Maßnahmen gegen Bluthochdruck:

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird.[1]

Vegetarische Ernährung:
Der Blutdruck von Vegetariern befindet sich meist im Normalbereich.[2]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging"-Molekül. Es entlarvt freie Radikale, die unseren Blutfetten „an den Kragen" wollen und wehrt diese effizient ab. Es zerschlägt sogar die durch freie Radikale ausgelösten Kettenreaktionen und schützt den Körper somit vor den schädlichen Oxidationen durch diese aggressiven Zerstörer. Das Vitamin hat eine ganze Reihe von positiven Effekten, die unserem Herz-Kreislauf-System zugute kommen und uns vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Vitamin E hält die Gefäße und die darin umherschwimmenden roten Blutkörperchen elastisch und vermindert das altersbedingte Starrwerden der Transportröhren. Außerdem verbessert es den Blutfluss in den Gefäßen und wirkt Ablagerungen, die letztlich zu einer Verstopfung führen können, entgegen. Unterstützt wird diese Schutzwirkung dadurch, dass dieses Vitamin zusätzlich auch noch die Verklumpung von Blutplättchen hemmt. Man muß bei der Einnahme von Vitamin E-haltigen Präparaten darauf, dass es sich um ein natürliches Vitamin E handelt. Dieses ist zwar etwas teurer, wird aber besser aufgenommen und verwertet als seine synthetisch hergestellten Verwandten.[3]

Polyphenol Resveratol:
Der Radikalfänger sitzt in den Schalen der roten Weintraube und ist auch im Traubensaft nachweisbar – dort allerdings in weitaus geringeren Mengen. Um die Resveratolmenge, die in einem halben Liter Rotwein steckt, aufzunehmen, müßte man 9 Kilogramm Weintrauben essen. Resveratol **senkt den Cholesterinspiegel** und wirkt Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Die Radikalfängereigenschaften der in den roten Weintrauben enthaltenen Bioflavonoide sind weitaus besser als diejenigen der Vitamine C und/oder E: Ein Teelöffel eines Traubenkonzentrates hat die gleiche antioxidative Wirksamkeit wie 1000 Milligramm natürliches Vitamin E oder 400 Milligramm Vitamin C! Es empfiehlt sich die Zufuhr von Rotweinextrakt in Kapselform.[4]

gegen hohen Blutdruck:
Ananas, Avocado, Banane, Dattel, Feige, Goji, Granatapfel, Honigmelone, Kiwi, Kokosnuss, Mango, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Pomelo[5]

Bioflavonoide:
Bioflavonoide halten unsere Gefäße elastisch und regulieren den Blutdruck. Außerdem wirken die Stoffe der Verklumpung von Blutplättchen entgegen und mindern damit die Gefahr einer Gefäßverstopfung. Auch in dieser Hinsicht ergänzen sich die Bioflavonoide sehr gut mit anderen Radikalfängern wie dem Vitamin E. ***Untersuchungen der Indiana University School of Medicine, USA haben es gezeigt: Beerenfruchtextrakte entspannen die Herzkranzgefäße und sorgen für einen normalen Blutdruck***.[6]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen

---

[1] Bio 2009/2
[2] Bio 2009/2
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 91
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 123f

schädlichen kleinen Teilchen so richtig das „das Licht ausgeblasen“. Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier’s Original OPCs - Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[7]

Rote Beete:
Die Pigmente der roten Bete erhöhen die Stabilität der kleinsten Blutgefäße, der Kapillaren, senken den Blutdruck und lösen Verkrampfungen der Blutgefäße. Gekochte rote Beete und die daraus gewonnene Brühe wirken sich zudem positiv auf die Zusammensetzung des Blutes aus.[8]

frische Geißblattbeeren, Preiselbeersaft, Tee mit Marmelade aus schwarzen Johannisbeeren, frischer Knoblauch (2-3Zehen täglich), Zwiebeln (1-2 Zwiebelknollen pro Tag) sowie gebackene Kartoffeln mit Schale (sie dürfen nicht durchwachsen oder grün sein)
Bei Problemen mit hohem Blutdruck können die genannten Nahrungsmittel laut Lebedewa nützlich sein.[9]

Omega-3-Fettsäuren:
Dr. Lands fütterte etwa drei Wochen lang Hunde, Katzen und Mäuse mit Fischöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren war. Die Ergebnisse waren spektakulär: weniger (künstlich herbeigeführte) Herzinfarkte und Thrombosen und weniger Arterienschäden. Zum Beispiel stoppt eine Blockierung der Blutgefäße den Blutfluß und führt unausweichlich zu Schäden. Aber das Fischöl lindert die Schäden. Bei Katzen lindert das Fischöl die Hirnschäden durch Schlaganfälle. Hunde, die Öle mit Omega-3-Fettsäuren bekamen, erlitten nur zu 3 Prozent Schäden des Herzmuskels, im Vergleich zu 25 Prozent bei denjenigen, die keine Omega-3-Fettsäuren bekamen. Ein möglicher Grund: Fischöle machen das Blut weniger zähflüssig, so dass es leichter fließt. Ein faszinierendes Phänomen: Zellmembranen voller Omega-3-Fettsäuren sind flüssiger und geschmeidiger; deshalb sind diese Zellen besser dazu in der Lage, sich durch verengte Gefäße hindurchzuquetschen und die Gefäße mit Sauerstoff zu versorgen. *Wenn Ihre Blutgefäße enger geworden sind, was nach einem bestimmten Alter fast immer der Fall ist, kann das ein lebensrettendes Manöver sein.* Es gibt keinen Zweifel. Fischöle können vor Thrombosen schützen – vor Gerinnseln, die das Blut blockieren und damit dem Gewebe den lebensspendenden Sauerstoff entziehen. Bei einem früheren Test stellte Dr. Lands an seinem eigenen Blut fest, dass es weniger dazu neigte, zu den Zusammenballungen zu erstarren zu erstarren, aus denen die üblen Blutgerinnsel entstehen, nachdem er einen Monat lang morgens, mittags und abends einen Löffel Fischöl genommen hatte. Andere Untersuchungen zeigen dasselbe. Japaner, die vom Fischfang leben und viel Fisch essen, haben Blut mit einer geringeren Neigung zur Gerinnselbildung als japanische Bauern.[10]

Papaya:
Papaya kann Bluthochdruck therapieren – und zwar ursächlich.[11]

Goji-Beere:
Die Polysaccharide aus der Goji - Beere erweitern die Blutgefäße und senken einen zu hohen Blutdruck um mehr als 20 Prozent.[12]

---

[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[8] Lebedewa, Reinigung, 169
[9] Lebedewa, Reinigung, 169f.
[10] Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 105f.
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 228
[12] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 131

Passionsfrucht:
Die Passionsfrucht ist blutdrucksenkend.[13]

Avocado:
Das Kalium der Avocado – die Avocado ist hier Spitzenreiter unter den Früchten – senkt den Blutdruck, weil es den Körper auf natürliche Weise entwässert und damit das Herz entlastet.[14]

Vitamin D:
Zwar gibt es aus der epidemiologischen Forschung auch einige widersprüchliche Ergebnisse, aber zusammenfassend wird deutlich: Die statistische Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck steigt mit unzureichender Vitamin-D-Versorgung. An der Uni von Dundee (Großbritannien) hatte man bei Typ 2-Diabetes-Patienten während des Winters den 25D-Spiegel bestimmt. Immerhin hatten 49 Prozent von Ihnen einen 25D-Spiegel von weniger als 20ng/ml. Der Durchschnitt lag bei sehr niedrigen 15ng/ml. Dann wurden diese in Therapie genommen. Die eine Hälfte erhielt erstmalig eine Spritze mit 100.000 I.E. Vitamin D, die anderen bekamen eine Placebospritze. Die Studie verlief doppelblind, so dass weder die Patienten noch die direkt beteiligten Forscher über die Gruppenzugehörigkeit Bescheid wussten. Und das Ergebnis lässt aufhorchen. Acht Wochen nach der einmaligen Vitamin-D-Gabe fand man eine Erhöhung des 25D-Spiegels um 6ng/ml auf 21 ng/ml. In Übereinstimmung damit wurde die meßbare Endothelfunktion signifikant verbessert. *Und der Blutdruck sank um 7mmHg systolisch (das ist der obere der beiden gemessenen Blutdruckwerte) bzw. um 2mmHg diastolisch.* Das ist ein Effekt, der sich sehen lassen kann und der auch nur dem Vitamin D zuzuschreiben ist.[15]

Granatapfelsaft:
Bei Menschen mit hohem Blutdruck wurde nach nur vierzehntägiger Einnahme von täglich 50 Milliliter Granatapfelsaft ***eine Senkung des Blutdrucks um fünf Prozent beobachtet***.[16]

Guaven:
Für Herz und Kreislauf sind Guaven eine Wohltat, ***weil sie den Blutdruck ebenso senke***n wie den Cholesterinspiegel. Eine indische Studie ergab, dass der Verzehr von nur einem Pfund **Guaven** pro Tag bei ansonsten unveränderter Lebensweise nach drei Monaten das Gesamtcholesterin der Testpersonen um fast 10 Prozent und ihren Blutdruck um 13,6/11,0 mmHg sinken ließ. Gleichzeitig stieg der Spiegel des guten HDL-Cholesterins um 8 Prozent. HDL senkt das Arterioskleroserisiko, während ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel einen Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall darstellt. Der hohe Kaliumgehalt der Guave spielt für diese Wirkung sicherlich eine Rolle und wahrscheinlich auch ihr hoher Gehalt an Fruchtsäuren, Pektinen und Magnesium.[17]

Kaki-Frucht:
Die Kaki-Frucht harmonisiert sowohl einen zu hohen als auch einen zu niedrigen Blutdruck.[18]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen auch bei hohem Blutdruck.[19]

Senkung des Blutdrucks durch Coenzym Q10:
Forschungen zeigen die positive Wirkung auf den diastolischen Blutdruck. Die diastolische Funktion des Herzens erfordert mehr zellulare Energie als die systolische Kontraktion, d.h. das Herz benötigt mehr Energie, die Kammer mit Blut zu füllen als sie zu entleeren. In diesem Zusammenhang ist es logisch, bei diastolischen Dysfunktionen Coenzym Q 10 zu verabreichen.

---

[13] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 241
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 84
[15] Worm, Heilkraft D, 97
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 139
[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 147
[18] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 250
[19] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177

In einer Studie mit 109 Hochdruckpatienten mit isolierter diastolischer Dysfunktion bewirkte die Gabe Von Coenzym Q 10 eine Besserung bei 53 Prozent der Patienten. Neben einer allgemeinen klinischen Besserung kam es zu einer Blutdrucksenkung, einer Verbesserung der diastolischen Funktion und einer Abnahme der Herzmuskelerkrankung. In einer anderen Studie mit Herzpatienten, die täglich 240 Milligramm Coenzym Q10 erhielten, konnten 1-3 konventionelle Medikamente abgesetzt werden.
Wie es zu einer *Regulation des Blutdrucks kommt***,** ist noch nicht ganz abgeklärt. Forschungsarbeiten (Digiesi und andere) weisen auf eine Abnahme des Gefäßwiderstandes hin, was als Folge einer Verbesserung des Zellstoffwechsels zu sehen ist. Durch eine Normalisierung der Zell- und Membranchemie wird der optimale Gefäßtonus und damit die Elastizität der Gefäßwände wiederhergestellt. Bei Bluthochdruck liegt die empfohlene Coenzym-Q10 –Dosis *bei 180 Milligramm pro Tag. Zusätzlich sollten Calcium, Magnesium, Kalium und gegebenenfalls Multivitamine verabreicht werden.*
Etwa 10 Prozent der Patienten reagieren nicht auf die alleinige Gabe von Coenzym Q10. In diesen Fällen können ***zusätzliche Gaben von Carnitin (z.B. Acetyl-Carnitin bis zu 3 Gramm pro Tag), Magnesium und eventuell NADH hilfreich sein.*** Seit er bei seinen Herzpatienten Coenzym Q10 einsetzt, konnte Dr. Sinatra fast die Hälfte der üblichen Herzmedikamente ersetzen.[20]

Knoblauch:
Zahllose wissenschaftliche Studien haben in den letzten Jahren ergeben: Man kann mit den Bioaktivstoffen im Knoblauch erhöhte Blutdruckwerte senken. . Über eins muß muss man sich im Klaren sein. Die Bioaktivstoffe wirken hervorragend, aber nur langsam. Man muss Knoblauch mindestens 5 Wochen konsumieren, ehe man einen Erfolg merkt.[21]

Magnesium:
Für Diätfragen ist besonders der Zusammenhang des Magnesiums mit Herzinfarkt und Herzinsuffizienz wichtig. Da bei diesen Krankheiten häufig verabreichten Diuretika (harntreibende Mittel) alle die Magnesiumausscheidung (wie meist auch die Kaliumausscheidung) vermehren und somit den meist schon vorhandenen Magnesiummangel vergrößern, bringt eine Langzeitbehandlung der Hypertoniker (Hochdruckkranken) mit einer der üblichen Kombinationen von blutdrucksenkenden Mitteln mit Diuretika eine ständig zunehmende Infarktgefährdung mit sich. Das ist eine Erklärung für die Tatsache, dass Hypertoniker besonders häufig einen Herzinfarkt erleiden.[22]

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:
Man kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in zwei Klassen unterteilen, die sog. Omega -3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettarten heißen essentielle Fette, weil sie für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unverzichtbar sind. Wir sind nicht in der Lage, sie selbst zu produzieren, müssen sie also aus der Nahrung beziehen. Sie sind an der Bildung der Zellmembranen, an der Entwicklung und Aktivität des Gehirns, an der Produktion von Substanzen, die für die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich sind, an der Elastizität der Blutgefäße und an der Entzündungs- und Immunreaktion beteiligt.[23] ACHTUNG:
Auswirkungen von nitrosativem Stress:

- Blockade wichtiger Enzyme in den Mitochondrien, die für die Produktion der Zellenergie (ATP) verantwortlich sind (Eisen-Schwefelhaltige und Eisenhaltige Enzyme, Aconitase)
- Vermehrte intrazelluläre Säurebildung mit weiterer Inaktivierung verschiedener Enzyme; Zwang zur Aktivierung der aeroben Glykolyse (Vergärung von Zucker), eine Art „Notstromaggregat“, das allerdings nur 1/16 der üblichen ATP-Menge liefern kann!
- Vermehrter oxidativer Stress (Bildung von Sauerstoffradikalen) mit sekundären Schäden der Zellkern-DNA, der mitochondrialen DNA, und anderen Zellbestandteilen und einem deutlich erhöhten Risiko, eine Krebserkrankung zu entwickeln.
- Cholesterinerhöhung durch Hemmung eines den Cholesterinstoffwechsel in der Leber regulierenden Enzyms (Hepatische 7 –alpha-Hydroxylase)

[20] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 142
[21] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 338
[22] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 69
[23] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 34f.

