

Aus der Sicht von Westlicher und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

Hypotonie – zu niedriger Blutdruck



Dr. Thomas Schwingenschlögl,
Facharzt für Innere Medizin,
Rheumatologie und
Ernährungsmediziner
in Wr. Neudorf
www.dr-schwingenschloegl.at

Nach der Durststrecke im Frühjahr und Frühsommer mit meist schlechtem Wetter haben uns die letzten Wochen doch noch ein wenig Sommergefühl mit Sonne und heißen Temperaturen gebracht. Doch darüber haben sich sicherlich nicht alle Menschen gefreut. Denn Personen mit niedrigem Blutdruck leiden bei hohen Temperaturen und Luftfeuchtigkeit, aber auch bei ständigen Wetterumschwüngen besonders stark.

von Dr. Thomas Schwingenschlögl und Dr. Katrin Bienert

Was ist Hypotonie?

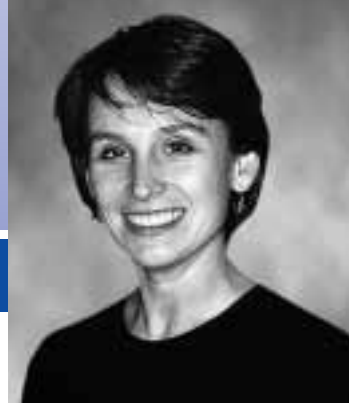
Von Hypotonie spricht man, wenn der systolische Blutdruckwert unter 95 mm Hg sinkt. Dieser Wert entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Der von Haus aus niedrigere, diastolische Blutdruck, das ist jener Druck, der ständig im Gefäßsystem herrscht, liegt bei Hypotonikern unter 60-65 mm Hg.

Als Grund für eine Hypotonie werden in den meisten Fällen genetische Faktoren, körperliche Konstitution sowie Umweltfaktoren angenommen. Jugendliche in der Pubertät, junge und schlanke Frauen, hagere ältere Menschen und Schwangere neigen generell zu niedrigen Blutdruckwerten. Körperliche Inaktivität und Stress begünstigen die Hypotonie.

Niedrige Blutdruckwerte können aber auch im Rahmen anderer Krankheiten auftreten. Herzer-

krankungen wie Herzmuskel-schwäche, