

Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie
Immenstädter Str.13a, 87527 Sonthofen
Tel. 08321 / 6763924
www.hanspeterkjer.de



Über den Bluthochdruck

Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der am weitesten verbreiteten Gesundheitsstörungen. In einem der umfangreichsten Medizinhandbücher, dem MSD-Manual, finden sich folgende Aussagen zu seiner Häufigkeit: „Die Prävalenz in den westlichen Industriestaaten liegt bei 25%, im Alter von über 50 Jahren bis zu **50%**. Nur ungefähr 70% wissen von der Hypertonie, nur 50% werden behandelt...“

Der Bluthochdruck ist zum einen deswegen so heimtückisch, weil man ihn in den ersten Jahren in der Regel nicht spürt und er oft nur zufällig entdeckt wird, und zum anderen, weil er, wenn er nicht behandelt wird, erhebliche Folgeschäden nach sich ziehen kann, wie z.B. Arteriosklerose, Nierenschäden, Herzschwäche und Schlaganfall. Man unterscheidet einen primären und einen sekundären Hochdruck, wobei letzterer auf organische Ursachen zurückzuführen ist (z.B. infolge von Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen) und nur ca. 5-10 % der Gesamtfälle ausmacht. Die restlichen 90-95% sind dem primären Hochdruck zuzurechnen, dessen Ursachen nach der gängigen Lehrmeinung nicht bekannt sind. Das drückt sich in wissenschaftlich klingenden Begriffen aus wie „idiopathische“ oder „essentielle Hypertonie“, die allerdings nichts konkretes besagen. Die standardmäßige Behandlung erfolgt mit blutdrucksenkenden Medikamenten, welche z.T. erhebliche Nebenwirkungen haben und die, da sie die Ursache nicht beseitigen und nur symptomatisch wirken, lebenslang eingenommen werden müssen. Soweit in Kürze die Fakten.

Da wir in unserer Praxis, wie in früheren Newslettern bereits deutlich gemacht wurde, bemüht sind, Gesundheitsstörungen modellhaft zu betrachten, d.h. zu verstehen, was die körperlichen Symptome eigentlich ausdrücken, kristallisieren sich für uns tiefere Zusammenhänge heraus, die einen echten therapeutischen Zugang ermöglichen. Das heißt, wenn wir zu einem **Verständnis der Krankheit** kommen und über Mittel verfügen, die eine grundsätzliche Veränderung in dem betroffenen Patienten bewirken, dann wird Heilung möglich. So auch beim Bluthochdruck.

Unter bestimmten Bedingungen kommt es bei jedem Menschen, als Ausdruck einer erhöhten Aktionsbereitschaft, zu einem vorübergehenden Blutdruckanstieg, so z.B. bei einer unerwarteten körperlichen oder psychischen Belastung. So steigt der Blutdruck bei einer stärkeren körperlichen Leistung (Arbeit, Sport usw.) an, damit der Betreffende diese bewältigen kann, ebenso auch in Situationen, die für ihn mit Spannung oder Angst verbunden sind. Das erklärt z.B. auch, wieso bei manchen Patienten der Blutdruck nur beim Arztbesuch erhöht, aber unter den sonstigen Alltagsbedingungen normal ist („Weißkittelsyndrom“). Wenn man in solch einem Fall blutdrucksenkende Medikamente verordnet, ist das natürlich unsinnig (auch wenn es gelegentlich vorkommt).

Sobald die jeweilige Belastung vorbei ist, sinkt der Blutdruck wieder auf den Ausgangswert ab. Es handelt sich also um einen vollkommen normalen Vorgang. So kann bei einem hohen sportlichen Einsatz der Blutdruck durchaus Werte erreichen, die im Ruhezustand als krankhaft gelten würden, aber diese Drucksteigerung kann ein gesunder, leistungsfähiger Mensch infolge der Elastizität seiner Blutgefäße und seiner normalen Herzleistung im allgemeinen problemlos verkraften. Wenn er hinterher wieder zur Ruhe kommt und sich entspannen kann, hat das keinerlei nachteilige Folgen.