- Aktivierung des Immunsystems (proinflammatorische Zytokine) mit sekundären, aseptischen Entzündungen im Bereich der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen.
- Aktivierung diverser Rezeptoren des Zentralnervensystems (NMDA- und Vanilloid-Rezeptoren) mit sekundären neurologischen, psychischen und vegetabilen Symptomen.
- Abbau von und dadurch Mangel an diversen Vitaminen (Vitamin C, B1, B2, B5, B6, B12, Vitamin E, Vitamin D, Folsäure), Mineralien, Spurenelementen (Selen, Magnesium, Zink)
- Hemmung der Synthese von physiologischem, neuronalen und endothelialen NO und Anstieg des asymmetrischen Dimethylarginings, damit erhöhtes Gefäßerkrankungs- und Hypertonierisiko, sowie Störungen zentralnervöser Funktionen.
- Peroxinitrit nitrosiert aromatische Aminosäuren und oxidiert SH-Gruppen. Es wirkt hochgradig neurotoxisch durch irreversible Hemmung der Mitochondrienfunktion.
- Störungen des Katecholamin-, Melanin-, Serotonin-, Tyrosin-, Tryptophan- und Phenylaninstoffwechsels mit folgender Minderung der Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen.[24]

OPC:
OPC sorgt für gesunden Blutdruck.[25]

Knoblauch:
Gegen Bluthochdruck setzt man Knoblauch ein.[26]

Lob und Komplimente:
Wenn das Gehirn Lob und Komplimente aufgenommen hat, so entsteht dadurch im sog. limbischen System ein starker, positiver Impuls. Parallel dazu wird eine Meldung an die Thymusdrüse hinter dem Brustbein weitergegeben. Daraufhin werden dort – in der Schulungszentrale für die Immunkraft – verstärkt weiße Abwehrzellen gebildet. Das bedeutet: Das natürliche Abwehrsystem wird gestärkt. Wer Lob und Komplimente empfängt, bremst sofort im Organismus die Streßhormone, die Glukokortikoide, die oft Ursache für zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte sind. Dafür werden jene Neurotransmittoren vom Gehirn vermehrt, welche den Stress bekämpfen.[27]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:
Bei Patienten mit ***Verengung der Kopf versorgenden Blutgefäße (Stenose der Kopf versorgenden Blutgefäße), die über einen Zeitraum von 1-3 Jahren lang Granatapfelsaft konsumierten, konnte sowohl ein bis zu 30%-iger Rückgang der Blutgefäßerkrankung wie auch eine Blutdrucksenkung um 21 %*** wie Verbesserung des oxidativen Status von 130% erfasst werden.[28]

Bienenpollen gegen Bluthochdruck:
Am Forschungsinstitut für Pharmakologie am Wissenschaftlichen Zentrum der Akademie der Medizinischen Wissenschaften Russlands in Tomsk hat man nachgewiesen, dass die regelmäßige Einnahme von Bienenblütenpollen aus dem Bienenstock – seit der Antike auch als Melbrosia- Pollen bezeichnet – zu hohen Blutdruck auf sanfte, natürliche Weise senken kann.
Man nimmt dazu mehrere Monate lang 3-mal täglich 3 Bienenpollen-Kapseln (Apotheke). Das ist zugleich ein Stärkungs- und Aufbaumittel. Dieses Naturheilmittel kann nur zusätzlich angewandt werden. Vom Arzt verordnete Medikamente müssen weiter genommen werden.[29]

Zuckerverzicht und Aronia:

---

[24] Wolfram Kersten in: Raum und Zeit 163/2010, S. 12
[25] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 3
[26] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[27] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 57
[28] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1 51
[29] Bankhofer, Hademar, Das große Buch vom gesunden Leben, 89f.

Zucker versüßt zwar das Leben, aber zu einem bitteren Preis. Er treibt den Blutdruck in die Höhe. Wie viel das bißchen Süß am Ende des Tages ausmachen kann, haben Mediziner von der Louisiana-State-Universität in New Orleans jetzt beziffert: Schon ein Glas Cola oder Eistee täglich weniger, so schreiben sie, und der Blutdruck verbessert sich deutlich. Der Verzicht, über 18 Monate hinweg beherzigt, half in einer Studie sogar *jedem Dritten von 800 Erwachsenen zu normalen, gesunden Werten zurück.*
Woran genau das liegt, können sich die Mediziner nicht recht erklären. Ebenso unklar ist bis heute auch die genaue Ursache von Bluthochdruck (primäre Hypertonie). Übergewicht wurde bisher als Grund vermutet – aber auch das widerlegt die Studie aus New Orleans: Der Zuckerverzicht beeinflußte den Blutdruck deutlich besser als jede andere Diät.
In Deutschland haben 20 Millionen gefährlich hohe Werte. Die meisten sogar so hoch, dass sie medikamentös und rasch gemäßigt werden müssten; tatsächlich schlucken aber nur vier Millionen blutdrucksenkende Mittel, die „Antihypertensiva". Die Mittel wirken verschieden: Sie weiten Gefäße, entwässern oder reduzieren die Kontraktionskraft des Herzens. Der Nachteil: Das Herz wird belastet, kann auf Dauer geschwächt werden und unregelmäßig schlagen.
Alternativen könnten Pflanzen sein. Zum Beispiel die *Aroniabeere,* das Obst ist in Deutschland schon fast vergessen. Weil sie heute fast nur noch in Sachsen professionell in Plantagen angebaut wird, nennen Fans sie zärtlich die „Sächsische Gesundheitsbeere".
Ende des Sommers sind die Früchte reif. Die sehen aus wie winzige Äpfel, gehen farblich ins Schwarz der Johannisbeeren, ihr Fleisch in Richtung Kirsche. Die Osteuropäer pressen sie seit jeher in Gesundheitssäfte oder drücken sie in Kapseln zurecht. Schon Hildegard von Bingen empfahl Aronias gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose und bestimmte Magen-Darm-Erkrankungen. Medizinisch ist ihre Wirkung kaum erprobt, aber Fakt ist: Die Beere und ihr Saft enthalten beachtliche Mengen an Polyphenolen. Das sind Stoffe, die Tumoren und auch Entzündungen hemmen. Außerdem bringt der Saft den Blutzucker ins Lot.[30]

Aroniasaft:
Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P" - Tabletten aus Aronia-Früpchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung. hohe Präventionswirkung:
Antioxidantiv wirksamen Schutzstoffen wird hinsichtlich der Primär- und Sekundärprävention chronisch-degenerativer Erkrankungen ein hoher Stellenwert eingeräumt, der seinen Niederschlag in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten zu diesem Thema findet.[31]

Antioxidantien:
Antioxidantien spielen im Kampf gegen koronare Herzerkrankungen eine besondere Rolle, denn sie können freie Radikale unschädlich machen. Jene Moleküle, die den Zellwänden von Blutgefäßen gefährlich werden und die auch in die Zellkerne eindringen und sie schädigen können. Dies ist dann häufig der Ausgangspunkt für Ablagerungen, die zu einem Gefäßverschluss führen. Antioxidantien verhindern zudem die Ablagerung des schädlichen LDL- Cholesterins in den Blutgefäßen. Bekannte Radikalfänger sind Vitamin C, Vitamin E und Carotinoide.[32]

Schokolade:
Täglich ein kleines Stückchen Schokolade (6,3 Gramm) reicht bereits, um erhöhten Blutdruck leicht zu senken. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung der Uniklinik Köln, an der 44 Bluthochdruck-Betroffene teilnahmen. Aber: Es muss dunkle Schokolade sein mit einem Kakaogehalt über 80 Prozent.[33]

---

[30] Die Welt, „Cola hebt den Blutdruck", 1.6.2010.
[31] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3f.
[32] Bio, Juni/Juli 2008, S. 61
[33] Bunte, 32/2007, S. 61

Wärme:
Bei milden Temperaturen sinkt ein erhöhter Blutdruck ab, das Herz-Kreislauf-System wird entlastet.[34]

Schlafen:
Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet" (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[35]

Blutdruck senken mit Wärme:
Die amerikanische „Maryland Heart Association" entdeckte vor einigen Jahren eine Menschengruppe, bei der Bluthochdruck nur halb so häufig vorkommt, wie in der Durchschnittbevölkerung – die FKK-Anhänger. Weitere Studien zeigten, dass bereits ein Sonnenbad den Blutdruck leicht senken kann. Dabei ist der Effekt bei Menschen mit Bluthochdruck besonders deutlich ausgeprägt. Im Versuch konnte hier eine mehr als doppelt so große Blutdrucksenkung erreicht werden, verglichen mit der Gruppe mit normalem Blutdruck. Die Wirkung hielt fast eine Woche an. Für die blutdrucksenkende Wirkung ist wahrscheinlich die milde Wärme der Sonne verantwortlich, die Gefäße weiten sich und der Druck in den Gefäßen nimmt ab. Möglicherweise werden auch unter dem Einfluss des Sonnenlichts noch nicht näher bekannte blutdrucksenkende Stoffe im Körper produziert. Doch Vorsicht: Personen mit stark erhöhtem Blutdruck sollten zunächst nur die Wirkung milder Temperaturen nutzen. An sehr heißen Tagen stellen Sonnenbäder und hohe Temperaturen eine starke Kreislaufbelastung für diese Personengruppe dar.[36]

Q10:
Aus einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Nutrition and Metabolism veröffentlicht wurde, geht hervor, dass das Coenzym Q10 in der Kombination mit anderen Antioxidantien wie den Vitaminen C und E sowie Selen bestimmte Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen könnten, senken kann. Dazu gehören der Zustand der Blutgefäße allgemein, der Blutdruck, der Blutzuckergehalt und das schützende Cholesterin HDL. [37]

Granatapfel:
Der Verzehr von Granatäpfeln hat viele gesundheitsfördernde Aspekte. Eine neue Studie, die auf dem 43. Jahrestreffen der Amerikanischen Gesellschaft für Nierenkrankheiten (ASN) in Denver im US-Bundesstaat Colorado vorgestellt wurde, hat noch einen weiteren Nutzen hinzugefügt. Dem Bericht zufolge trägt das starke antioxidantische Profil der Granatäpfel dazu bei, Entzündungen zu hemmen, durch oxidativen Stress

---

[34] Axt Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 167
[35] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[36] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 164
[37] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010

verursachten Schäden vorzubeugen und Komplikationen im Zusammenhang mit Nierenerkrankungen und deren schulmedizinische Behandlung zu verringern.
Im Rahmen der Untersuchung wurden 101 Patienten, die sich aufgrund ihrer Nierenerkrankung einer Dialyse unterziehen mussten, entweder Granatapfelsaft oder ein Placebo verabreicht. Die Patienten erhielten den Saft über den Zeitraum eines Jahres dreimal in der Woche. Am Ende des Behandlungszeitraumes wiesen die Patienten in der Granatapfelsaft-Gruppe weniger Krankenhausaufenthalte wegen Infektionen sowie geringere oxidative Zellschäden auf, die durch gefährliche freie Radikale hervorgerufen werden.
Zusätzlich zu besonderen Verbesserungen im Zusammenhang mit der Nierenerkrankung verringerte sich bei den Patienten der Blutdruck, und es kam zu allgemeinen Verbesserungen der Herz-Kreislauf-Situation. Gerade Letzteres ist für Nierenpatienten besonders wichtig, da viele an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben.
»Da in den kommenden zehn Jahren mit einem starken Anstieg chronischer Nierenerkrankungen zu rechnen ist, sollten weitere klinische Untersuchungen zu Granatapfelsaft durchgeführt werden, um das hohe Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern sowie eine Verschlechterung [des Zustandes] bis zu einer Nierenerkrankung im Endstadium zu verhindern«, erklärte Dr. Batya Kristal, eine der Autorinnen der Studie.
Einer anderen Studie zufolge, die in der Fachzeitschrift Clinical Nutrition veröffentlicht, trägt Granatapfelextrakt dazu bei, die Verhärtung der Blutgefäße zu verringern, was sonst oft zu einer Einschränkung der Blutzirkulation führt. Schon nach dreimonatiger Einnahme verringerten sich die Dicke der Gefäßwand der Patienten um 35 Prozent und die Cholesterin-Oxidation um erstaunliche 90 Prozent – beides kommt der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zugute.[38]

Melone:
Eine 100-Gramm-Portion Melone liefert neben Kalzium und Magnesium 31 Milligramm Vitamin C und 404 Milligramm Kalium. **Kalium** beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor und ist der Schlüssel für einen gesunden Blutdruck. Mehr als dreißig wissenschaftliche Studien belegen, dass v.a. Menschen mit hohem Blutdruck , die kaliumreiche Obstsorten wie Melonen und Feigen aßen, ihr Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, um 40 Prozent verringern konnten.[39]

Melissentee bei hohem Blutdruck in der Nacht

Indischer Schlangenwurz bei Bluthochdruck (rezeptpflichtig -> Arzt fürNaturheilkunde)

Löwenzahn:
Löwenzahn erzielt eine Anregung der Nieren, die vermehrt Wasser ausscheiden, und eine Senkung des zu hohen Blutdrucks bei längerer Anwendung[40].

