

# Das „Wohlstands-Syndrom“ ist lebensgefährlich Blutdruck, Zucker und Harnsäure bergen tödliche Risiken – was tun?



## Unsere Expertin:

Professor Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Zürich. Forschungs koordinierung des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg (D) und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.

Von „ein paar Kilos zu viel“ bis zum Übergewicht ist es nicht weit. Auch Blutdruck, Blutfette und Harnsäure steigen oft ganz unbemerkt an. Kommen noch hohe Zuckerwerte dazu, spricht man vom Wohlstands-Syndrom, verursacht durch zu wenig Bewegung und zu reichhaltiges Essen. Wer daran leidet, verschenkt Jahre seines Lebens – Herzinfarkt oder Schlaganfall sind vorprogrammiert.

### Wohlstandsfolge 1: zu hoher Blutdruck

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte erhoben: der systolische, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, und der diastolische bei der darauf folgenden Erschlaffung des Muskels. Liegen die beim Arzt in Ruhe gemessenen Blutdruckwerte wiederholt über 140 mmHg systolisch und/ oder 90 mmHg diastolisch, spricht man von Bluthochdruck. Bei Heim-Messungen liegt der Schwellenwert bei 135/85 mmHg. Ein erhöhter Blutdruck macht zunächst keine Beschwerden und bleibt deshalb meist lange unbemerkt, bevor er sich durch Schäden an den Gefässen bemerkbar macht. Auf lange Sicht kann es zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall kommen.



Durch die Zuckerkrankheit steigt das Risiko für Herzinfarkt. Foto: jupiterimages

### Wichtigste Massnahmen bei Bluthochdruck:

1. Pro Kilogramm Gewichtsabnahme sinkt der systolische Blutdruck im Allgemeinen um etwa 2,5 mm Hg und der diastolische Blutdruck um etwa 1,5 mm Hg. Bei Übergewicht ist daher eine Gewichtsabnahme dringend zu empfehlen. Sie können Ihr Leben dadurch nicht nur verlängern, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern.

2. Eine Einschränkung der Kochsalz-Zufuhr von durchschnittlich 10 g auf 5 g/Tag senkt den Blutdruck systolisch um etwa 5, diastolisch um etwa 3 mmHg. Vor allem ältere Menschen profitieren davon. Achten Sie auf den Salzgehalt der Lebensmittel: Eine Scheibe Brot zum Beispiel enthält ca. 0,5 g Salz. Auch ein Getreidefrühstück, Geschmacksverstärker wie Suppenwürfel oder Fertigsoßen enthalten Salz.

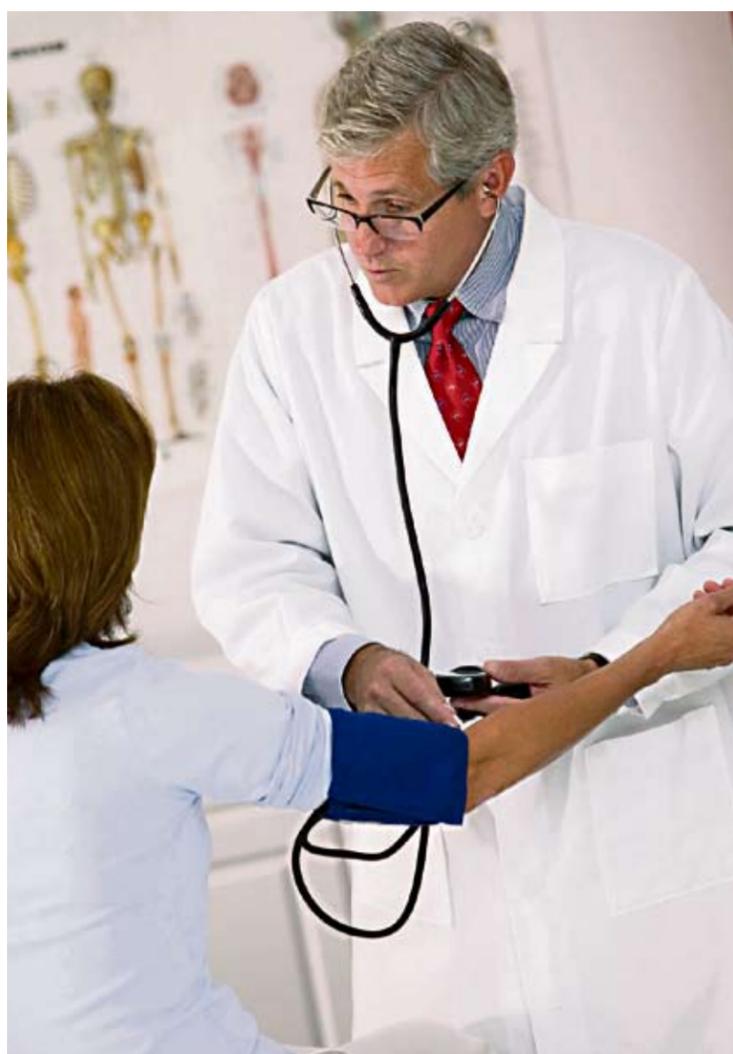
3. Geringe Mengen an Alkohol sollen vor einer Verkalkung der Herzkranzgefässe schützen. Aber bedenken Sie, dass grosse Alkoholmengen den Blutdruck und das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, erhöhen.

4. Eine Studie hat gezeigt, dass ein Anstieg von 2 auf 7 Obstportionen pro Tag den Blutdruck bei Patienten mit Bluthochdruck senken kann. Essen Sie deshalb viel Obst und Gemüse mit fettreduzierten Milchprodukten und wenig Fett.

