen, auch bei Regen. Atmen Sie dabei tief ein und aus und nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen, hören, riechen, fühlen. Danach die Füße kurz trocken rubbeln und ab geht es unter die warme Dusche!
- ~ Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie einige Minuten lang flott durch die ganze Wohnung.
- ~ Gönnen Sie sich ein kleines, aber nahrhaftes Frühstück – zum Beispiel einen warmen Haferbrei mit frischen Früchten oder Trockenobst oder auch ein Müsli mit Joghurt oder Dickmilch.

Auf diese Weise werden Sie schon vor dem Frühstück aktiv, anstatt verschlafen zum Arbeitsplatz zu hetzen.

DIE SINNE ANREGEN

Munter und tatendurstig werden Sie als Bauch-Typ nur, wenn Ihre Sinne intensiv angeregt werden. Am besten geht das im Freien. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um bewusst Ihre Sinne zu öffnen – ob beim Einkaufen oder auf dem

Zitrone erfrischt

Zitrone als Badeessenz oder Körperöl wirkt gerade für Bauch-Typen wunderbar erfrischend. Der fruchtige Duft macht angenehm munter und vermittelt das Gefühl eines schönen Sommermorgens. Kein Wunder: Die ätherischen Öle für diese Körperpflegeprodukte (Bezugsquelle siehe Seite 125) werden aus Zitronen gewonnen, die an den lichtdurchfluteten Hängen Siziliens wachsen.

Weg zur Arbeit: Welche Farbe hat der Himmel heute? Wie sehen die Bäume aus? Welche Geräusche hören Sie? Welche Gerüche nehmen Sie wahr? Ist es windig oder eher windstill? Wie fühlt sich der Untergrund an, auf dem Sie gehen? Wenn es regnet: Halten Sie für einen kurzen Moment Ihr Gesicht in die Tropfen und lassen Sie einige davon in Ihren Mund fallen – wie schmeckt das Wasser? Verbinden Sie solche Sinnesübungen mit jeder Erledigung, die Sie machen.

Wichtig: Gehen Sie möglichst zu Fuß zur Arbeit oder nehmen Sie das Fahrrad. Wenn Sie mit Bahn oder Bus fahren, steigen Sie eine Station vor dem Ziel aus und gehen den Rest zu Fuß. Oder Sie parken Ihr Auto so, dass Sie noch zehn Minuten Fußweg zurücklegen können. So schaffen Sie sich ohne viel Aufwand eine Gelegenheit für erfrischende Sinnesübungen und beginnen Ihren Arbeitstag wach und gut gelaunt.

Typgerechte Ernährung

Gutes Essen spielt im Leben von Bauch-Typen in den meisten Fällen eine große Rolle. Die Freude daran wollen wir Ihnen auch nicht nehmen. Im Gegenteil: Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie lecker essen, dabei satt werden und – soweit erforderlich – trotzdem abnehmen können.

»LOW FAT« HEISST NICHT

»NO FAT«

Wenn Sie Übergewicht haben, sollten Sie Fette sparsam verwenden. Aber mehr noch kommt es darauf an, dass Sie die richtige Auswahl treffen.

- ~ Ideal für Soßen und Salate ist kalt gepresstes Oliven- oder Rapsöl.
- ~ Zum Braten verwenden Sie am besten Erdnuss- oder Sesamöl. Beide können Sie hoch erhitzen,

ohne dass sie verbrennen und dabei schädliche Stoffe freisetzen.

- ~ Meiden Sie Palmöl und gehärtete Fette (auch Margarine) sowie mit gehärteten Fetten hergestellte Fertigprodukte wie zum Beispiel industriell hergestellte Backwaren, Instantsoßen und -suppen.
- ~ Wenn Sie Butter lieben, greifen Sie am besten zu Bioprodukten, die nicht industriell verarbeitet sind.
- ~ Fettreiche Meeresfische (Makrele, Hering, Lachs) enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Sie beugen Entzündungen in den Arterien vor und senken die Konzentration der Triglyzeride im Blut sowie den Blutdruck. Auch Seefische und Süßwasserfische sind reich an solchen hochwertigen Fetten.
- ~ Auf deftige Hausmannskost wie Kalbshaxe, Schweinebraten, Schnitzel mit Pommes und

Jeden Tag zur selben Zeit ...

Mit der folgenden Übung können Sie als Bauch-Typ Ihren Willen schulen. Entwickelt hat sie Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie. Die Übung klingt zunächst etwas absurd. Doch wenn Sie sie einige Wochen konsequent eingehalten haben, werden Sie merken, dass Sie durchsetzungsfähiger und willensstärker geworden sind. Die Übung besteht darin, dass Sie täglich zu einer bestimmten Zeit, die Sie selbst festlegen, etwas machen, das nicht unbedingt einen Sinn

ergeben muss. Beispielsweise eine Figur auf dem Regal von links nach rechts stellen und am Tag darauf wieder zurück; oder ein Bild verrücken und am nächsten Tag wieder gerade schieben – was immer Ihnen einfällt. Entscheidend ist, dass Sie die Tätigkeit täglich zur selben Zeit wiederholen, nichts an diesem Schema ändern und sich nicht daran stoßen, dass die Tätigkeit im Grunde Nonsens ist. Hier geht es allein um die Erfahrung: Wenn ich etwas will, kann ich es auch.

RUNTER MIT DEM HOCHDRUCK!

Test: Welcher Blutdrucktyp sind sie?

Das passende Therapiekonzept für Stress-, Bauch-
und Chaos-Typen.

Blutdruckwissen kompakt

Was treibt den Druck nach oben? Welche Werte sind
bedenklich? Wie wird der Blutdruck richtig gemessen?
Alle wissenschaftlich fundierten Antworten dazu im Buch.

Typgerecht & praxiserprobt

Alltagstaugliches Programm mit Infos zu konventionellen
und anthroposophischen Behandlungsmöglichkeiten
sowie vielen Tipps für die Lebensweise, Ernährung,
Entspannung und Bewegung.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-9578-4



9 783838 895784

€ 15,99 | D |

www.gu.de