Nun gibt es jedoch Menschen, denen es nicht so ohne weiteres möglich ist, sich zu entspannen, die fortwährend unter einer mehr oder weniger hohen inneren Anspannung stehen. Das hat seine Gründe, wie sich denken lässt, in bestimmten charakterlichen oder psychischen Veranlagungen.

Z.B. kann jemand so kräftig und leistungsfähig sein, dass er seine Grenzen nicht genügend wahrnimmt und ständig mehr Einsatz bringt, als ihm auf Dauer gut tut. Er geht jedes Problem frontal an, macht kaum Pausen, arbeitet länger als andere und ist möglicherweise auch am Wochenende

noch am Schaffen. Hier fehlen die nötigen Phasen der Entspannung, und der Blutdruck kann allenfalls noch in der Nacht in seine normale Ausgangslage zurückkehren, tagsüber bleibt er mehr oder weniger erhöht. Im Laufe der Monate und Jahre pendelt er sich so ganz allmählich auf immer höhere Werte ein, ohne dass der Betreffende etwas davon merkt. Infolge des ständig erhöhten Drucks verlieren die Arterien allmählich an Elastizität und werden starrer, wodurch ein Teufelskreis in Gang gesetzt wird: Der Elastizitätsverlust führt dazu, dass die Pulswelle eines jeden Herzschlags nicht vollständig in die Peripherie des Körpers fortgeleitet wird, so dass, damit genügend Sauerstoff in den Zellen ankommt, der Blutdruck erhöht werden muss. Dies führt zu weiterem Elastizitätsverlust usw.usf..

Ein anderer Grund für eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung bzw. Anspannung kann darin bestehen, dass der Betreffende sich nicht genügend abgrenzen, nicht gut „nein“ sagen kann und sich daher mehr aufbürden lässt, als sein Teil ist. So gerät er im Laufe der Zeit immer mehr unter Druck, was sich letztlich auch in der Höhe des Blutdrucks auswirken kann. Zu der Mehrbelastung an Arbeit kommt noch der psychische Druck durch den Groll, den der Betroffene gegenüber den Menschen empfindet, die so viel von ihm verlangen oder seine Gutmütigkeit ausnutzen.

Andere wieder stehen infolge von bestimmten psychischen Einflüssen unter einer dauerhaften inneren Anspannung. Dabei können Sorgen, Ängste, mangelndes Selbstvertrauen und Unsicherheit eine Rolle spielen, infolge derer die Betreffenden nie richtig loslassen und entspannen können, da sie ständig gegen irgendwelche Befürchtungen ankämpfen oder um ihr inneres Gleichgewicht ringen müssen. Aber auch übertriebenes Mitgefühl, Verslossenheit oder ständiger Ärger bzw. die Neigung zu Aggressionen können dazu führen, dass man immer wieder unter Druck gerät und innerlich nicht zur Ruhe kommt.

So kann man die Hypertonie letztlich als Auswirkung einer über Monate und Jahre bestehenden inneren Überspannung verstehen, infolge derer sich der Blutdruck allmählich auf immer höhere Werte einpendelt. „Organisch fixiert“ wird er schließlich dadurch, dass infolge eines zunehmenden Elastizitätsverlustes der Arterien eine weitere Druckerhöhung notwendig wird. In der Medizin wird das als „Erfordernis-Hochdruck“ bezeichnet.

