Zusätzliche Helfer gegen den hohen Blutdruck

Abnehmen, wenig Salz, entwässern

Wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist, wird Ihnen in der Regel Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein Medikament verschreiben. Zusätzlich gibt es einige Massnahmen, mit denen Sie selbst etwas für einen guten Blutdruck tun können. Darüber sollten Sie einmal mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen.

Bei der Entwicklung eines erhöhten Blutdrucks spielen neben genetischen auch verschiedene andere Faktoren eine Rolle (z.B. Übergewicht, Stress, Alkohol, Kochsalzverbrauch). Einige davon können Sie selber beeinflussen. Zur ganzheitlichen Therapie bei Bluthochdruck zählen in erster Linie bei Übergewicht die **Gewichtsabnahme**. Pro Kilo-



... getrockneten Blättern

- der Brennessel:
- 3 Tassen aus je 5 g
 der schwarzen Johannisbeere:
 25 g/500 ml über den Tag
- verteilt

 der Birke:
- 3 Tassen aus je 2 bis 3 g ▶ von Orthosiphon: indi-
- scher Nierentee, bis 12 g pro Tag als Tee
- der Bärentraube: 2 g Pulver, ein knapper Teelöffel voll wird mit kochendem Wasser (ca. 1,5 Dezi) übergossen, nach 15 min durch ein Teesieb gegeben. Oder Ansetzen des Pulvers mit kaltem Wasser, nach mehrstündigem "Ziehen" abseihen. Die Kaltwasser-Zubereitung enthält mehr Wirkstoff.

... getrocknetem Kraut

- des Ackerschachtelhalms: 2 bis 3 Teelöffel (2 bis 4g) werden in ca. 1,5 Dezi siedendem Wasser 5 bis 10 min gekocht und nach etwa 15 min durch ein Teesieb gegeben. Wenn nicht anders verordnet, mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.
- der Goldrute: bis 20 g pro Tag als Tee zubereitet

... getrockneten Früchten

- z.B. aus Wacholderbeeren 0,5 g/Tasse, 3 Tassen, Vorsicht: Bei längerer Anwendung kann es zur Nierenreizung kommen.
- Pulverisierter Harntee enthält mehr Wirkstoff als ein Tee aus geschnittenen Pflanzenteilen.

Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren, Mitarbeiterin des Kopfwehzentrums Hirslanden, Zürich. Forschungskoordination des Schwerpunkts "pflanzliche Drogen" an der Universität Freiburg i. Br. und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



gramm kann man den systolischen Blutdruck um etwa 2,5 mmHg und des diastolischen Blutdrucks um etwa 1,5 mmHg senken.

Eine Reduktion der Kochsalzzufuhr von durchschnittlich 10 g auf 5 g/Tag (ein Teelöffel) senkt den Blutdruck systolisch um etwa 5, diastolisch um etwa 3 mmHg. Der Effekt ist grösser bei älteren Menschen. Wer bereits auf das Nachsalzen am Tisch oder beim Kochen verzichtet, sollte aber auf den vorbestehenden Salzgehalt der bensmittel achten: Eine Scheibe Brot zum Beispiel enthält ca. 0,5 g Salz. Auch Getreidefrühstück, Geschmacksverstärker wie Suppenwürfel oder Fertigsossen enthalten

Die Zufuhr geringer Mengen an Alkohol bis zum empfohlenen Limit soll
vor einer Verkalkung
der Herzkranzgefässe
schützen, grosse Mengen
aber erhöhen den Blutdruck und das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Deshalb unbedingt Trinkexzesse vermeiden.

Die Empfehlung zum vermehrten Konsum von **Obst und Gemüse** wird gestützt durch die Ergebnisse einer Studie, die zeigte, dass ein Anstieg von 2 auf 7 Obstportionen täglich den Blutdruck bei Patienten mit Bluthochdruck senken kann. Wird der Verzehr von Obst und Gemüse mit fettreduzierten Molkereiprodukten kombiniert und mit dem Verzicht auf gesättigte Fettsäuren bzw. Fett, kann der blutdrucksenkende Effekt sogar grösser ausfallen.

Vorsicht mit Lakritze

Untersuchungen zeigen, dass viel Bewegung (vor allem Ausdauersport) und Entspannungsübungen zum Stress-Abbau den Blutdruck senken, ebenso der Verzicht auf Kaffee und Nikotin. Regelmässiger Genuss von Süssholz kann den Blutdruck erhöhen, deshalb

seien Sie sparsam mit Lakritze (im Volksmund auch Bärendreck genannt, wird aus Süssholz hergestellt).