Bockshornklee:
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[41]

---

[38] Jonathan Benson: Granatapfel schützt vor Gewebeschäden und Entzündungen, in: info.kopp-verlag.de, 25.11.2010
[39] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 207f.
[40] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 400
[41] www.medi-info.de

Granatapfel:
In der Volksmedizin gilt der Granatapfel seit Langem als herzfreundlich, und vor Kurzem wurde seine schützende Wirkung bei klinischen Studien in Israel bewiesen. Der Granatapfel senkte den Blutdruck, verhinderte Arteriosklerose und hatte eine ähnliche Wirkung wie medikamentöse ACE-Hemmer.[42]

Zwiebeln und Knoblauch:
Zwiebeln und Knoblauch werden u.a. zur Vorbeugung und / oder Behandlungen von Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Übergewicht, einem hohen Cholesterinspiegel und Bluthochdruck eingesetzt. Dies liegt z.T. an den enthaltenen scharfen und flüchtigen Schwefelverbindungen, den sog. Thiosulfinaten. Die rohen Knollen sind hervorragend für das Herz, können ihr Arsenal aber auch im gekochten Zustand um diese herzschützenden Verbindungen erweitern. Falls es Ihnen auf die Quercetin-Glycoside der Zwiebeln ankommt (die äußere Schale ist der vermutlich beste Quercetin-Lieferant überhaupt), lässt sich ihre Absorption mit Öl (Sojaöl u.v.a. Lecithin) verbessern – ein weiterer Grund, das Olivenöldressing für den Salat mit Knoblauch und Zwiebeln zu verfeinern)[43]

Tomaten:
Die antioxidative Verbindung Lycopin (in Tomaten) ist bei der Abwehr von Herzerkrankungen sinnvoll. Im Rahmen der Havard Women's Health Study prüfen Wissenschaftler den Lycopingehalt im Blut von 485 gesunden Frauen und 485 Frauen mit Herzerkrankungen. Dabei fanden sie heraus, dass bei den Frauen mit dem meisten Lycopin im Blut die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung etwa ein Drittel kleiner war als bei denjenigen mit dem geringsten Lycopinspiegel. Dieser Schutz wirkt auch bei Männern. Die Männer, die am wenigsten Lycopin mit der Nahrung aufnahmen, hatten das dreifache Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko verglichen mit Gechlechtsgenossen, die mehr davon verzehrten. Tomaten enthalten außerdem die Verbindung Gamma-Aminobuttersäure (GABA), die den Blutdruck senken und en Herzmuskel stärken kann. Gute Lycopinlieferanten sind auch Guaven, rosa Grapefruits und Wassermelonen.[44]

Knoblauch:
Der Ruf des Knoblauchs, eines der besten pflanzlichen Herzmittel zu sein, basiert auf einer soliden wissenschaftlichen Grundlage. Studien haben gezeigt, dass Knoblauch nicht nur das Gesamtcholesterin – sowie en Triglyceridspiegel im Blut senken kann, sondern auch den Blutdruck reguliert und die Klebrigkeit der Blutplättchen verringert. kann. Darüber hinaus identifizierten japanische Forscher Komponenten in Knoblauchextrakt, die erhebliche antioxidative Eigenchaften besitzen. Amerikanische Forscher fanden heraus, dass Knoblauch tatsächlich die Blutfette vor der Oxidation bewahren kann. (diese sog. Lipid-Peroxidation kann der Herzfunktion schaden.) Das alles bedeutet: wenn Sie regelmäßig Knoblauch essen, können Sie Ihr Arteriosklerose- und Herzinfarktrisko deutlich senken.
Zahlreiche Studien haben außerdem ergeben, dass Mitgliede der Allium-Familie, u.a. Knoblauch und Zwiebeln, den schädlichen LDL-Anteil im Blut senken und den nützlichen HDL-Anteil erhöhen können. In den siebziger Jahren hatte man in Indien eine vielbeachtete Bevölkerungsstudie zum Einfluss von Knoblauch auf das Auftreten von Herzkrankheiten durchgeführt. Forscher maßen die Cholesterin- und Trigycerinwerte der Einwohner von Jain, die sich alle vegetarisch ernährten, nur dass die einen mehr, die anderen weniger Knoblauch und Zwiebeln aßen. Verglichen wurden die Werte der Vielesser (wöchentlich 50 g Knoblauch und 600 g Zwiebeln) mit denen der Mäßigesser (je 10 bzw. 200g pro Woche) und denen derjenigen, die überhaupt keinen Knoblauch oder Zwiebeln zu sich nahmen. Die erste Gruppe wies einen durchschnittlich hohen Cholesterinwert von 159 und einen Triglycerinwert von 52 auf; in der zweiten Lagen die Werte bei 172 und 75, in der dritten Gruppe sogar bei 208 bzw. 109.
Doppelblindstudien mit Placebo-Kontrollgruppen an Menschen, deren Knoblauchkonsum mehr der westlichen Küche angepasst war (etwa eine halbe bis eine Zehe frischer Knoblauch pro Tag), ergaben, dass auch diese vergleichsweise geringe Menge Knoblauch bereits ausreicht, um die Triglycerid- und Gesamtcholesterinspiegel im Blut zu senken. So stellte sich z.B. auch in einer Studie an der Tulane-Universität heraus, dass der Gesamtcholesterinspiegel von Probanden, die zwölf Stunden täglich 900 mg standardisierte Knoblauchtabletten geschluckt hatten, in diesem Zeitraum um sechs Prozent gesunken war. In

[42] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 283.
[43] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[44] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 289f.

einer in Deutschland durchgeführten Studie, in der mehr als 8000 Menschen mit Cholesterinspiegeln zwischen 221 und 230 täglich 600 mg standardisierte Knoblauchpräparate eingenommen hatten, sank der Spiegel im Schnitt um drei Prozent. Wer 2,5 bis 5 g eines Knoblauchpräparats pro Tag schluckt (etwa gleichzusetzen mit ein bis zwei frischen Knoblauchzehen), kann auch eine Senkung um acht bis zehn Prozent erreichen.
Studien aus Deutschland und anderen Ländern zeigen, dass die Blutplättchen nach einer relativ fettreichen Mahlzeit nicht so klebrig ist, wenn man frischen Knoblauch oder Zwiebeln dazu verzehrt. Als Thrombus-Hemmer, so fanden einige Forscher heraus, ist Knoblauch ungefähr gleich oder sogar stärker wirksam als Acetylsalicylsäure. Je mehr Knoblauch man isst, desto ausgeprägter ist der Effekt, sowohl auf den Cholesterin- und Triglyceridspiegel als auch auf die Klebrigkeit der Blutplättchen. 2,5 bis 5 g pro Tag reichen jedoch vollständig aus, um zu verhindern, dass sich Blutplättchen an leicht geschädigten Gefäßwänden festsetzen.
Die Fähigkeit des Knoblauchs, Blutplättchen am Zusammenkleben zu hindern, wird auf seinen Hauptinhaltsstoff, das Allicin, und dessen Stoffwechselprodukte (u.a. Ajoen) zurückgeführt. Vor kurzem gelang es Wissenschaftlern außerdem, ein hochwirksames Mitglied der Prostaglandinfamilie aus Zwiebeln zu isolieren. Damit wurde zum ersten Mal eine Pflanze als Prostaglandinquelle identifiziert.
Wahrscheinlich kann Knoblauch auch zur Vorbeugung und Heilung von Bluthochdruck eingesetzt werden; das jedenfalls legen erste Studien nahe. Verschiedene europäische Wissenschaftler konnten zeigen, dass der Blutdruck von Hypertonikern, die täglich mäßig viel Knoblauch schluckten (etwa gleichzusetzen mit zwei bis drei Knoblauchzehen pro Tag), innerhalb von drei Monaten um zehn Prozent oder mehr abnahm. Im Blut von Hochdruckkranken ist der Spiegel bestimmter schwefelhaltiger Aminosäuren für gewöhnlich ziemlich niedrig. Einige Wissenschaftler sind daher der Ansicht, es könnten die Schwefelkomponenten im Knoblauch sein, die eine blutdrucksenkende Wirkung haben.
Sie tun ihrem Herzen viel Gutes, wenn sie ihre Ernährung mit Knoblauch und Zwiebeln bereichern.
ACHTUNG: Kochhitze inaktiviert die nützlichen Knoblauch- und Zwiebelenzyme und senkt ihre medizinische Wirkung erheblich. Für Menschen, die zu Herz-Kreislauf-Leiden neigen, ist es hingegen am besten, jeden Tag ein Knoblauchpräparat zu schlucken. Diese Präparate haben zudem den Vorteil, praktisch geruchsfrei zu sein.
Knoblauchpräparate werden als Pulver, Flüssigkeiten, Tabletten und Kapseln angeboten. Die meisten sind auf ihren Allicingehalt oder ein Frischknoblauch-Äquivalent standartisiert. Um Ihr Herz zu schützen, sollten Sie täglich 600 bis 1000 mg reinen bzw. konzentrierten Knoblauch oder Knoblauchextrakt einnehmen, alternativ 1,8 bis 3 g Frischknoblauch-Äquivalent. Die empfohlene Tagesdosis Allicin beträgt 1,8 bis 3,6 mg.[45]

Polyphenole und Flavonoide:
Flavonoide können, wie Studien ergaben, Kapillargefäße heilen und stärken sowie den Gesamtcholesterinspiegel senken. Zudem sind viele von ihnen in der Lage, die Thrombusbildung zu verhindern.
So wurde beispielsweise in einer Studie (veröffentlicht im Fachblatt „The Lancet“) an mehr als 800 Holländern untersucht, welchen Einfluss Flavonoide auf das Auftreten kardiovaskulärer Krankheiten haben. Bei denjenigen, die die größten Mengen an Flavonoiden zu sich nahmen (v.a. aus Tee), war das Herzinfarktrisikoerheblich geringer als bei denjenigen, deren Nahrung kaum Flavonoide enthielt. Selbst als man andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bluthochdruck herausfilterte, war der Einfluss der Flavonoide immer noch deutlich feststellbar.
Flavonoidekomplexesowie Bioflavonoide, die mit Vitamin C oder anderen Nahrungsergänzungsstoffen kombiniert sind, werden meist als Tabletten oder Kapseln angeboten. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 500 bis 1000 mg; handelt es sich um Quercetin und Rutin, liegt sie bei 200 bis 500 mg.
Zu den flavonoidreichen Pflanzen, die gut sind fürs Herz, gehören u.a. Ginko, Heidelbeere, die europäische Mittelmeerpinie, Weißdorn, grüner Tee sowie blaue Trauben bzw. Rotwein.
Ginko:
In Studien an Laborkaninchen sowie an Menschen hat sich gezeigt, dass Ginko den Effekt des sog. Plättchen-aktivierenden Faktors (PAF) hemmen kann, der die Blutplättchen zu Zusammenballen veranlasst, wie der Pflanzenforscher Steven Forster schreibt. Die durchschnittliche Dosis beträgt dreimal täglich 40 mg Ginko bei Standardextrakten, die mindestens 24 Prozent Flavoglykoside enthalten müssen.

---

[45] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 258-261

Heidelbeere:
In einer italienischen Studie mit Anthozyanidinen (den Wirksubstanzen, die sich auch in Blaubbeeren finden), stellte sich heraus, dass Heidelbeerextrakt sowohl den Gesamtcholesterin- als auch den Trigyceridspiegel senken kann. Die empfohlene Dosis eines in Kapseln abgefüllten Extrakts, der mindestens 20 bis 25 Prozent Anthozyanoside enthält, beträgt dreimal täglich 80 bis 160 mg.
Europäische Mittelmeerpinie:
Die Flavonoide dieses Baumes werden zur Herstellung verschiedener herzstärkender Produkte benutzt. Die durchschnittliche Tagesdosis beträgt 50 bis 100 mg.
Weißdorn:
Dieser Busch hat besondere Aufmerksamkeit verdient, denn sein in der traditionellen Naturmedizin wohlbekannter Nutzen wurde in den letzten Jahren von zahlreichen Studien bestätigt. Die Pflanze ist reich an Polyphenolen, einschließlich Quercetin, Vitexin und Katechin. Wissenschaftler fanden heraus, dass Weißdornextrakt den Serumcholesterinspiegel und den Blutdruck senken kann; außerdem verhütet er Palpitationen (Herzrasen) und Arrhythmien (unregelmäßigen Herzschlag, Herzstolpern). Manche dieser Wirkungen beruhen darauf, dass Weißdorn die großen Koronargefäße erweitert und die Pumpleistung des Herzens erhöht. Außerdem wirkt er leicht entwässernd. In einigen Studien stellte sich heraus, dass Weißdorn sogar eine bestehende Arteriosklerose mildern kann, indem er bereits existierende Plaques abbaut.
In Deutschland und anderen europäischen Ländern werden aus Weißdornextrakt zahlreiche herzstärkende Mittel hergestellt, die teils rezeptfrei, teils rezeptpflichtig sind. Die meisten naturheilkundigen Fachleute gehen davon aus, dass man Weißdorn über längere Zeit hinweg einnehmen muss, bevor seine Wirkung sich entfaltet, und dass mehrere Wirkfaktoren dabei Hand in Hand gehen. ***Auch wenn Weißdorn als ziemlich ungiftig gilt und selbst bei höherer Dosierung nur wenig Nebenwirkungen verursacht, warnen Naturheilkundige doch davor, ihn einfach so einzunehmen, wenn man meint, es vielleicht ‚am Herzen zu haben'. Wer Digitalispräparate schluckt, sollte vor einer Weißdorn-Anwendung auf jeden Fall medizinischen Rat einholen.*** Manche Leute, v.a. ältere, nehmen täglich ein niedrig dosiertes Weißdornpräparat als Herztonikum ein, z.B. ein bis zwei Teelöffel Extrakt, 250 bis 500 mg Trockenpulver oder 100 bis 200 mg in Form von Kapseln, die mindestens 1,8 Prozent Vitexin enthalten.[46]

Ingwer:
Ingwer ist ein Herztonikum. In einer 1980 im „New England Journal of Medicine" veröffentlichten Studie stellte sich heraus, dass Ingwer den Cholesterinspiegel senken kann; wahrscheinlich hemmt er die Aufnahme von Cholestetin im Blut. Andere Wissenschaftler stellten fest, dass Ingwer, wie auch grüner Tee, den Blutfaltor Thomboxan hemmen und damit die Thrombusbildung verhindern kann . vielleicht ebenso gut oder besser als bekanntere Thrombosehemmer wie Acetylsalicylsäure und Knoblauch. Ob Ingwer auch den Blutdruck beeinflusst, ist noch nicht geklärt; in manchen Studien vermochte er ihn etwas zu senken. Ingwer ist ungiftig und kann auch in größeren Mengen verzehrt werden.
Wie Sie Ingwer anwenden können: Es gibt ihn frisch getrocknet sowie pulverisiert, als Tabletten, Kapseln, Tropfenkonzentrate und Extrakte. Als Herztonikum empfiehlt sich eine durchschnittliche Tagesdosis von 500 mg (getrockneter Ingwer) oder ein bis zwei Teelöffeln Flüssigextrakt.[47]