Daraus ergibt sich, dass in einem Stadium, in dem der Blutdruck noch **nicht** organisch fixiert ist, durchaus eine Heilbehandlung möglich ist, wenn man dem Betreffenden helfen kann, seinen inneren Spannungszustand auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren, bzw. die dafür verantwortlichen psychischen Schwächen und Besonderheiten auszugleichen oder zu eliminieren. Dies ist mit Hilfe der **Bach-Blütentherapie** möglich, welche sich in unserer Praxis seit ca. 25 Jahren in solchen Fällen bewährt hat. Dabei kommt es darauf an zu erkennen, aus welchen Facetten der Persönlichkeit sich der angespannte Zustand zusammensetzt, da diese sich addieren und gegenseitig verstärken können. Wenn der Betreffende in der Lage ist, seine Zeit vernünftig einzuteilen, der Muße genügend Raum zu geben, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und den Anforderungen des Alltags gelassen zu begegnen, kommt es mit der Zeit auch zu einer Normalisierung der erhöhten Blutdruckwerte. Natürlich ist diese Behandlung auch in fortgeschrittenen Fällen möglich und sinnvoll, nur kann man infolge der eingetretenen organischen Veränderungen dann nicht mehr mit einem kompletten Heilerfolg rechnen.

Um Gefahren und Komplikationen vorzubeugen, ist es selbstverständlich unverzichtbar, eine medikamentöse Absenkung des Blutdrucks durchzuführen, solange der Blutdruck über einen längeren Zeitraum die zulässigen Grenzwerte überschreitet und die zugrundeliegenden Veranlagungen noch weiterbestehen. Wenn sich im Therapieverlauf zeigt, dass der Blutdruck langsam absinkt, kann man die Anzahl und die Dosis der allopathischen Arzneien schrittweise allmählich reduzieren und im günstigsten Falle schließlich ganz absetzen. Dies setzt natürlich regelmäßige Eigenmessungen des Blutdrucks durch den Patienten voraus, um ein verlässliches Bild zu gewinnen.

Zusätzlich zur Bach-Blütentherapie hat sich der Einsatz der **Hildegard-Heilkunde** bewährt, die zwar keine Mittel zur Verfügung stellt, die *direkt* auf die Höhe des Blutdrucks einwirken, aber aufgrund ihres Gesamtkonzepts ganz erheblich dazu beitragen kann, dass der Betreffende in einen Zustand größerer Ausgeglichenheit gelangt, seine Ablagerungen und Schlacken wieder los wird und seinem Körper diejenigen Nahrungs- und Heilmittel zuführt, die dieser benötigt. Allein die Befolgung der von Hildegard aufgestellten Lebensregeln würde dazu beitragen, dass sich das Leben des Betreffenden in geordneteren und ruhigeren Bahnen bewegt, was allerdings von ihm eine bewusste Gestaltung seines Alltags erfordert. Da wären beispielsweise zu nennen die Aufnahme der „Viriditas“ = „Grünkraft“ (z.B. durch Spaziergänge in der Natur), das „rechte Maß in allen

Dingen“, die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen, die Regulierung des Schlaf- Wachrhythmus, die Stärkung der seelischen Abwehrkräfte durch Glaube und Gebet und schließlich die innere Reinigung des Körpers durch die Ausleitung von Schadstoffen mit Hilfe von Aderlass, Wermutkur, Schröpfen und Fasten.

Außerdem kommt noch eine Reihe von Heil- bzw. Universalmitteln in Betracht, deren Auswahl und Anwendung allerdings eine gewisse Erfahrung mit der Hildegard-Heilkunde bzw. fachkundige Führung und Beratung voraussetzt. Auch zur Verbesserung der seelischen Verfassung finden wir bei Hildegard einige Heilmittel, z.B. gegen Melancholie, Aggressionen und Unausgeglichenheit. Diese entfalten allerdings eine mehr pauschale Wirkung und sind weniger in der Lage, bestimmte Wesenseigenschaften zielgerichtet zu beeinflussen, wie z.B. Unsicherheit, Nachgiebigkeit, emotionale Durchlässigkeit, Verslossenheit, Ängste, Übereifer, Leistungsdenken usw.. Letztere sind jedoch problemlos einer Bach-Blütentherapie zugänglich, so dass wir sagen können, dass die Kombination aus Hildegard-Heilkunde und Bach-Blütentherapie ein ideales Konzept darstellt, den Bluthochdruck erfolgreich zu behandeln.

Hans Peter Kjer