Pflanzliche Zubereitungen, die zur Vermehrung des Harnflusses beitragen, haben einen festen

Platz in der Durchspülungstherapie bei Blasen- und Nierenerkrankungen. Ob diese harntreibenden pflanzlichen Entwässerungsmittel aber mit synthetischen Entwässerungsmitteln (Diuretika) in der Behandlung des Bluthochdrucks konkurrieren können, muss erst noch systematisch untersucht werden.

In der Volksmedizin werden zum Entwässern Tees oder Frischpflanzensäfte aus dem Kraut oder der Wurzel des Selleries oder den Blättern des Löwenzahns oder das Essen der Wurzeln von Pimpinelle, Liebstöckel, Buschbohnen u.a. empfohlen.

Schon in der Antike als Entwässerungsmittel

Altbekannt war die harntreibende Wirkung des Spargels und der Petersilie. In Deutschland wird ein Pulver aus Spargelwurzel und Petersilienkraut (je 200 mg pro Tablette, Asparagus®) zur pflanzlichen Entwässerung angeboten. Darunter konnte eine mittlere Abnahme des Blutdrucks um 2 bis 5 mmHg erzielt werden, Herzfunktion und Lebensqualität besserten sich deutlich. Dennoch konnte nicht eindeutig belegt werden, dass der Blutdruckabfall durch das Pulver hervorgerufen wurde. Insgesamt wurde das Pulver gut vertragen.

Knoblauch senkt den Blutdruck

An der blutdrucksenkenden Wirkung
des Knoblauchs
besteht kein Zweifel. Eine Studie belegt, dass die tägliche
Einnahme von 900 mg
eines auf 1,3 % standardisierten Knoblauchpulvers den
systolischen Blutdruck um etwa
8 mmHg senken kann. Roher Knoblauch ist wirksamer als das getrocknete Pulver, aber auch schlechter
verträglich.

Vorsicht, es besteht die Gefahr der Wechselwirkung mit Blutverdünnern (gerinnungshemmenden Medikamenten). Der intensive Knoblauchgeruch beruht

> darauf, dass die wirksamen Inhaltsstoffe auch über die Atemwege und die Haut ausgeschieden werden.

Auch dem Bärlauch wird eine blut-

Wann ist der Blutdruck erhöht?

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte erhoben, der erste (systolische) wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, der zweite (diastolische) bei der darauf folgenden Erschlaffung.

Liegen die in Ruhe gemessenen Blutdruckwerte wiederholt bei mindestens 140 mmHg systolisch und/ oder 90 mmHg diastolisch spricht man von einem Bluthochdruck — von Ärzten Hypertonie genannt. Der erhöhte Blutdruck bleibt meist lange unbemerkt, bevor er sich letztlich durch Schäden an Herz, Gefässen, Gehirn oder Niere bemerkbar macht. In der Folge kann es zu Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen, die Schädigung beginnt aber bereits viel früher.

Klassifikation	systolisch	diastolisch
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
<nochnormal< td=""><td>130 - 139</td><td>85 - 89</td></nochnormal<>	130 - 139	85 - 89
leichte Hypertonie	140 - 159	90 - 99
mittelschwere Hypertonie	160 - 179	100 - 109
schwere Hypertonie	> 180	> 110
		Angabe der Werte in mmHG

drucksenkende Wirkung zugeschrieben, doch gibt es hierzu noch keine verlässlichen Daten.

Kein Grapefruitsaft bei Blutdrucksenkern

Im Saft der Grapefruit sind Stoffe enthalten, die zur Wechselwirkung mit verschiedenen Arzneimitteln führen können. Denn Grapefruit sorgt dafür, dass ein Regulator (Enzym) für die Auf-

nahme von Arzneistoffen und ihre Ausscheidung inaktiviert wird.
Nach Einnahme von täglich 300 ml Grapefruitsaft über einen

Zeitraum von sieben Tagen war der Enzymgehalt etwa um die Hälfte vermindert. Vermutlich binden Grapefruit-Inhaltsstoffe an das Enzym, so dass es schneller abgebaut wird. Dieser Vorgang ist bereits vier

stunden nach Genuss
von Grapefruit voll
aktiv und hält länger als 24 Stunden an. Dabei
fand sich kein
Unterschied
zwischen frischen Früchten, Saft (bereits

ein Glas, etwa 200 ml) und anderen Zubereitungen. Orangen enthalten keine solchen Stoffe.