5. 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 (z.B. Lakritze) kann übrigens auch den Blutdruck erhöhen!

6. Tees oder Frischpflanzensäfte aus Sellerie, Löwenzahn oder Mahlzeiten mit Spargel oder Buschbohnen haben einen festen Platz in der Durchspülungstherapie bei Blasen- und Nierenerkrankungen – harntreibende pflanzliche Zubereitungen können aber nicht mit synthetischen Entwässerungsmitteln zur Blutdrucksenkung konkurrieren.

7. Knoblauch senkt erhöhten Blutdruck. Bei täglicher Einnahme von



Bluthochdruck muss ernst genommen werden. Deswegen den Blutdruck regelmässig beim Arztbesuch oder zu Hause kontrollieren!

Foto: jupiterimages

900 mg eines auf 1,3 Prozent Allicin standardisierten Knoblauchpulvers wurde der systolische Blutdruck um etwa 8 mmHg gesenkt. Roher Knoblauch ist wirksamer als Knoblauchzubereitungen, aber auch schlechter verträglich. Vorsicht: Es besteht die Gefahr der Wechselwirkung von Knoblauch mit Blutverdünnern, also gerinnungshemmenden Medikamenten. Vor Operationen sollte wegen der Gefahr postoperativer Blutungen auf die Einnahme von Knoblauchpräparaten verzichtet werden.

8. Inhaltsstoffe der Grapefruit können zur Wechselwirkung mit verschiedenen Arzneimitteln führen. Bei Patienten, die bestimmte Calciumantagonisten oder Betablocker zur Blutdrucksenkung einnehmen, kann der Blutdruck erheblich abfallen. Bei schlechter Blutdruckeinstellung (zu hohem Blutdruck trotz Medikamenteneinnahme) kann die Wirkung der Medikamente durch die Grapefruit aber verstärkt werden, so dass sich der Blutdruck normalisiert. Dagegen wird die blutdrucksenkende Wirkung der Sartane durch Grapefruit abgeschwächt. Deshalb sollten Grapefruit-Zubereitungen nur dann zusammen mit Blutdrucksenkern eingenommen werden, wenn der

Blutdruck täglich mehrfach kontrolliert wird.

9. Weissdorn (in entsprechend hohen Dosen, siehe auch Kasten Seite 15), Johanniskraut oder eine Baldrian-Hopfen-Kombination können ebenfalls zur Blutdrucksenkung beitragen. Durch regelmässige Kontrolle des Blutdrucks (am besten neun Heim-Messungen pro Tag an verschiedenen Tagen der Woche) lässt sich am Mittelwert erkennen, ob die Behandlung mit pflanzlichen Blutdrucksenkern ausreichend ist.

10. Wer täglich Rheumamittel oder Hormone einnimmt, ist hinsichtlich

einer Erhöhung des Blutdrucks gefährdet. Deshalb sollten Sie, insbesondere bei bereits grenzwertigen oder erhöhten Blutdruckwerten, solche Medikamente nur soweit nötig und in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einnehmen. In bestimmten Fällen lassen sich mithilfe pflanzlicher Schmerzmittel die klassischen Schmerz- oder Rheumamittel reduzieren. Genauso können manchmal in den Wechseljahren die synthetischen Hormone durch pflanzliche Hormone ersetzt werden bzw. es lässt sich eine Alternative zur hormonellen Empfängnisverhütung finden.

### Wohlstandsfolge 2: die Zuckerkrankheit

Bei Übergewicht, erhöhten Fettwerten im Blut und körperlicher Inaktivität ist die Wirksamkeit von Insulin herabgesetzt. Dadurch steigt das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Bei Übergewicht ist deswegen die erste Massnahme: Gewichtsabnahme. Folgende Symptome weisen auf das Vorliegen einer Zuckerkrankheit: starker Durst, trockener Mund, häufiges Wasserlassen, wechselnde Sehschärfe, verschwommene Augen, Taubheitsgefühl in den Füssen, Müdigkeit, Leistungsabfall, unerklärlicher Gewichtsverlust trotz Hunger, häufig Hautinfektionen. Unbehandelt führt die Zuckerkrankheit zur Arteriosklerose. Mögliche Spätschäden: Blindheit, Nierenversagen und Empfindungsstörungen durch Nervenschädigungen mit gelegentlich sehr starken Schmerzen.

### Wichtigste Massnahmen bei Diabetes:

1. Die Einnahme von synthetischen Entwässerungsmitteln oder Beta-Blockern zur Blutdrucksenkung sowie von synthetischen Hormonen (Östrogene, Cortison) erhöht den Blutzucker. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob sich die Zufuhr dieser Medikamente reduzieren lässt.

2. Die Einhaltung einer Diät erhöht bei Diabetikern nachweislich die Zahl der Lebensjahre. Das Verhältnis Kohlenhydrate/Proteine/Fette » 15

## Heim-Messung des Blutdrucks

Zur genauen Erfassung des Blutdrucks sollte man erst nach 10 Minuten Sitzens messen und zwar dreimal hintereinander im Abstand von 2 Minuten, Kaffee- und Zigarettenkonsum muss länger als 120 Minuten zurückliegen.

Klassifikation	systolisch	diastolisch
optimal	unter 120	unter 80 mmHg
normal	unter 130	unter 85 mmHg
«noch»-normal	130 – 139	85 – 89 mmHg
leichte Hypertonie	140 – 159	90 – 99 mmHg
mittelschwere Hypertonie	160 – 179	100 – 109 mmHg
schwere Hypertonie	grösser 180	grösser 110 mmHg

Bei Heim-Messung liegt die Schwelle zur Hypertonie bei 135/85 mm Hg!