Sellerie:
Sellerie bewährt sich im Kampf gegen Bluthochdruck: Er ist nämlich ein recht potentes Diuretikum (Entwässerungsmittel). Ein aus seinem Samen gewonnenes Öl wirkt offenbar entspannend auf die Muskulatur der Blutgefäßwände ein und hilft so, den Blutdruck zu senken. An der Universität von Chicago verabreichte man Labortieren winzige Mengen Butylphthladid, eine Komponente des Öls aus Selleriesamen. Der systolische Blutdruck der Tiere nahm ***daraufhin innerhalb von vier Wochen um 12 Prozent ab***. Darüber hinaus vermag diese Substanz den Cholesterinspiegel zu senken. Eine 8wenn auch kleine) chinesische Studie an 16 Hypertonikern verwies ebenfalls auf positive Wirkungen des Selleriesamens.
In sehr großen Mengen kann Selleriesamen jedoch giftig sein und in der Schwangerschaft sollte er auf keinem Fall eingesetzt werden. Gegen eine gelegentliche Selleriemahlzeit ist jedoch nichts einzuwenden, im Gegenteil. Die meisten Naturheilkundigen empfehlen, Selleriesamen bzw. daraus gewonnene Öle nicht ohne

[46] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266
[47] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268f.

fachkundige Überwachung einzunehmen. Wenn Sie jedoch täglich ein paar Stengel Sellerie essen, können Sie gefahrlos etwas für ihren Blutdruck tun.
Wie Sie Selleriesamen anwenden können: Er wird als Tropfenkonzentrat , Tabletten, oder in reiner bzw. pulversierter Form angeboten. Es genügt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche einen halben bis einen Teelöffel voll davon einnehmen, um Bluthochdruck vorzubeugen.[48]

Vitamin C:

Sicher lässt sich sagen: Selbst diejenigen, die nur mäßig Vitamin C (200mg) pro Tag zu sich nehmen, haben höhere HDL-Werte als solche, die sehr wenig Vitamin C essen. Eine Theorie lautet, dass Vitamin C als starkes Antioxidans wahrscheinlich das HDL davor bewahrt, von freien Radikalen angegriffen zu werden. Eine Studie, die an Männern um die dreißig mit hohem Blutdruck durchgeführt wurde, legen nahe, dass Vitamin C in der Hypertoniebehandlung eine wichtige Rolle spielen könnte: Die Männer mit dem höchsten Blutdruckwerten hatten die niedrigsten Vitamin-C-Spiegel. In einer weiteren Studie an der Tufts-Universität bestätigte sich, dass hohe Dosen Vitamin C den systolischen Blutdruck um bis zu 11 Prozent senken können. Insgesamt sind sicher noch mehr Untersuchungen nötig, bevor dazu eine allgemeingültige Aussage möglich ist. Schaden kann es jedoch keinesfalls, sich stets gut mit Vitamin C zu versorgen.
Wie Sie Vitamin C anwenden können: Die durchschnittliche Optimaldosis, die Ihrem Herzen und Kreislauf guttut, beträgt dreimal täglich 250 bis 500 mg. Sollten Sie Nebenwirkungen wie Durchfall oder Magenschmerzen verspüren, müssen Sie die Dosis wieder senken. [49]

➔ am besten ***Depotkapseln verwenden***

Coenzym Q10:

Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.
Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen ***reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält.*** Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.
Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus ***Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt.*** So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.
Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.
Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.
Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mngels beträgt 15 bis 30 mg.[50]

---

[48] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[49] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 274
[50] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Ballaststoffe:
Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe oder unter Joghurt etc. mengen.[51]

Hilfe für den Kreislauf:
ACHTUNG: Übermäßiger Salzkonsum (Natriumchlorid) ist schon seit langem als Risikofaktor für Bluthochdruck bekannt, selbst wenn sich in letzter Zeit herausgestellt hat, dass die Rolle des Kochsalzes doch übertrieben wurde und es nicht richtig ist zu behaupten, Natriumchlorid sei der wichtigste Risikofaktor für Hypertonie.
Es wurde inzwischen erwiesen, dass ***Kalium, Kalzium und Magnesium***, in bezug auf Bluthochdruck ähnlich bedeutsam sind. ***Optimale Blutspiegel an Zink, Niacin und Vitamin C*** können den Blutdruck ebenfalls günstig beeinflussen. Ernährungsbewusste Heilpraktiker empfehlen oft eine ganze Reihe von Substanzen, die den Blutdruck regulieren helfen; dazu ***gehören essentielle Fettsäuren, Bioflavonoide, Shiitake-Pilze sowie die Aminosäure Taurin.*** Auch das ***Coenzym Q10*** hat seine Meriten.
Wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist, sollten Sie sich erst einmal Rat bei einer guten naturheilkundigen Fachkraft holen, bevor Sie zur Selbsthilfe greifen. Fachleute empfehlen oft ein blutdrucksenkendes Programm, zu dem auch pflanzliche Heilmittel gehören, deren Wirkung fachlich überwacht werden muss. So sind z.B. ***die Mistel (Viscum album), das Wanzenkraut (Cimicifuga racemosa) sowie der Weißdorn als starke Herzmittel*** bekannt, die vielerlei günstige Wirkungen auf Herz und Kreislauf haben, also nicht nur den Blutdruck senken. Für die Selbsthilfe eignet sich jedoch eine andere Pflanze besser, und zwar der ***Sellerie***, der den Blutdruck ebenfalls normalisieren hilft.[52]

Kalium:

---
[51] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.
[52] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 281f.

Kalium und Natrium arbeiten Hand in Hand, um den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Kalium hilft dem Organismus, Kochsalz auszuscheiden; fehlt Kalium, kann sich Salz in den Geweben anreichern und Schaden anrichten. Zur Senkung ihres Blutdrucks müssen die meisten Menschen also nicht nur ihren Salzkonsum verringern, sondern gleichzeitig ihre Kaliumaufnahme steigern. Manche Studien legen sogar nahe, dass Kalium in diesem Geschehen die wichtigere Rolle spielt als Natriumchlorid. Aus zahlreichen Bevölkerungsstudien geht hervor, ***dass eine Erhöhung der Kaliumzufuhr sich günstig uf den Blutdruck auswirkt.***
Inzwischen ist sogar ***erwiesen, dass manche Menschen ganz auf ihre blutdrucksenkenden Medikamente verzichten könnten, wenn sie statt dessen mehr Kalium zu sich nehmen würden.*** (Setzen Sie nun aber auf keinen Fall plötzlich alle Antihypertonika ab, sondern fragen Sie stets erst Ihren Arzt, wie Sie die Dosis am besten reduzieren sollten!)
Für Kalium gibt es keine offiziellen empfohlenen Tagesdosen, auch wenn durchaus ein Mangelsyndrom – nämlich Muskelschwäche und –zittern sowie Konzentrationsstörungen – bekannt ist. Wahrscheinlich brauchen Sie als Optimaldosis nicht weniger als 3 bis 4 g Kalium pro Tag .- also erheblich mehr, als in der normalen westlichen Ernährung enthalten ist. In Obst und Gemüse sind genau die richtigen Kalium-Natriumchlorid-Mengen vorhanden. Besonders viel Kalium und wenig Kochsalz enthalten ***Kartoffeln – vorausgesetzt, sie werden nicht nachgesalzen-, Orangen, Pfirsiche, Warzenmelonen, Limabohnen, Avocados und Bananen***. Eine ***Banane beispielsweise enthält rund 450 bis 650 mg Kalium, aber nur ein oder zwei Milligramm Natrium. Studien an Menschen, die regelmäßig Bananen essen, haben ergeben, dass sie im Durchschnitt einen relativ niedrigen Blutdruck und ein vergleichsweise geringes Schlaganfallrisiko haben***.
Kaliumpräparate gibt es in Form von Brause- und Kautabletten, teilweise auch auf ärztliches Rezept. In vielen Multimineral- und Multivitaminpräparaten ist Kalium mit enthalten.[53]

Kalzium und Magnesium:
Kalzium und Magnesium sind sehr wichtig für die Regulierung des Blutdrucks. Kalzium hilft den Herzschlag regulieren; Magnesium ist für die Erweiterung der Blutgefäße mitverantwortlich.
Wer viel Kalzium und Magnesium mit der Nahrung zu sich nimmt, hat in aller Regel auch einen normalen Blutdruck. Gibt man Bluthochdruckkranken zusätzlich Kalzium und Magnesium, sinkt ihr Blutdruck ab, wie Studien belegen. In einer vierjährigen Studie an 56.000 Frauen stellte sich heraus, dass diejenigen, die täglich 8000 mg Kalzium zu sich nahmen, weitaus seltener an Bluthochdruck litten als Frauen, die täglich nur 400mg konsumierten. In einer anderen klinischen Studie führte die tägliche Einnahme von Magnesiumpräparaten dazu, dass der systolische Blutdruck bei 95 Prozent der Pobanden um rund 12 Punkte zurückging, der diastolische um 8 Punkte.
Kalzium und Magnesium sind in fast allen Multimineralstoffpräparaten, aber auch einzeln erhältlich, und zwar als Pulver, Tabletten, Kapseln und Brausetabletten. Naturheilkundige empfehlen, etwa doppelt soviel Kalzium wie Magnesium zu sich zu nehmen (2:1). Therapeutische Dosen zur Blutdrucksenkung bewegen sich um 1 bis 1,5 g Kalzium und 500 bis 750 mg Magnesium pro Tag. Als Vorbeugemaßnahme sollten Sie täglich etwa 750 mg Kalzium und 375 mg Magnesium zu sich nehmen.[54]

Essentielle Fettsäuren:
Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglandine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a. den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm an essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, dass die regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride

[53] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 282f.
[54] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 284

senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.
Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt ird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohnbe Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.
Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es n essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) ich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.
Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt 500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft.[55]

Banane:
Eine durchschnittlich große Banane enthält über 400 Milligramm Kalium und nur 1 Milligramm Natrium. Kalium ist eine der wichtigsten Elektrolyte im Körper. Es reguliert die Herzfunktion und den Flüssigkeitshaushalt – ein entscheidender Faktor bei der Blutdruckkontrolle. Wie man weiß, senken kaliumreiche Lebensmittel wie die Banane den Blutdruck und schützen vor Herzerkrankungen und Schlaganfall.[56]

Kamille:
Kamilleblüten sind nach Duke die pflanzliche Antwort auf den Betablocker Atenolol (Tenormin), der den Herzschlag verlangsamt und die Blutgefäße entspannt. Die Kamille ist die beste Nahrungsquelle für das starke Antioxidationmittel Apigenin. Studien zufolge kann es die Blutgefäße entspannen und den Blutdruck senken. Trinken Sie eine Tasse Kamillentee, wenn Sie spüren, dass Ihr Stress- oder Angstpegel steigt.[57]

Zwiebeln:
Die Zwiebel hat wie ihr knallharter Cousin, der Knoblauch, viele Eigenschaften, die bei der Behandlung von Bluthochdruck nützlich sein können. Sie ist erstens ein großartiger Lieferant für Quercetin, das vor allem in der Schale steckt. Dieses stark antioxidative Flavonol wird mit einem verminderten Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall in Verbindung gebracht. Bei Personen mit Bluthochdruck, die 28 Tage lang 730 Milligramm Quercetin täglich einnahmen, sank der systolische Blutdruck um 2 bis 7 Einheiten, der diastolische um 2 bis 5 Einheiten. In der Placebogruppe gab es dagegen keinerlei Veränderungen. Andere Studien ergaben, dass 2 bis 3 Esslöffel ätherisches Zwiebelöl am Tag den systolischen Blutdruck im Durchschnitt um ***25 Einheiten, den diastolischen um 15 Einheiten senken.*** Das wären umgerechnet natürlich sehr viele Zwiebeln – und wenn man Umgang mit anderen Menschen hat, sind es gewiss sehr viel mehr, als man an einem Tag essen möchte. Duke ist sich jedoch sicher, dass schon ein oder zwei Zwiebeln am Tag von Vorteil sind – v.a., wenn man sie roh oder nur leicht gegart verzehrt. Offenbar ist die blutdrucksenkende Wirkung der Zwiebel höher, wenn sie nur leicht an- und nicht voll durchgegart wird. [58]

---

[55] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[56] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 117
[57] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 117
[58] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 116f.