Der Verzehr von Grapefruit oder Grapefruitsaft während einer Behandlung mit bestimmten Arzneistoffen kann – von Mensch zu Mensch sehr verschieden – deren Verfügbarkeit im Körper in sehr unterschiedlichem Ausmass erhöhen. Patienten, die Blutdruckmittel wie beispielsweise Betablocker, Kalziumantagonisten oder ACE-Hemmer einnehmen, sind mehr oder weniger von einer solchen Wechselwirkung betroffen. ((Was

ist mit Sartanen?))

Der Blutdruck kann
erheblich abfallen oder sich bei
schlechter Blutdruckeinstellung
unter Umständen
sogar normalisieren
(was heisst das genau?).

Deshalb sollten Grapefruit-Zubereitungen nicht zusammen mit Blutdrucksenkern eingenommen werden, wenn nicht täglich mehrfach der Blutdruck gemessen wird.

Wer täglich Rheumamittel oder Hormone einnimmt, ist hinsichtlich einer Erhöhung des Blutdrucks gefährdet. Deshalb sollten Sie, insbesondere bei bereits grenzwertigen oder erhöhten Blutdruck-Werten (siehe auch Kasten), solche Medikamente nur soweit nötig und in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einnehmen. Denken Sie gemeinsam – über Alternativen nach. Vielleicht können Sie durch die Auswahl pflanzlicher Schmerzmittel (Extrakte aus der Weidenrinde, Teufelskralle etc.) klassische Schmerz- oder Rheumamittel einsparen. Vielleicht gibt es auch Alternativen zu einer hormonellen Empfängnisverhütung, die für Sie in Frage kommen.

Wie kann ich selbst zur Senkung des hohen Blutdrucks beitragen?

- Gewichtsabnahme
- wenig Salz
- wenig Fett
- wenig Alkoholviel körperliche Bewegung
- ▶ viel Obst- und Gemüse
- viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren, z.B. Fischgerichte, Fischöl
- Entspannungsübungen
- Verzicht auf das Rauchen
- wenig Lakritze

Medical Tribune *public* · April/Mai 2006

Demenz und Fahrtauglichkeit

Altersgrenze für Fahrerlaubnis?

Mit konstanter Regelmässigkeit werden Forderungen nach einer oberen Altersgrenze für die aktive Teilnahme am Strassenverkehr laut, vor allem dann, wenn betagte Autolenker folgenschwere Unfälle verursacht haben. Mit den heiklen Themen Demenz, Fahreignungscheck und Entzug der Fahrerlaubnis setzte sich Dr. Rolf Seeger, xxxx, an einem Expertengespräch auseinander.

Eine aktuelle Schlagzeile: "83-Jähriger wegen Raserei auf der Autobahn zu Gefängnisstrafe verurteilt". Die meisten über 70-Jährigen in der Schweiz haben heute einen Führerausweis, und sie sind verpflichtet, alle zwei Jahre die Fahreignung beim Hausarzt überprüfen zu lassen. Diese Regelung ist vorbildlich - anders als beispielsweise in Deutschland, wo ein solcher Fahreignungs-Check nicht vorgeschrieben ist. Beim Fahreignungs-Check prüft der Hausarzt, ob einer aktiven Teilnahme am Strassenverkehr für zwei weitere Jahre zugestimmt werden kann. Er überprüft die Sinnesfunktionen und die geistige Leistungsfähigkeit. Gerade Menschen mit einer beginnenden Demenz sind hinsichtlich der räumlichen Orientierung und der

Erfassung von komplexen Verkehrsund Gefahrensituationen schnell überfordert und gefährden sich und andere.

Im Alter langsamer

Auch wer ohne nennenswerte Erkrankungen ein höheres Lebensalter erreicht, unterliegt gewissen physiologischen Veränderungen, die sich auf die Fähigkeit auswirken können, ein Auto zu lenken. Die Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung nimmt ab und das Reaktionsvermögen lässt nach. Diese Verlangsamung ist jedoch nicht gleichbedeutend mit prinzipiell schlechterer Leistung, betonte Dr. Seeger: man macht vieles langsamer – aber man macht es richtig. Und da liegt ein wesentlicher Unterschied zum Patienten mit demenzbedingten Leistungseinbussen. Mit dem Alter nimmt auch das Sehvermögen ab, vor allem in der Dämmerung und nachts. Darüber hinaus können Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Probleme mit dem Kopfdrehen) beim Autofahren hinderlich sein.

