

Bluthochdruck und Betablocker - gibt es Alternativen?

Wirkung der Blutdruckmittel wird überschätzt

Jeder Fünfte, der dies liest hat Bluthochdruck. In Deutschland sind 16 Millionen Menschen betroffen - eine echte Volkskrankheit also. Eine gefährliche zudem, denn auf Dauer drohen Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Alleine zwei Drittel aller Bluthochdruck- Patienten sterben an den krankhaften Folgen, die der hohe Druck auf Dauer am Herzen verursacht.

Wo liegen die Grenzwerte?

Wie hoch muss der Druck sein, um in die Kategorie "Bluthochdruck" zu fallen? Höher als 140/90 mm Hg, hat die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft festgelegt. Bislang jedenfalls. Denn in den USA sind gerade die Grenzwerte verschärft worden und nicht selten wird dies in Deutschland über kurz oder lang übernommen. Wer mit 140/90 bisher als normal eingestuft ist, gilt nach den neuen amerikanischen Grenzwerten –unabhängig vom Alter!- als gefährdet, als "prähypertensiv". Und gehört somit unter ärztliche Kontrolle; und bald in Therapie? So könnte man aus Gesunden Kranke machen. Eines ist klar: Werden die Grenzwerte auch nur ein wenig gesenkt, klingeln die Kassen der Pharmafirmen, die blutdrucksenkende Medikamente verkaufen. Andererseits ist es aber wichtig, einen Patienten schon im Vorstadium der Bluthochdruckerkrankung, also zu einem möglichst frühen Zeitpunkt auf die Gefahren hinzuweisen. Und vor allem ist es wichtig, den Patienten -bevor überhaupt an ein chemisches Arzneimittel gedacht wird!- aufzuklären und zu motivieren.

Echte Naturheilkunde besteht zu einem großen Teil aus Überzeugungsarbeit. Denn eines sollten Sie auf jeden Fall beherzigen: Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung und körperliche Aktivität reichen oftmals schon aus, eine oft lebenslange "Bluthochdruck –Karriere" mit Betablockern, ACE-Hemmern, Kalziumantagonisten und Wassertabletten zu verhindern. Die Einnahme solcher Arzneimittel ist praktisch in jedem Fall mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden.

Erfolgreiche Blutdrucktherapie?

Wie erfolgreich ist eigentlich die Behandlung mit solchen Medikamenten? Der Arzneimittelfachmann Prof. Dr. F. P. Meyer untersuchte den Stand der Forschung zur Blutdrucktherapie und veröffentlichte seine Ergebnisse im Hessischen Ärzteblatt(9/2003). Seine Ergebnisse sind ernüchternd – gelinde gesagt. Meyer nahm damals alle großen Studien der letzten 10 Jahre unter die Lupe, dabei wurden zigtausend von Patienten untersucht: Alle haben gezeigt, dass die medikamentöse Blutdrucksenkung nur von geringem Nutzen ist. Zwar wird in aller Regel der Blutdruck gesenkt. Aber die Auswertung von 37.000

Patienten (Collins 1990) ergab folgendes: 93 Patienten müssen sich über fünf Jahre mit Blutdruck-Medikamenten behandeln lassen, damit sich ein einziger Schlaganfall verhindern lässt. Um eine einzige koronare Herzkrankheit zu verhüten, mussten 178 Patienten fünf Jahrelang behandelt werden! Und die Ergebnisse der übrigen Studien sehen nicht anders aus.

Blutdruck- Kosmetik

Das heißt umgekehrt: Bei 92 bzw. 177 Patienten sind die kostspieligen, mit Nebenwirkungen behafteten Arzneimittel nutzlos, was die Verhinderung von Herzerkrankungen und Schlaganfällen angeht. Nur jedem 93. bzw. 178. Patienten kann geholfen werden. Die anderen tragen lediglich die Risiken und Nebenwirkungen dieser Medikamente. (Rechnerisch werden diese Zahlen in medizinischen Lehrbüchern aufgebauscht zu einer "Risikoverminderung" von 42 beziehungsweise 14 Prozent.) "Blutdruck- Kosmetik" heißt das bei Professor Meyer. Die ist allerdings teuer: Blutdruckmittel schlagen bei den gesetzlichen Krankenkassen mit mehr als 1,6 Mrd. Euro zu Buche.