Stangensellerie:
Duke findet es verwirrend: Seit 30 Jahren verschreiben Ärzte Betablocker bei Bluthochdruck, obwohl in dieser ganzen Zeit nicht eine Studie einwandfrei gezeigt hat, dass der alleinige Einsatz von Betablockern tatsächlich die Komplikationen von Bluthochdruck oder Herztod im Vergleich zu einem Placebo verringern kann. In allen Studien, die ihre Wirkung beweisen, wurden die Betablocker mit Diuretika kombiniert. Diese Medikamente unterstützen die Ausscheidung von Flüssigkeitsüberschüssen. Duke rät, statt dessen lieber ein paar Selleriestangen zu knabbern.
Die harntreibende Wirkung von Sellerie und seinen Samen wird schon lange genutzt. Laborstudien zeigen, dass der enthaltene Wirkstoff die glatte Gefäßmuskulatur entspannt, so dass sich die Gefäße dem Blutfluss weiter öffnen können. Im Rahmen einer wichtigen Studie zu Sellerie stellen Forscher fest, dass ungefähr vier Selleriestangen pro Tag den Blutdruck von Ratten um 2 bis14 Prozent, den von Menschen um ungefähr 7 Prozent senken können.
Sie mögen das zähe Gemüse nicht? Kochen Sie Sellerietee! Überbrühen Sie 1 Teelöffel Selleriesamen mit 1 Tasse kochendem Wasser. Duke legt auch wärmstens ans Herz, ***jeden Tag 4 Selleriestangen, 2 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel und ½ Tomate zu pürieren und zu einem blutdrucksenkenden Getränk zu verarbeiten.***[59]

Grüner Tee:
Trotz seines Koffeingehalts enthält Tee mehr ACE-hemmende Verbindungen als die meisten anderen Heilpflanzen in diesem Kapitel. Hinzu kommen mindestens zehn Betablocker, sieben Calciumkanalblocker und 16 harntreibende Substanzen. Statt einer anregenden Kaffeepause empfiehlt Duke daher nachdenkliche Stille bei einer Tasse grünem Tee.[60]

Knoblauch:
Im Reformhaus gibt es Knoblauchkapseln zu kaufen, aber am besten verzehrt man die aromatische Knolle in ihrer natürlichen Form. Schneide, zerdrücken oder zerhacken Sie die Zehen und warten Sie zehn Minuten, bis sich der Wirkstoff Allicin gebildet hat. Allicin ist ein starkes Antioxidans, das bei Tierversuchen mit Ratten den Blutdruck ebenso wirksam senkte wie der ACVE-Hemmer Enalpril. Es kann die Blutgefäße elastischer machen, damit sie sich besser weiten.
Auch andere Knoblauchbestandteile wie Kalium, Vitamin C, Calcium und Magnesium können den Blutdruck senken. Studien mit Testpersonen sollten die Wirkung von Knoblauch – von einem Extrakt aus fermentiertem Knoblauch, Knoblauchpulver und frischem Knoblauch – auf den Blutdruck untersuchen. Sie ergaben eine durchschnittliche Senkung des systolischen Blutdrucks um 7,7 Milimeter-Quecksilbersäule (mmHg) sowie des diastolischen Wertes um 5 mmHg. Dazu braucht es nicht viel – eine bis zwei rohe Knoblauchzehen am Tag sollten genügen.[61]

Safran:
Man braucht nur eine Prise davon. Es dürfte sogar preisgünstiger sein als blutdrucksenkende Medikamente. Die Pflanze enthält das sog. Crocin, das Duke`s Datenbank zufolge den Blutdruck senkt.[62]

Saubohne:
Vor einigen Jahre war Duke über seinen hartnäckig hohen Blutdruck regelrecht frustriert. Er probierte es mit einer täglichen Portion Saubohnen mit sieben Löwenzahnblättern und reichlich blutdrucksenkenden Knoblauch und Zwiebeln. Die Sau- oder Ackerbohne ist eine der besten natürlichen L-Dopa-Quellen, eine Vorstufe des entwässernden Dopamins. Bei einer Studie erhöhte der Verzehr von 40 Gramm frisch geschnittenen Saubohnen den Natrium- und Dopamingehalt des Urins ganz erheblich – eine gute Sache, wenn man den Blutdruck senken will.[63]

Weißdorn:

---

[59] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 115f.
[60] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 114
[61] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel´, 3. Auflage, München, 2010, S. 114f.
[62] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel´, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.
[63] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel´, 3. Auflage, München, 2010, S. 119.

Der Weißdorn soll eine gewisse gefäßerweiternde Wirkung haben und die Entspannung und Weitung der Blutgefäße unterstützen. Er wirkt v.a. auf die Koronararterien, erhöht den Blutzufluss zum Herzen und senkt so den Blutdruck.
Im Rahmen einer Studie zur Wirkung des Weißdorns wurden 79 Typ-2-Diabetiker, die meist auch Medikamente gegen Bluthochdruck nahmen, nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt. Sie bekamen vier Monate lang entweder 1200 Milligramm Weißdornextrakt oderein Placebo. In der Weißdorngruppe sank der systolische Blutdruck im Durchschnitt um 2,6 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg) verglichen mit der Placebogruppe, deren Blutdruck sogar leicht stieg. Eine der besten Studien zur Wirkung von Weißdorn bei Bluthochdruck ergab einen Rückgang des systolischen Blutdrucks von 160 mmHg auf 150 mmHg. Die positive Wirkung der Pflanze lässt sich möglicherweise auf ihren hohen Flavonoidgehalt zurückführen. Flavonoide sind hochwirksame Antioxidantien, von denen einige mit einer blutdrucksenkenden Wirkung in Verbindung gebracht werden. Kochen Sie einen Tee aus einem Esslöffel getrocknetem Weißdorn pro Tasse Wasser und trinken Sie täglich bis zu 2 Tassen davon. [64]

Tomaten:
Die gekochten Tomaten enthalten viel Lycopin. Sie liefern Beta-Carotin und Vitamin E, was die Zellen vor Oxidationsschäden bewahrt. In einer Studie mit 31 Bluthochdruckpatienten, die nicht medikamentös behandelt werden mussten, verabreichten die Wissenschaftler den Teilnehmern vier Wochen lang ein tomatenähnliches Placebo, gefolgt von acht Wochen mit Tomatenextrakt und vier weiteren Placebowochen. Während der Einnahme des Trockenextrakts fielen die systolischen Werte um 10 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg), der zugelassenen Einheit, die diastolischen Werte um 4 mmHgm, während bei den Placebophasen waren keine Veränderungen festzustellen waren.[65]

Blutdrucksenkende Suppe:
Duke´s Spitzentipp bei hohem Blutdruck ist Stangensellerie. Hilfreich sind auch Brokkoli, Möhren, Knoblauch, Zwiebeln, Safran und Tomaten. Aber warum sollte man all diese Zutaten getrennt voneinander essen, wenn man daraus eine herrliche Suppe kochen kann? Erstens sind die einzelnen Gemüsesorten für ihre blutdrucksenkende Wirkung bekannt. Zweitens ist der Verzehr von Suppe, die man langsam ist, während sie abkühlt, ausgesprochen beruhigend und sollte dazu beitragen, den Blutdruck noch weiter zu senken. Pfeffer, Basilikum und Estragon enthalten jeweils sechs blutdrucksenkende Verbindungen, beim Oregano sind es sieben – und sie alle verleihen der Suppe einen herrlichen Geschmack.[66]

Olivenöl:
Wenn jeden Tag ein Esslöffel Olivenöl eingenommen wird, normalisiert sich mit der Zeit auch der systolische und diastolische Blutdruck. Das Olivenöl wirkt am besten, wenn gleichzeitig auf tierische Fette verzichtet wird.[67]

Spinat und weitere bittere Blattgemüse:
Dazu zählen z.B. Rote-Rüben-Blätter und Bockshornklee, Brennesseln, Chicorée, Endivien, Kopfsalat, Löwenzahn und Meerrettich. Sie unterstützen die Produktion von Stickstoffmonoxid, das die Entspannung der Blutgefäße unterstützt. Essbare Grünpflanzen wie Amaranth, Mangold, Weißer Gänsefuß, Portulak und Sauerampfer können ebenfalls hilfreich sein. Jede dieser Pflanzen hat ihren ganz eigenen Nutzen bei Bluthochdruck. Wurzeln und Blätter der Löwenzahns entwässern stark und enthalten viel Kalium. Bockshornklee gehört in das indische Gericht Alu Methi, er liefert reichlich blutdrucksenkendes Cholin und Beta-Carotin und enthält insgesamt über acht harntreibende Stoffe.[68]

Kokosöl (nativ extra-Qualität):
Kokosöl senkt zu hohen Blutdruck sowie eine zu hohe Pulsrate und behebt Herz-Rhythmus-Störungen.[69]

---

[64] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.
[65] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.
[66] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, s. 115
[67] Hochenegg, Leonhard: Ernährung die Wunder wirkt, 43
[68] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, s. 115
[69] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, s. 174

Schokolade: Wirkung auf Blutdruck und Cholesterinspiegel:
Die Flavonoidsubstanzen Epicatechin, Catechin und Procyanidinen sorgen für eine Senkung des Blutdrucks und der Blutplättchenaggregation, wirken entzündungshemmend und reduzieren das schlechte Cholesterin LDL einerseits und erhöhen das gute Cholesterin HDL andererseits.
Die ebenfalls in Schokolade enthaltene Stearinsäure verschaffte der Schokolade bislang den schlechten Ruf, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Jene Bostoner Wissenschaftler konnten jedoch keinen Beleg für eine solch negative Wirkung auf den Cholesterinspiegel finden.
Da dunkle Schokolade eine deutlich höhere Kakaomasse gegenüber Milchschokolade aufweist, tut insbesondere Bitterschokolade unserem Herzen gut.[70]

Tomatensaft:
Freie Radikale zerstören die sensible Zellmembran, so dass viel Kalzium und Natrium in die Zelle strömen. Folge: Bluthochdruck. Abhilfe: Täglich ein großes Glas Tomatensaft. Es senkt mit seinem Kalium den Natriumspiegel. [71]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft“ als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder“ erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[72]

Arginin:
Der Blutdruck wird in den Arterien hauptsächlich durch den Botenstoff Stickstoffmonoxid reguliert, der die Gefäße je nach Bedarf eng oder weit stellt. Geht diese Fähigkeit verloren, verhärten die Arterien und es können sich Ablagerungen bilden. Das Herz muss kräftiger pumpen, damit der Blutfluss trotz „Fahrbahnverengung“ alle Körperzellen erreichen und versorgen kann. Der Blutdruck steigt und es kann zu Verletzungen der Gefäßwände kommen. Der natürliche Eiweißbaustein Arginin bildet im Körper diesen für einen gesunden Blutdruck notwendigen Botenstoff. Allerdings nehmen wir durch die Ernährung oft zu wenig Arginin auf.[73]

Zwei Wannenbäder pro Woche:
Zwei Wannenbäder pro Woche können nachhaltig den Blutdruck drosseln. Das hat eine Studie der Berliner Charité untersucht. Das Wasser sollte angenehm warm sein (etwa 36 bis 36,5°C) und die Wanne so groß, dass der Körper bis zum Hals einsinken kann. Da die Wärme die Gefäße erweitert, sinkt der Blutdruck sofort. Für eine anhaltende Wirkung sorgt das Gewicht des Wassers, das auf den Körper drückt. Diese Gravitationskraft drückt auf das Gewebe und dadurch fließt mehr Blut zum Herzen zurück. Die Dehnung der Herzkammern bewirkt eine Ausschüttung von Hormonen, die den Blutdruck anhaltend günstig beeinflussen. Die Hormone regen in den Nieren eine verstärkte Wasser- und Kochsalzausschüttung an und erweitern die Blutgefäße noch zusätzlich. Die Forscher haben auch festgestellt: Je öfter die Probanden diese regelmäßigen Wannenbäder gemacht haben, desto länger hielt die Blutdrucksenkung nach dem Baden an. Bereits nach acht Wochen wurde eine anhaltende Blutdrucksenkung erreicht, die der Wirkung eines Medikamentes gegen Bluthochdruck entsprach.[74]

Herzkreislauf-Erkrankung

---

[70] www.walida.de
[71] Strunz, Ulrich: forever young, S. 75
[72] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[73] Quelle unbekannt, da auf dem Infozettel keine Quelle angegeben war
[74] http://www.daserste.de/information/ratgeber-service/gesundheit/sendung/rbb/2013/Blutdruck-19012013-100.html

Die Herzinsuffizienz wird mit Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht. Untersuchungen an Krankenschwestern der Harvard University ergaben, dass bei Frauen mit niedrigen Vitamin-D-Werten (17 ng/ml [42 nmol/l] ein um 67 Prozent erhöhtes Bluthochdruckrisiko bestand.[75]

Brennnessel senkt den Blutdruck:
In der traditionellen Medizin Marokkos wird die Brennnessel bei Bluthochdruck verordnet. Wissenschaftler überprüften daraufhin den Wirkmechanismus der Brennnessel auf die Blutgefäße und stellten auch tatsächlich eine eindeutig blutdrucksenkende Wirkung fest. Die Brennnessel hat offenbar eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße.[76]

Kombucha
Patienten haben berichtet, dass sie durch das Kombuchagetränk sowohl hohen als auch niedrigen Blutdruck regulieren konnten.[77]

Hafer:
Pater Thomas Häberle berichtet aus seinen Erfahrungen, dass der Hafer eine ganz besondere Eigenschaft besitzt, den Blutdruck zu regulieren. Er empfahl auch seinen Patienten, den 8./9. Rückenwirbel und das Kreuzbein 4 Wochen lang mit Olivenöl einzumassieren und dazu Haferflocken zu essen. Durch einen Druck auf die Wirbelsäule könne sich auch der Bludruck verändern. Er hatte Erfolg.[78]

Karottensaft senkt den Blutdruck
Forscher der Kingsville University in Texas beispielsweise veröffentlichten 2011 im Fachmagazin Nutrition Journal eine Studie, in der sie frisch gepressten Karottensaft näher unter die Lupe genommen hatten. Sie stellten dabei fest, dass das Trinken von täglich einem halben Liter frisch gepressten Karottensaftes über drei Monate hinweg sowohl den Blutdruck (den systolischen Wert) senken und ganz signifikant den Antioxidantienstatus der Testpersonen erhöhen konnte. Die Wissenschaftler schlussfolgerten daraus, dass Karottensaft das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren kann.[79]

Rote-Bete-Saft und Spinatsaft senken den Blutdruck und schützen die Gefäße
Bei Rote-Bete-Saft oder auch Spinatsaft sind viele Menschen misstrauisch, weil sie sich Sorgen um die teilweise hohen Nitratgehalte in diesen beiden Gemüsesorten machen. Hier ist zunächst einmal zu berücksichtigen, dass biologisch angebaute Rote Bete oder Bio-Spinat deutlich weniger Nitrat enthalten als konventionell erzeugte Gemüse. In der konventionellen Landwirtschaft werden große Mengen stark nitrathaltige Kunstdünger eingesetzt, deren Nitrat sich im Gemüse anreichert. Gemäßigte Nitratmengen findet man jedoch genauso in Bio-Gemüse – und das ist auch gut so.
Nitrat hat nämlich durchaus Vorteile: Nitrat wird im Laufe der Verstoffwechslung im menschlichen Körper zu Stickstoffmonoxid abgebaut, das für seine gefäßschützende Wirkung bekannt ist. Und so war es wenig überraschend, als sich in einer Studie (aus dem Jahr 2012) mit Rote-Bete-Saft herausstellte, dass der Saft sowohl den systolischen als auch den diastolischen Wert des Blutdrucks signifikant senken konnte – und zwar schon ab einer Dosis von 100 Gramm Saft und über eine Dauer von 24 Stunden hinweg. Die Wissenschaftler verkündeten daraufhin: Unsere Daten bestätigen erneut die herzschützenden und blutdrucksenkenden Auswirkungen von nitratreichen Gemüsesorten.
Eine weitere Studie (doppelblind und placebokontrolliert), ebenfalls aus 2012, kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Die Testpersonen ernährten sich herkömmlich und bekamen entweder 500 Gramm Rote-Bete-Apfel-Saft oder einen Placebo-Saft zusätzlich zu ihrer Ernährung. Bereits 6 Stunden nach dem Trinken des Saftes konnte ein um 4 – 5 mmHg reduzierter Blutdruck gemessen werden.[80]