Routine-Check ab dem 70. Lebensjahr

Nach dem Erreichen des 70. Altersjahrs müssen sich Autolenker routinemässig dem hausärztlichen Fahreignungs-Check unterziehen. Die verkehrmedizinische Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass gesunde Betagte erst zwischen 80 und 85 Jahren ihre diesbezüglichen Leistungsgrenzen erreichen. Autofahrer, die dieses Alter erreicht haben, sollten sich zum freiwilligen Verzicht entschliessen. Wenn sich deutliche Leistungseinbussen abzeichnen, wenn es zu einem Unfall kommt oder der Arzt den Entzug der Fahrerlaubnis in die Wege leiten muss, wird es für alle Beteiligten viel schwieriger.



Während also einsichtige, gesunde Senioren noch recht lange in der Lage sind, ihre automobile Unabhängigkeit zu geniessen, sieht es bei beginnender Demenz ganz anders aus.

Beginnende Demenz

Wenn entsprechende Auffälligkeiten bestehen, wenn es nicht nur zu Vergesslichkeit und leichten Wortfindungsstörungen kommt, sollte der Arzt konsultiert werden. Typisch für das Fahrverhalten bei leichter Demenz: Die Fahrspur wird nicht eingehalten und abrupt gewechselt, Ampeln, Rechtsvortritte, Fussgänger oder Velofahrer werden nicht wahrgenommen. Die Geschwindigkeit ist oft unangepasst: ausserorts zu langsam und inner-

orts – im bekannten Terrain – viel zu schnell.

Wenn es zu solchen Auffälligkeiten kommt, ist eine ärztliche Untersuchung angezeigt, auch ausserhalb des 2-Jahres-Turnus. Der Arzt kann mit einfachen Tests rasch abklären, ob eine Beeinträchtigung im Sinne einer beginnenden Demenz besteht.

Generalabo statt Führerausweis

Sollte sich dieser Verdacht bestätigen, kann eine Therapie mit Medikamenten eingeleitet werden, die das rasche Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit aufhalten können.

Dr. rer.nat. Renate Weber

Tipps für ältere Autofahrer

Aufgrund der ganz normalen Einschränkungen ist es empfehlenswert,

- eine leichte Strecke zu wählen,
- am Tag zu fahren
- den Stossverkehr zu meiden
- eine Zeitreserve einzuplanen
- vom automatischen Getriebe zu profitieren
- und es dankend abzulehnen, drei streitende Enkel auf dem Rücksitz mitzunehmen.

Senioren, die dies beherzigen, können die altersbedingten Einschränkungen meist für eine gewisse Zeit ganz gut kompensieren.

ANZEIGE

Wir helfen Ihnen weiter



Fahrradträume weltweit

Mit dem Velo oder Mountainbike die Welt entdecken eröffnet neue Horizonte. Sei es auf einer gemütlichen Velo-Kulturreise durch die schönsten Länder unserer Erde oder auf einer Mountainbikereise über die eindrücklichsten Passstrassen und durch die schönsten Wüstengebiete der Welt.

Abseits vom Massentourismus, auf unbekannten Wegen erlebt der Radreisende die fernen Länder und ihre Menschen in der ursprünglichsten Form. Aktiv unterwegs sein öffnet alle Sinne. Vom Fahrrad aus entdeckt man hautnah die aussergewöhnlichsten und schönsten Gegenden unserer Erde; lernt fremde Kulturen kennen und hat Zeit, die kulinarischen Leckerbissen der Gastländer zu geniessen. Jedes Land, das mit eigener Muskelkraft bereist wird, hinterlässt unvergessliche Erinnerungen an die schönsten Tage des Jahres.



Bike adventure tours bietet unvergessliche Erlebnisse in über 40 Länder auf allen Kontinenten unserer Erde, sowie zahlreiche Bikestationen, Transalptouren und Bikeweekends in ganz Europa. Infos und den 88-seitigen GRATIS-Katalog erhalten Sie bei bike adventure tours GmbH, Sagistrasse 12, 8910 Affoltern am Albis, Tel. 044 761 37 65, info@bikereisen.ch , www.radferien.ch



Haben Sie ein medizinisches Problem, das Ihnen Sorgen bereitet? Oder eine Frage, für die Sie keine Antwort finden?

Schreiben Sie an: swissprofessionalmedia Medical Tribune AG, Frau Silvia Tomasi, Urs Graf-Strasse 8, 4020 Basel