Nun verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich bin kein Gegner chemischer Blutdruckmittel, das wäre dumm. Ich will nur davor warnen, sie in ihrer Wirkung zu überschätzen und ihre Nebenwirkungen zu unterschätzen! Die genannten Zahlen sind deutlich genug.

Die medikamentöse Blutdrucktherapie muß kritischer und sorgfältiger erwogen werden. Gerade jungen Patienten werden oft zu leichtfertig Mittel verschrieben, die dann ein Leben lang eingenommen werden, ohne vorher ernsthaft zu versuchen, die Lebensweise des Patienten umzustellen! Oder es liegt an der mangelnden Bereitschaft der Patienten, selbst zur Gesundheit beizutragen. Nach dem Motto: „Schlucken ist bequemer“.

Die Grenzwerte müssen für den Einzelnen individuell festgelegt werden: Alter, Geschlecht und mögliche Begleiterkrankungen spielen eine wichtige Rolle. "Danach muss ein 60-jähriger Mann ohne Begleiterkrankungen mit einem (oberen) Blutdruck von 160 nicht sofort mit Medikamenten belastet werden.", so Professor Meyer.

„Unterdrückter“ Druck

Es ist gefährlich körperliche Gesundheit nur an Hand von Blutdruck- und Laborwerten bzw. diagnostischen Geräten festzumachen. Mit schulmedizinischen Mitteln kann man heute den Blutdruck wunderbar senken, die eigentliche Krankheit jedoch bleibt bestehen. Deswegen leiden Patienten mit dem chemisch "unterdrücktem Druck" nicht viel seltener unter den Folgen der Erkrankung (Schlaganfall und koronare Herzkrankheit). Ich vermute, dass sich nicht nur Patienten, sondern auch Therapeuten dessen nicht immer bewusst sind. Guten Gewissens bleiben Patienten übergewichtig und halten Sport weiterhin für unnötig. "Mein Blutdruck ist mit den Medikamenten ideal, hat mein Arzt gesagt!" verkünden mir Patienten mit Freude und wähen sich gesund.

Zahlen, die motivieren!

Falls Sie unter hohem Bluthochdruck leiden, tun Sie etwas für sich! Sie beginnen am besten mit der Ernährung: Alleine durch die konsequente Umstellung auf mediterrane Kost vermindern Sie die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, um 50 Prozent! Ebenso effektiv wirkt sich eine Stunde Ausdauertraining in der Woche aus, zum Beispiel straffes Walken. (Dem gegenüber stehen 14 Prozent Risikoreduzierung durch Bluthochdruckmedikamente.) Und zugleich sinkt dadurch auch noch Ihr Blutdruck – ganz ohne Nebenwirkungen. Unter „mediterraner Kost“ versteht man viel Obst, Gemüse, Salat; wenig Fleisch (Fett), mehr Fisch und der Gebrauch von hochwertigem Olivenöl. Weiterhin wirken sich auf den Blutdruck positiv aus: Wenig Kochsalz, Rauchen und Kaffeetrinken einstellen, wenig Alkohol und vor allem die Normalisierung des Gewichts.

Blut- "Hochdruck" hat auch mit der Seele zu tun. Wie gehen Sie mit Druck in Ihrem Leben um? Der Druck von außen (z.B. am Arbeitsplatz oder in der Familie) ist oft enorm. Wo stehen Sie unter Druck und bei welchen Gelegenheiten setzen Sie sich selbst unter Druck?

Besseres Lebensgefühl

Im Sinne von Vorbeugung ist es wichtig, schon im Vorfeld der Erkrankung die Tendenz zum Bluthochdruck zu bemerken und dann, mit dem Patienten die Botschaft der Erkrankung zu erkennen: Sie betrifft die Lebensweise und Lebenseinstellung des Patienten. Dort eine positive Entwicklung einzuleiten und zu begleiten, ist ein Ziel der ganzheitlichen Therapie. Auf dem Weg zu diesem Ziel können blutdrucksenkende Arzneien – am Besten in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt- reduziert und zum Teil auch abgesetzt werden.

Angesichts des geringen Nutzens der chemischen Medikamente entsteht für die meisten Betroffenen ein gewisser Freiraum, den ganzheitlichen Methoden eine Chance zu geben. Die Naturheilkunde bietet genügend Möglichkeiten. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand! Es wird sich lohnen: Auf diese Weise verbessert sich nicht nur Ihr Blutdruck, sondern auch Ihr Lebensgefühl!