

Ausgabe 4 / November 2007

Blutdruck im Keller

Grundsätzlich gilt niedriger Blutdruck nicht als Krankheit. Im Gegensatz zum hohen Blutdruck ist er nicht lebensgefährlich und verursacht keine schwerwiegenden Krankheiten. Dennoch können Menschen mit niedrigem Blutdruck unter Beschwerden leiden, die unangenehm sind. Schwindel, Müdigkeit, Augenflimmern und Konzentrationsstörungen sind die möglichen Folgen. Das lässt sich jedoch einfach und kostengünstig vermeiden. Zum Beispiel mit Sport und Bewegung an der frischen Luft oder Wechselduschen am Morgen. Aber auch ausreichendes Trinken wirkt einer Hypotonie entgegen. Durch die Flüssigkeitsaufnahme bleibt das Blut fließfähig und die enthaltenen Mineralstoffe, im Besonderen das Natrium, wirken sich positiv auf einen stabilen Kreislauf aus.

Ohne Natrium geht es nicht

Eine erhöhte Aufnahme von Natrium und Flüssigkeit kann das Auftreten von Phasen zu niedrigen Blutdrucks erheblich vermindern, vor allem wenn diese bei plötzlichen Änderungen der Körperhaltung wie beispielsweise beim Aufstehen vorkommen. Daher steht diese Empfehlung mit an vorderster Stelle der Maßnahmen, die in einer US-amerikanischen Übersichtsarbeit zur Fortbildung von Medizinern zusammengetragen wurden. Auch die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft empfiehlt zunächst solche nicht-medikamentösen Methoden, das heißt also Behandlungen, die ohne Tabletten, Spritzen und dergleichen auskommen, bevor zu Medikamenten gegriffen wird.

Eigentlich gibt es eine Krankheit „**zu niedriger Blutdruck**“ überhaupt nicht, es handelt sich erst einmal nur um Messwerte. Die gute Nachricht für alle Betroffenen: Menschen mit niedrigerem Blutdruck leben länger und haben seltener Probleme wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Trotzdem kann ein solcher Befund als problematisch empfunden werden, wenn es zu **Symptomen** wie Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen, Schwindel, Konzentrationsstörungen oder allgemeine Abgeschlagenheit kommt. Ursache dafür ist das Versacken von bis zu einem Liter Blut in den Beinen beim Aufstehen – Blut, das dann zur Versorgung des Gehirns kurzzeitig nicht mehr zur Verfügung steht. Die Folge: Schwindel, der sich beim Hinsetzen oder Hinlegen schnell bessert. Normalerweise wird diese Symptomatik durch kompliziert ineinandergreifende, körpereigene Gegensteuerungsmechanismen verhindert. Dies kann aber nur geschehen, wenn dem Körper ausreichend Flüssigkeit und Mineralstoffe zur Verfügung stehen. Besonders wichtig ist hierbei das Natrium.

Falls also wiederholt niedrige Blutdruckwerte gemessen wurden und der Arzt alle möglicherweise zugrunde liegenden ernsthaften Erkrankungen ausgeschlossen hat, können **einfache Hausmittel** Besserung bringen:

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 bis 3 Liter pro Tag)
- Erhöhung der Natriumzufuhr auf bis zu 10 Gramm pro Tag (= 185 mmol) (sofern keine Gegenanzeigen bestehen).

Beides kann man kombinieren, indem man ein natriumreiches Heilwasser auf den Ernährungsplan setzt. Ein Liter des Getränks kann bis zu einem Gramm Natrium enthalten, außerdem wird damit gleichzeitig der Flüssigkeitsbedarf gedeckt – im Gegensatz zum Verzehr salzhaltiger Speisen oder kräftigen Salzens des Frühstückseis.

Weitere Maßnahmen, wenn es „schwarz vor den Augen wird“: man sollte möglichst langsam aufstehen. Richtet man sich aus dem Liegen auf, ist es ratsam, sich erst einmal zu setzen und einige Minuten zu warten. Erste-Hilfe-Maßnahmen, die man zum Teil auch unauffällig in den Alltag einbauen kann: Überkreuzen der Beine, Hinhocken, Wadenpumpe aktivieren.

Hypotonie – so lautet der Fachausdruck, wenn der Blutdruck niedriger ist als im Bevölkerungsdurchschnitt. Systolische Blutdruckwerte unter 100 mmHg bei Frauen und unter 110 mmHg bei Männern werden hierunter zusammengefasst. Häufig sind junge, schlanke Frauen davon betroffen. Genaue Angaben zur Häufigkeit sind schwierig, da niedriger Blutdruck nicht immer Beschwerden verursacht, auftretende Beschwerden aber auch nicht immer einem zu niedrigen Blutdruck zugeordnet werden.

Über den folgenden Link können Sie das Abstract der Übersichtsarbeit einsehen und den Artikel auch direkt beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung des Artikels ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

Freeman R. Treatment of orthostatic hypotension. Semin Neurol. 2003 Dec;23(4):435-42.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=15088264&ordinalpos=148&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

Besuchen Sie uns im Internet **www.heilwasser.com**. Hier finden Sie auch die aktuelle Presseinformation: „Niedriger Blutdruck – Wenn der Kreislauf nicht auf Touren kommt“.

Der Abdruck bzw. die Verwendung der Informationen aus diesem Newsletters sind unter Angabe der Quelle: "Deutsche Heilbrunnen" erlaubt und honorarfrei. Wir freuen uns über einen Beleg.

Herausgeber / Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail: info@heilwasser.com

Kontakt für die Presse:
Gübler & Klein
Agentur für Public Relations GbR
Schwalbacher Str. 64
65760 Eschborn
E-Mail : info@guebler-klein.de