Moringa oleifera:

---

[75] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[76] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[77] G. Ulmer: Blutkreislauf und hoher Blutdruck“, in: Waerland Juni/Juli Heft 6/7, 62. Jahrgang 2012
[78] G. Ulmer: Blutkreislauf und hoher Blutdruck“, in: Waerland Juni/Juli Heft 6/7, 62. Jahrgang 2012
[79] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html
[80] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html

Die Blätter des Moringa-oleifera-Baums gehören zu den nährstoffdichtesten Nahrungsmitteln Asiens. Eine einzige Portion eines Pulvers aus diesen Blättern enthält fast 50 verschiedene Antioxidantien und 90 unterschiedliche Nährstoffe. Keine Überraschung also, dass zahlreiche Studien den langfristigen Verzehr von Moringa-Blättern mit der erfolgreichen Behandlung von ***Bluthochdruck*** in Verbindung bringen.[81]

Mandeln:
Genauer gesagt verbesserte der Mandelverzehr die Fluss-mediierte Dilatation (FMD) des Blutes und führte bei allen Männern zu einer Senkung des diastolischen Blutdrucks, bei den gesunden Männern zusätzlich auch zu einer Senkung des systolischen Blutdrucks. Der diastolische Blutdruck ist der Druck, der zwischen den einzelnen Schlägen des Herzens auf die Arterien ausgeübt wird, der systolische Blutdruck zeigt den Druck beim Herzschlag selbst an.[82]

Maßnahmen bei Bluthochdruck:
Kunststoffschuhe, Kunstoffschlappen, Kunststoff – Einlegesohlen, auch garniert als Reflezonensohlen für das Wohlbefinden sind die große Mode geworden. Sie führen jedoch zu schweren Gesundheitsschäden, insbesondere dem hohen Blutdruck.
Die Kunststoffe der Elektroleitungen haben einen hochohmschen Widerstand.
Wir haben an der Zellgrenzmembran eine elektrische Spannung von 80 Millivolt.
Die Kunststoffe an der Fußsohle haben ebenfalls einen hochohmschen Widerstand. Die elektrische Spannung und der Stromfluß an den Füßen werden abgesenkt.
In Folge wird die mechanische Spannung der Blut- und Lymphgefäße abgesenkt. Die Blutzirkulation – Umschaltung des Blutes von den Arterien in die Venen durch die Kapillaren wird blockiert. Es kommt zum Rückstau des Blutes zum Herzen, das nun einen wesentlich höheren Druck aufwenden muss. Der Blutdruck steigt. Diagnose: Hypertonus
Durch Blocker versucht die Klassische Schulmedizin den Hochdruck zu reduzieren. Das geht jedoch nur solange gut, bis das Herz versagt. Dann sind wir beim Herzinfarkt oder durch die belastende chemische Wirkung der Blocker auf die Nieren bei der Dialyse.
Aber ich habe auch bei Hochdruck-Patienten gute Erfolge mit meinen Nieren-Tees (Lymph-Tee und Grüner Haferstroh-Tee) in Kombination mit der täglichen Heißen Kompresse. Dadurch fördern Sie die Ausscheidung von Schlacken, indem Sie die Filtersysteme der Nieren reinigen und dadurch das Herz entlasten. Der Hohe Blutdruck sinkt!
Gleichzeitig sollten Sie alle Gifte meiden, die tierischen Produkte meiden und nur von der Pflanze leben.[83]

Vitamin E:
Wissenschaftler aus Japan untersuchten anhand von Daten einer nationalen Gesundheits- und Ernährungsuntersuchung den Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und der Vitamin-E-Aufnahme. Es wurden die Daten von 1.405 Männern und von 2.102 Frauen analysiert. Eine höhere Vitamin-E-Aufnahme war mit einem geringeren Risiko für arterielle Hypertonie assoziiert.[84]

Kokoswasser:
Neue Statistiken aus dem Zentrum für Seuchenbekämpfung und –prävention zeigen, dass 65 Millionen Amerikaner unter hohem Blutdruck leiden, wobei 35 Millionen davon nichts dagegen unternehmen und 16 Millionen nicht mal wissen, dass sie betroffen sind. In Deutschland leiden rund 30-40% der Bevölkerung unter zu hohem Blutdruck. In einer Studie von 2005, in der die Teilnehmer zwei Wochen lang Kokoswasser tranken, hatten 71% der Teilnehmer einen 24-Punkt geringeren systolischen Druck sowie einen 15-Punkt geringeren diastolischen Druck.[85]

---

[81] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-ravensthorpe/studie-zeigt-moringa-oleifera-kann-bei-der-diabetesbehandlung-helfen.html
[82] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/mandeln-staerken-die-gesundheit-von-herz-und-kreislauf.html
[83] Dr. med. Walter Mauch am 9.7.2014
[84] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/198-studien-facts-ueber-mikronaehrstoffe/studien-facts-2014/1155-vitamin-e-und-bluthochdruck.html
[85] http://www.gesundheute.com/die-vorteile-von-kokoswasser-teil-2/

Aloe Vera:
Dass die Aloe Vera »schmieriges Blut« rückgängig machen kann und es gleichzeitig möglich macht, dass das Blut mehr Sauerstoff transportiert, bedeutet, dass sie wohl auch Herzinfarkte und Schlaganfälle reduziert. Sie senkt auch hohen Blutdruck. Der Blutdruck ist zum Teil deshalb bei manchen Menschen so hoch, weil ihr Blut sich in eine dicke Flüssigkeit verwandelt hat, die fließt wie Melasse. Schon einfache Physik sagt Ihnen: Je dicker eine Flüssigkeit ist, desto mehr Druck brauchen Sie, um sie durch ein System zu pumpen. Dadurch, dass die Viskosität verringert und das Blut flüssiger gemacht wird, sinkt automatisch der Blutdruck.[86]

Chili:
Zhu beschreibt in dem Artikel einerseits den molekularen Prozess der zur Senkung des Blutdrucks führt und stellt zudem die Ergebnisse seiner siebenmonatigen Langzeitstudie vor, die den Zusammenhang zwischen Chiliverzehr und Blutdruck empirisch untersucht. Daraus geht hervor, dass Capsaicin in den Versuchen an Laborratten mit chronischen hohem Blutdruck eindeutig zu einer Senkung des Blutdrucks beigetragen hat. Das dem Futter beigemischte Capsaicin hat einen erhöhten Stickstoffmonoxid Ausstoß im Stoffwechsel der Ratten zur Folge, wodurch sich die Wände der Blutgefäße entspannen, diese sich weiten und der Blutdruck sinkt.[87]

Kokoswasser:
Es zeigte sich, dass 1 bis 2 Gläser Kokoswasser pro Tag den systolischen Blutdruck bei über 70 Prozent der Teilnehmer und den diastolischen Blutdruck bei fast 30 Prozent der Teilnehmer gesenkt hatte.[88]

Tropenfrüchte (Kalium!):
Tropenfrüchte erhalten sehr viel Kalium. Kalium sorgt für einen niedrigen Blutdruck. Kein anderes Mineral wirkt effektiver bei erhöhten Blutdruckwerten![89]

Ananas / Bromalain:
Ananas macht das Blut dünnflüssiger und Bromelain befreit die Arterien von Ablagerungen. Das Kalium in der Ananas senkt ebenfalls den Blutdruck, indem einer Verengung der Adern vorgebeugt wird.[90]

Magnesium:
Die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. unterstreicht die Bedeutung der Magnesium-Versorgung für den Blutdruck. Studien zeigten, dass ein erheblicher Anteil der Bluthochdruckpatienten unter einem Magnesium-Mangel leidet, der Gefäßverengungen begünstigt und auf diese Weise den Blutdruck steigert, erläuterte die Experten. Da Bluthochdruck als Hauptrisikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen gilt, könnte durch eine ausreichende Magnesium-Versorgung der Betroffenen deren Gesundheitsrisiko deutlich verringert werden, so die Mitteilung der Gesellschaft für Biofaktoren.[91]

Ballaststoffe:
Warum Ballaststoffe bei Bluthochdruck ähnlich wie Arzneien wirken
Der schützende Effekt von Propionsäure aus Ballaststoffen, die beispielsweise aus Vollkornprodukten und Früchten entstammen, haben einen schützenden Effekt vor den schweren gesundheitlichen Auswirkungen von Bluthochdruck. Diese Auswirkung wurde schon seit längerem beobachtet und Ernährungsgesellschaften raten seit Jahren zur vermehrten Einnahme von Ballaststoffen. Ein deutsches Forschungsteam fand nun heraus, warum die Ballaststoffe diesen positiven Effekt haben. Bei der Verdauung entsteht die kurzkettige Fettsäure Propionsäure, die wie ein Medikament auf den Organismus wirkt.
Forschende des Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin und der Charité Universitätsmedizin Berlin haben entschlüsselt, warum Ballaststoffe unseren Körper vor Herzkrankheiten schützen können. Das

---

[86] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[87] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-scharfe-chilis-koennen-den-blutdruck-senken-2016070971754
[88] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokoswasser-ia.html
[89] Simonsohn, Barbara: Die Heilkraft der Tropenfrüchte in: Prisma 24, 2008, S. 12.
[90] Simonsohn, Barbara Die sagenhafte Heilkraft der Ananas, 160
[91] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/bei-bluthochdruck-mit-magnesium-kann-den-blutdruck-senken-20170628282467

Abbauprodukt Propionsäure, dass während der Verdauung von Ballaststoffen entsteht, ist für die schützende Funktion verantwortlich. Der Studie zufolge wirkt die Propionsäure direkt auf das Immunsystem ein und beruhigt so entzündliche Prozesse, die Bluthochdruck und andere Herzkrankheiten antreiben. Die Studienergebnisse sind kürzlich in dem Fachjournal „Circulation“ erschienen.
Ballaststoffe sind gesund – das ist bekannt. Forschende entdeckten kürzlich, dass das Verdauungsprodukt Propionsäure aus den Ballaststoffen unser Herz vor schädlichen Einflüssen schützen kann. (Bild: PhotoSG/fotolia.com)
Wie Propionsäure das Herz schützt
Laut Angaben der Forschungsgruppe ist insbesondere die kurzkettige Fettsäure Propionsäure für den schützenden Effekt der Ballaststoffe verantwortlich. Das kleine Molekül wirke direkt auf das Immunsystem ein und beruhige jene Immunzellen, die den Blutdruck in die Höhe treiben und entzündliche Prozesse antreiben. „Erst durch unsere Studie ist klar geworden, dass die Substanz den Umweg über das Immunsystem nimmt und so auf Herz und Gefäße einwirkt“, berichten Dr. Nicola Wilck und Hendrik Bartolomaeus in der Pressemitteilung zu den Studienergebnissen.
Entzündliche Prozesse werden besänftigt
„Insbesondere jene T-Helferzellen, die entzündliche Prozesse befeuern und Bluthochdruck mitverursachen, würden so beruhigt“, schreiben die Experten. Dies wirke sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit des Herzens aus. Die Fettsäure Propionsäure schütze so vor den Folgen von Bluthochdruck wie Arterienverkalkung (Atherosklerose), Gewebeumbau des Herzens und Herzrhythmusstörungen.
Herzkranke Mäuse leben länger mit Propionsäure
Die positive Wirkung von Propionsäure testete das Team an Mäusen. Durch elektrische Reize konnten bei 70 Prozent der Tiere Herzrhythmusstörungen ausgelöst werden. Bei Mäusen, die zuvor Propionsäure erhalten hatten, gelangt die künstliche Auslösung der Störung nur bei 20 Prozent der Tiere. Durch Ultraschalluntersuchungen, Gewebeentnahmen und Zellanalysen belegten die Forschenden, dass die Propionsäure blutdruckbedingte Schäden am Herz-Kreislauf-System der Tiere verminderte und sich dadurch ihre Überlebensrate wesentlich steigerte.
Wie ein Medikament
„Propionsäure wirkt gegen ein Spektrum an bluthochdruckbedingten Schädigungen des Herz-Kreislaufsystems“, resümiert Arbeitsgruppenleiter Professor Dominik N. Müller. Das Team kommt zu dem Schluss, dass sich die Säure auch als eigenständiges Medikament zur Therapie von Bluthochdruck eignen könnte. „Interessant könnte das vor allem für die Behandlung von Patienten werden, die zu wenig von dieser Fettsäure haben“, so der Professor.
Die Forschungsgruppe sieht in der kurzkettigen Fettsäure eine neue Möglichkeit zur Therapie von Herzkrankheiten. „Vielleicht ist es sinnvoll, Propionsäure oder eine chemische Vorstufe direkt als Medikament zu verabreichen“, berichtet Dr. Wilck. Vorher müsse sich Propionsäure aber noch im Klinikalltag bewähren. Da die Fettsäure bereits für den Verzehr zugelassen ist und sie beispielsweise als Konservierungsmittel genutzt wird, seien die Hürden zur Einführung jedoch gering. „Unter diesen günstigen Voraussetzungen schafft die Propionsäure hoffentlich schnell den Sprung vom Labor zu den Betroffenen“, so das Fazit der Expertin.[92]

Zitronenwasser:
Das regelmäßige Trinken von Zitronenwasser kann den ***Bluthochdruck um etwa zehn Prozent reduzieren***.[93]

Bunte Kartoffeln:
Gerade Flavonoide und Kurkuamine sind bekannt dafür, auch einen zu hohen Blutdruck zu senken. Kukoamine waren bisher nur als Bestandteil der exotischen Lycium Chinense Beere bekannt (auch als Goji vermarktet), die in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon lange als Heilmittel verwendet wird. In blauen und violetten Kartoffeln ist der Antioxidantiengehalt besonders hoch und entsprechend heilsam wirkt auch der Verzehr dieser Kartoffeln, z. B. bei Bluthochdruck.
In einer Studie von 2011 beispielsweise verspeisten die Teilnehmer nur vier Wochen lang täglich sechs bis acht Knollen blauer Kartoffeln – und zwar mit Schale, aber ohne Beigabe von Butter oder sonstigen Fetten.

---

[92] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/warum-ballaststoffe-bei-bluthochdruck-aehnlich-wie-arzneien-wirken-20181213433777
[93] https://www.freundin.de/zitronenwasser-gut-fuehlen-30-sekunden-freundin-de

Das erstaunliche Ergebnis: Der systolische Wert war im Durchschnitt um 3,5 Prozent gesunken, der diastolische hatte sich um 4,3 Prozent verringert. Und das Beste dabei: Kein Teilnehmer hatte zugenommen, womit wir bei einer wichtigen Frage wären:[94]

Khaki:
Die Khaki-Frucht harmonisiert sowohl einen zu hohen als auch einen zu niedrigen Blutdruck.[95]

Bluthochdruck – Hilfe ohne Medikamente:
Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist ein gefährliches Krankheitsbild, bei dem der Blutdruck des arteriellen Gefäßsystems chronisch erhöht ist.
Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt ein systolischer Blutdruck („oberer Wert") höher als 140 mmHg oder ein diastolischer Blutdruck („unterer Wert") größer als 90 mmHg als Bluthochdruck. Tückisch ist, dass er nur selten erkennbare Symptome hervorruft. In Mitteleuropa hat etwa jeder Fünfte deutlich erhöhte Blutdruckwerte über 160 mmHg. Diese Zahl steigt mit dem Alter weiter an. Deutschland liegt bei der Bluthochdruckhäufigkeit und der Anzahl der Schlaganfall-Toten als Folge von Bluthochdruck an der Spitze in Europa. Nur jeder zweite Deutsche mit erhöhtem Blutdruck erhält eine vernünftige Behandlung. Es gibt einfache naturheilkundlich basierte Maßnahmen, die sich sehr positiv auf Ihren Bluthochdruck auswirken und nun im Folgenden vorgestellt werden.
Alternative Therapie gegen Bluthochdruck
Die zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe etc.) gilt bei Herz-Kreislauferkrankungen heute als wichtige Option. Dafür sprechen unzählige Studien, auf die wir uns im Folgenden beziehen werden. So hat sich gezeigt, dass natürliche Mikronährstoffkonzentrate zu deutlich besseren Ergebnissen führen als einzelne Mikronährstoffe. Eine Erklärung dafür liefert das Ergebnis einer amerikanischen Studie: Antioxidantien im Mix – so wie sie in Obst und Gemüse natürlich vorkommen – wirken mehr als 200-mal stärker als einzelne Vitamine.
Erst kürzlich konnte von einer japanischer Forschungsgruppe nachgewiesen werden, dass gerade bei übergewichtigen Menschen die vermehrte Bildung von freien Radikalen zur Entstehung von Bluthochdruck beiträgt. Eine gute Versorgung mit natürlichen Mikronährstoffen macht die freien Radikale unschädlich und verbessert so auch den Schutz der Blutgefäße.
Zusätzlich sind natürliche, antioxidativ wirksame Mikronährstoffe (Antioxidantien) auch für die Funktion der Blutgefäße wichtig. Es ist schon länger bekannt, dass zusätzliche Antioxidantien die Bereitstellung von Stickoxid in den Blutgefäßen verbessert, was die Blutgefäße entspannt und den Blutdruck senkt. Eindeutig blutdrucksenkend wirkt auch Magnesium. Es entspannt die Blutgefäße und verbessert die Stress-Resistenz des Körpers.
Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen gelten heute als wichtiger Bestandteil einer Therapie bei Bluthochdruck. Es konnte gezeigt werden, dass eine regelmäßige zusätzliche Einnahme von niedrig dosierten Omega-3-Fettsäuren den Blutdruck senkt, die oxidativen Schäden am Gewebe reduziert und auch das Cholesterin-Profil im Blut verbessert7.
Ebenso wichtig ist Coenzym Q10. Über den Mechanismus der vermehrten Stickoxid-Produktion in den Blutgefäßen scheint Coenzym Q10 die Blutgefäße zu entspannen und so den Blutdruck zu senken. Zusätzlich verhindert es die gefährliche Oxidation des „schlechten Cholesterins" (LDL), verbessert die Funktion der Blutgefäße und stärkt die Herzkraft. Coenzym Q10 sollte heute in einem Mikronährstoffpräparat zur Blutdrucksenkung neben Omega-3-Fettsäuren auf jeden Fall enthalten sein10.
In der modernen Mikronährstofftherapie bevorzugt man heute als Basistherapie bei Bluthochdruck eine moderat dosierte, natürliche Mikronährstoffmischung, die den Körper mit allen Mikronährstoffen versorgt. Diese erlaubt es, alle oben genannten Vorteile zu vereinen, da es bei den Kombinationen der Natur zu sehr starken Synergieeffekten kommt.
Ein von vielen Fachleuten empfohlenes Produkt ist *LaVita*, ein natürliches und flüssiges Mikronährstoffkonzentrat aus 70 verschiedenen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Kräuter, Öle etc.). Es liefert alle wichtigen Mikronährstoffe, die der Körper täglich benötigt. Mittlerweile weiß man auch, dass flüssige Mikronährstoffmischungen besser vom Körper aufgenommen werden als Pillen und Tabletten, da durch die

[94] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kartoffeln.html
[95] Simonsohn, Barbara Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S. 250

flüssige Form die Nährstoffe bereits über die Schleimhäute resorbiert werden. Zahlreiche Studien haben zudem die Wirkung von LaVita belegt.

Ernährungstipps

Ebenso wie die Mikronährstoffe spielt die Ernährungstherapie bei Bluthochdruck eine große Rolle. Studien zeigen, dass gerade ein hoher Anteil von Obst und Gemüse sehr stark blutdrucksenkend wirkt. Ein vermehrter Konsum von Obst, Gemüse und Fisch sowie die Reduktion von gesättigten Fettsäuren (vor allem in tierischen Fetten) ist ein weiteres effektives Mittel, um eine Blutdrucksenkung von bis zu 14 mmHg zu bewirken11. Dabei hängt der Erfolg davon ab, ob man diese Ernährungsgewohnheiten dauerhaft beibehalten kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Ernährung von Patienten mit hohem Blutdruck ist die Verminderung von Kochsalz in den Mahlzeiten. Eine Reduktion des täglichen Konsums auf unter sechs Gramm kann eine Senkung des Blutdrucks von bis zu 8 mmHg bewirken, in Kombination mit anderen Maßnahmen sogar noch mehr. Zwar spricht nur etwa jeder Dritte Hypertoniker auf die Kochsalzreduktion direkt an, doch hat diese Maßnahme weitere Vorteile – auch bei Patienten, die nicht direkt darauf ansprechen. So wird beispielsweise die Wirkung von blutdrucksenkenden Mitteln durch eine solche Reduktion verstärkt12.

Ersetzen Sie das Salz in der Küche am besten durch Kräuter. Verwenden Sie möglichst oft frische Kräuter bei der Zubereitung von Speisen. Ihr hoher Gehalt an Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen ist für die Funktion der Blutgefäße und des Herzens sehr wichtig.

Veränderungen im Lebensstil

Neben der Ernährung und der Versorgung mit Mikronährstoffen kommt zusätzlich dem allgemeinen Lebensstil eine große Bedeutung bei der Entstehung und bei der Behandlung des Bluthochdruckes zu. Etwa 78 Prozent aller Bluthochdruck-Erkrankungen könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. Wie die zweite Nurses' Health Study mit etwa 84.000 Frauen zeigte, gehen drei von vier Bluthochdruck-Erkrankungen auf diese sechs Ursachen zurück13:

Bewegungsmangel
Übergewicht (Adipositas)
ungesunde Ernährung
regelmäßiger Alkoholkonsum
die Einnahme von nicht-steroidalen Analgetika (NSAR) (Entzündungshemmer)
Folsäuremangel

Ganz wichtig ist dabei die regelmäßige körperliche Bewegung. Diese senkt schon bei geringer Intensität den Blutdruck um 4-9 mmHg. So wurde im japanischen Osaka an über 6.000 Männern der Einfluss des Fußwegs zur Arbeit auf den Blutdruck untersucht. Ergebnis: Diejenigen, die täglich mehr als 20 Minuten zu Fuß gingen, hatten ein deutlich reduziertes Risiko für Bluthochdruck14!

Die beste Wirkung auf den Blutdruck wird erreicht, wenn mehrmals in der Woche über mindestens 30 Minuten Sport getrieben wird. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen und Wandern oder Radfahren. Wichtig zu wissen ist, dass diese positiven Effekte der sportlichen Betätigung mit einer guten Mikronährstoffversorgung deutlich zu erhöhen sind, da mehr Bewegung auch einen höheren Mikronährstoffbedarf nach sich zieht.

Sonstige Naturheilverfahren um den Blutdruck natürlich zu senken

Entspannungstherapie

Wenn Sie einen durch Stress und Zeitmangel geprägten Alltag haben, versuchen Sie, regelmäßige Entspannungspausen einzulegen. Das kann sich auf die Normalisierung des Blutdrucks positiv auswirken. Entspannungsmethoden (zum Beispiel autogenes Training, Yoga, progressive Muskelrelaxation, Meditation u.a.) können Sie in Volkshochschulen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen oder direkt bei den Krankenkassen erlernen. Reden Sie mit Ihrem Arzt offen über schwere seelische Belastungen und Konflikte. Möglicherweise hilft eine therapeutische Beratung weiter.

Sauna und Kneippsech Anwendungen

Langfristig kommt es bei regelmäßigen Saunagängen durch den Flüssigkeits- und Salzverlust zu einer Entlastung des Herzens. So war nach täglicher Sauna über zwei Wochen bei Herzschwäche im mittleren Stadium eine deutliche Besserung der klinischen Symptome festzustellen. Dazu wurden ein niedrigerer Blutdruck und eine Entspannung der Blutgefäße beobachtet15.

Negative Auswirkungen sind nicht zu erwarten. Ein normaler Sauna-Besuch hat etwa eine Belastung des Herzens von 50 bis 70 Watt zur Folge. Das entspricht ungefähr einem gemütlichen Fußmarsch oder

langsamen Radfahren. Ein Blutdruckanstieg in der Sauna wurde nicht beobachtet, normalerweise sinkt sogar der diastolische Blutdruck in der Sauna.
Essen und Trinken
Essen Sie auch in längeren Stressperioden regelmäßig. Ernähren Sie sich gesund (regelmäßig Gemüse, Obst, nur hochwertige Pflanzenöl etc.) und abwechslungsreich, vermeiden Sie wenn möglich Alkohol und Tabak. Trinken Sie genügend (stilles) Wasser, mindestens 2 Liter am Tag.
Mikronährstoffe
Seien Sie sich bewusst, wie wichtig ein ausgeglichener Mikronährstoffhaushalt ist. Verwenden Sie zu Ihrer Basisversorgung täglich ein natürliches Mikronährstoffkonzentrat, das auch Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10 und sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Tipp: Mikronährstoffpräparate in Saftform kann der Körper deutlich besser und physiologischer verwerten als Pillen oder Pulver.
Laut der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge erfüllt das Mikronährstoffpräparat LaVita alle oben genannten Eigenschaften und die Dosierung der Mikronährstoffe ist wissenschaftlich fundiert.
Die Erfahrungen vieler Therapeuten zum Bluthochdruck zeigen, dass mit täglicher Einnahme eines natürlichen Mikronährstoffkomplexes und zusätzlich 150 mg Magnesiumcitrat – zusammen mit den zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen und Kräuterextrakten – gute Erfolge zu erreichen sind.
Bewegung und Entspannung
Sorgen Sie für regelmäßigen körperlichen Ausgleich. Gehen Sie jeden Tag vor die Tür und bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft.
Gehen Sie das ganze Jahr über einmal in der Woche in die trockene Sauna (nicht bei akuten Infekten). Genießen Sie dabei die Entspannung und sorgen Sie durch den gezielten Wechsel von kalten und warmen Reizen selbst für eine Blutdrucksenkung.[96]
Laut einem Bericht des britischen Portals „Express“ ist Kamillentee ein Getränk, das dank bestimmter Eigenschaften dazu beitragen kann, den Blutdruck zu senken.
Das Portal bezieht sich dabei auf Dr. Sarah Brewer, die auf ihrer Webseite „mylowerbloodpressure.com“ Tipps gibt, wie man Bluthochdruck auf natürliche Weise bekämpfen kann.
Der Ärztin zufolge gibt es in Kamille drei Haupteigenschaften, die den Blutdruck senken können.
Erstens hat Kamille eine entzündungshemmende und krampflösende Wirkung, die den Gefäßwänden helfen, sich zu entspannen und zu erweitern.
Dies ist wichtig, damit das Blut ungehindert durch die Venen und Arterien fließen kann und ein Druckaufbau in den Blutgefäßen verhindert wird.
Zweitens senkt die Kamille auf natürliche Weise den Blutdruck, da sie ähnlich wie Diuretika wirkt und dabei hilft, den Körper von überschüssigem Salz zu befreien.
Drittens hat Kamille eine entspannende, beruhigende Wirkung, die Stress und Angst lindert und den Schlaf fördert.[97]

Blutdruck senken: Diese dunkle Schokolade wirkt schon nach 30 Tagen
Wer dunkle Schokolade gerne isst, kann sich freuen – und herzhaft zubeißen: Denn ihr Verzehr hat positive Folgen für das Herz-Kreislauf-System. Verantwortlich dafür sind die so genannten Flavanole, die sie reichlich enthält.
Die Forscher um Telmo Pereira vom Polytechnischen Instituts in Coimbra wollten mit ihrer Studie die Wirkung des Konsums dunkler Schokolade insbesondere auf jüngere Menschen untersuchen. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass regelmäßiger Verzehr von Schokolade mit einem hohen Kakaogehalt die Funktion von Arterien und in der Folge auch die Blutdruckwerte verbessert. Ihre Erkenntnisse haben sie in dem Fachblatt „Nutrition“ veröffentlicht.
Für die Studie aßen 30 gesunde Menschen im Alter von 18 bis 27 Jahren 30 Tage lang täglich 20 Gramm Schokolade. Die eine Hälfte verzehrte Schokolade mit 55 Prozent Kakao, die andere mit 90- prozentigem Kakao-Gehalt.
Keine anderen flavanolreichen Lebensmittel

[96] https://www.volkskrankheit.net/a_z/bluthochdruck-hilfe/?gclid=EAIaIQobChMIwvqRr9Dv4gIVCLrtCh0LyQlHEAAYASAAEgKoYPD_BwE
[97] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/bhypertonie-blutdruck-mit-kamillentee-auf-natuerliche-weise-absenken-20190708459696

30 Tage vor und zwei Tage nach dem Zeitraum sowie währenddessen wurden verschiedene Messungen zur Funktion des Herz-Kreislauf-Systems vorgenommen. Weiter durften die Probanden abgesehen von der Schokolade keine flavanolreichen Lebensmittel wie Beeren, schwarzer Tee und Wein konsumieren, um die Ergebnisse nicht zu beeinflussen.
Denn schon frühere Untersuchungen hatten eine positive Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe auf die Elastizität der Blutgefäße und eine mögliche Blutdrucksenkung ergeben.
Besonders starke Wirkung bei 90 Prozent
Wie sich herausstellte, reduzierte der Schokoladenverzehr den Druck in der Schlagader des Oberarms und förderte die Gefäßentspannung, wie unter anderem „aponet.de“ berichtet.
Bei allen Studienteilnehmern verbesserten sich die Blutdruckwerte signifikant. Anfangs wiesen die Gruppen ähnliche Werte auf. Nach 30 Tagen waren die positiven Auswirkungen auf die Gefäße in der Gruppe, die Schokolade mit hohem Kakaogehalt konsumierte, jedoch ausgeprägter.
Arterien elastischer, Blutdruck niedriger
Sowohl die Werte für Blutdruck als auch für Elastizität der Arterien fielen besser aus. Weiter wies die Gruppe bessere Werte bei der Schlagkraft und potenziellen Energie des Herzens auf.
An der Struktur des Herzens stellten die Forscher keine Veränderungen fest – möglicherweise wegen der kurzen Studiendauer. In weiteren Forschungen solle unter anderem festgestellt werden, wie viel Kakao das Herz optimal schützt.[98]

Mit Kürbis den Blutdruck natürlich senken:
Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, den Blutdruck auf natürlich Weise zu senken. Manche Lebensmittel eignen sich besonders gut dazu. Laut einer aktuellen Studie ist Kürbis eins dieser Nahrungsmittel. Egal ob Kürbisfleisch oder Kürbiskerne – die Forschungsgruppe hält eine Blutdruckreduzierung von bis zu 20 Prozent für möglich, wenn man regelmäßig Kürbis-Produkte in die Ernährung einbaut. Die American Heart Association (AHA) zählt zu den größten Organisationen, die sich der Bekämpfung von Herz-Kreislauferkrankungen widmen. Kürzlich untersuchte eine AHA-Forschungsgruppe die Effekte von Kürbis-Gerichten auf den Bluthochdruck. Durch eine regelmäßige Zufuhr von Kürbisfleisch oder Kürbiskernen in der Ernährung konnte im Tiermodell eine Blutdrucksenkung von 20 Prozent erreicht werden. Die Ergebnisse wurden in dem Fachjournal „Hypertension“ veröffentlicht.
Eine aktuelle Studie legt nahe, dass der regelmäßige Konsum von Kürbis mit einem niedrigeren Blutdruck in Verbindung steht. (Bild: Barbara Pheby/fotolia.com)
Kürbis gilt schon lange als Geheimtipp zum Blutdrucksenken
Obwohl schon lange vermutet wurde, dass die Inhaltsstoffe des Kürbis einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben könnten, wurde dieser Zusammenhang noch nicht in einer größeren Studie untersucht. Das Team um Dr. Soweto Thomas von der Tuskegee Universität in Alabama hat sich dieser Aufgabe nun gestellt. „Bis jetzt hatte niemand die Wirkung von Kürbisfleisch auf den Bluthochdruck untersucht“, so der Biomediziner.
Blutdruck konnte um 20 Prozent reduziert werden
Das Team ergänzte die Nahrung von Ratten acht Wochen lang mit dem Fleisch und den Kernen des Kürbis. Der Anteil machte vier Prozent der Gesamtkalorien aus. Nach acht Wochen zeigte sich, dass die Ratten einen um 20 Prozent niedrigeren Blutdruck hatten gegenüber einer Kontrollgruppe von Ratten, die keine Kürbis-Nahrung erhielten.[99]

Katzenschnurren:
Die niederfrequenten Töne senken nachweislich den Blutdruck.[100]

Quercetin kann den Blutdruck senken
So gibt es etwa Belege dafür, dass sich Quercetin positiv auf die Herzfunktion auswirken und zur Herabsetzung des Blutdrucks bei Patienten beitragen kann, die an Hypertonie ersten Grades leiden. In einem Artikel aus dem Jahr 2007 wird festgestellt:8

---

[98] https://wize.life/news/gesundheit/105247/blutdruck-senken-diese-dunkle-schokolade-wirkt-schon-nach-30-tagen
[99] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/hypertonie-kuerbis-konsum-senkt-den-blutdruck-20190908466441
[100] Geliebte Katze, März 2019, S.50

»Epidemiologische Studien vermelden, dass Quercetin … mit einem niedrigeren Risiko für koronare Herzkrankheit und Schlaganfall in Verbindung stehen soll … Von Prähypertonie (Blutdruck im oberen Normalbereich) oder Hypertonie Grad 1 betroffene Männer und Frauen haben sich an einer randomisierten doppelblinden placebokontrollierten Cross-over-Studie beteiligt, in der die Wirksamkeit von 730 Milligramm Quercetin pro Tag mit einem Placebo verglichen wurde. Die Testphasen dauerten 28 Tage.
Bei der Aufnahme lag der Blutdruck der Teilnehmer mit Hypertonie Grad 1 bei durchschnittlich 148/96 (+/- 2 beziehungsweise 1) … Nach der Quercetin-be-hand-lung ließ sich ein Rückgang des systolischen Blutdrucks um 7 mmHg, des diastolischen Blutdrucks um 5 mmHg und des mittleren arteriellen Drucks um 5 mmHg (jeweils +/-2) beobachten. Diese Zahlen zeigen unseres Wissens erstmals auf, dass eine Quercetinergänzung den Blutdruck bei Hypertoniepatienten verringern kann.«[101]

Bärlauch gegen Bluthochdruck:
Auch gegen Bluthochdruck kann Bärlauch hilfreich sein. So weiss man inzwischen, dass Bärlauch die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und leicht blutverdünnend wirkt. Forscher vom Georgetown University Medical Center in Washington stellten fest, dass eine Ernährung mit Bärlauch nach 45 Tagen den systolischen Blutdruck bei Probanden mit Bluthochdruck signifikant reduzierte. Dabei schlug der Bärlauch im direkten Vergleich sogar den für seine blutdrucksenkende Wirkung bekannten Knoblauch.[102]

Weißdornextrakt:
Weißdornextrakt ist die ideale sanfte Herztherapie und Herzvorsorge. Man kann sagen: Weißdorn schützt das Herz wie ein nebenwirkungsfreier, pflanzlicher Betablocker bei Stress. Leichte Formen von Herzmuskelschwäche – in der Medizin Herzinsuffizienz genannt – können mit Weißdorngaben sehr günstig beeinflusst werden, da der Pflanzenextrakt gleich mehrere Wirkungen aufweist:
- Die Schlagkraft des Herzens wird gesteigert
- Die Gefäße werden erweitert.
Und damit wird die Durchblutung des Herzens - v.a. der Herzkranzgefäße – verbessert.
- Herzrhythmusstörungen wird vorgebeugt.
Dies alles haben Studien ergeben. Untersuchungen am Uni-Klinikum der freien Universität Berlin unter der Leitung von Prof. r. Günter Siegel haben nun weitere Wirkungen ergeben: Der Weißdornextrakt schützt das Herz vor dem Stresshormon Noradrenalin. Es bringt sehr viel, wenn man bei Herzrasen, Herzstechen, Herzstolpern *und* ***bei erhöhtem Blutdruck*** Weißdorndragees aus der Apotheke nimmt. Nebenwirkungen, die bei einer derartigen Behandlung mit chemischen Betablockern auftreten, gibt es beim Weißdorn nicht. Also: Leistungsabfall, Impotenz, kalte Hände und Füße. Man muss sich das so vorstellen: Während klassische chemische Betablocker die Schlagkraft des Herzens herabsetzen und die Gefäße verengen, erzielt man mit Weißdorn genau das Gegenteil. Die Gefäße werden erweitert, die natürliche Leistungskraft des Herzens wird verbessert. Professor Siegel betont: Wer ein stressbelastetes Herz hat, in kritischen Situationen ein Engegefühl in der Brust verspürt, wer tagsüber vielen Aufregungen ausgesetzt ist, der sollte vorbeugend als Herzschutz hoch dosierten Weißdornextrakt einsetzen. Weißdorntee ist zu schwach dafür. Er kann die Wirkung nicht bringen. Die Naturmedizin verwendet zur Vorbeugung und zur Behandlung hoch dosierten Weißdornextrakt, reich an den wertvollen Faros-Flavonoiden, in Drageeform. Man nimmt 3-mal täglich 1 Dragee mit je 300 Milligramm Wirkstoffen. Mitunter tritt schon nach wenigen Stunden, meist aber innerhalb weniger Tage die Wirkung ein. Das kann man zum Beispiel bei erhöhtem Puls und bei Herzstolpern beobachten. Nach zwei Monaten kann man exakt eine Verbesserung der Herzkraft messen.[103]

Silymarin:
Die Mariendistel scheint den Spiegel des günstigen HDL-Cholesterins zu erhöhen und das Risiko von Atheriosklerose zu reduzieren. Silymarin kann auch zur Senkung des Blutdrucks beitragen.[104]

Saubohne:

---

[101] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/
[102] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/baerlauch.html
[103] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.300f., 11. Auflage, 2004
[104] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/

Vor einigen Jahre war James Duke über seinen hartnäckig hohen Blutdruck regelrecht frustriert. Er probierte es mit einer täglichen Portion Saubohnen mit sieben Löwenzahnblättern und reichlich blutdrucksenkenden Knoblauch und Zwiebeln. Die Sau- oder Ackerbohne ist eine der besten natürlichen L-Dopa-Quellen, eine Vorstufe des entwässernden Dopamins. Bei einer Studie erhöhte der Verzehr von 40 Gramm frisch geschnittenen Saubohnen den Natrium- und Dopamingehalt des Urins ganz erheblich – eine gute Sache, wenn man den Blutdruck senken will.[105]

Coenzym Q10:

Diese vitaminähnliche Substanz, die besonders aufs Herz-Kreislauf-System zu wirken scheint, verspricht Erfolg bei der Behandlung und Vorbeugung von Angina pectoris, Kardiomyopathie (Herzversagen aufgrund eines vergrößerten Sportlerherzens bzw. verringerten Blutstroms zum Herzen), Arrhythmien und anderen Herzleiden. Herzkranke bemerken die Besserung im allgemeinen daran, dass ihr Herz stärker pumpt, der Herzschlag regelmäßiger wird und sie wieder zu mehr körperlicher Aktivität fähig sind.

Das Coenzym Q10 ist ein Antioxidans und als Nährstoff für das Herz unentbehrlich. Beim Menschen ***reichert es sich in den Herzmuskelzellen an, wo es in großen Mengen benötigt wird, damit die Zellen die Energie produzieren können, die das Herz in Gang hält.*** Studien an Herzpatienten haben ergeben, dass viele von ihnen an einem Mangel an Coenzym Q10 leiden. ***Teilweise liegt es an den Medikamenten, die sie gegen überhöhte Cholesterinspiegel einnehmen: Einige von ihnen wirken sich ungünstig auf die Coenzym-Q10-Absorption aus.***

Manche Kardiologen haben den potentiellen therapeutischen Wert von Coenzym Q10 inzwischen erkannt; andere wissen noch nichts darüber. Kritiker bemängeln, dass es bislang noch keine großen, kontrollierten klinischen Studien gibt, die den Nutzen von Coenzym Q10 beweisen können. Es gibt allerdings durchaus Dutzende kleinerer Studien an Herzpatienten, die bestätigen, dass ihnen die Einnahme dieser Substanz sehr wohl nützt. So erholen sich z.B. 80 Prozent der Patienten in einer kürzlich veröffentlichten italienischen Studie besser von ihrem Herzversagen, nachdem sie ihre Nahrung mit Coenzym Q10 anreicherten. Auch auf einem halben Dutzend internationalen Symposien stand dieser Nährstoff in den letzten Jahren im Mittelpunkt des Interesses.

Das Coenzym kann darüber hinaus den Blutdruck senken. So stellte sich etwa in einer zehnwöchigen, placebokontrollierten Studie an Hypertonikern heraus, dass die Einnahme von Coenzym Q10 sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck signifikant reduzierte. Offenbar, meinen die Forscher, hat die Substanz einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefäßwände. Die therapeutische Dosis zur Senkung überhöhten Blutdrucks beträgt im allgemeinen dreimal täglich 30mg.

Herzpatienten nehmen häufig sogar 120 bis 360 mg ein. Solche hohen Dosen haben sich bisher als sicher und nebenwirkungsfrei erwiesen.

Wie Sie Q10 anwenden können: Es wird gewöhnlich in Kapseln zu 10 bis 100 mg angeboten. Die optimale Tagesdosis für die Herzgesundheit bzw. zur Vorbeugung eines Coenzym-Q10-Mangels beträgt 15 bis 30 mg.[106]

Q10:

Normalisierung des Blutdrucks (systolisch, diastolisch)[107]

Resveratrol

Resveratrol zählt zu den hochwirksamen natürlichen Radikalfängern und ist in der Lage, oxidativen Stress zu minimieren. Zudem besitzt es die Eigenschaft eines ambiphilen Antioxidans, da es sowohl fett- als auch wasserlöslich ist. Aufgrund der vielseitigen pharmakologischen Wirkungen von Resveratrol werden Risikofaktoren betreffend Herz, Gefäße, ***Blutdruck,*** Demenz und entzündlicher Prozesse vermindert.[108]

Astaxanthin – vegane Fassung:

Astaxanthin zeigt mehrere Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System: Es führt zum Beispiel zu einer Blutdrucksenkung, indem es auf unterschiedliche Weisen die Gefäße erweitert. Auch der allmähliche

---

[105] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel´, 3. Auflage, München, 2010, S. 119.
[106] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.
[107] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/
[108] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/

nachteilige Umbau des Herzens, der bei verschiedenen Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck zu einer weiteren Funktionseinschränkung des Herzens führt, konnte durch Astaxanthin verlangsamt werden. Darüber hinaus bilden sich weniger Gefäßablagerungen und bereits bestehende Ablagerungen werden stabilisiert. Das beugt der Bildung von Blutgerinnseln vor, die sich ablösen und nachfolgende kleinere Gefäße verstopfen könnten.[109]

[109] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.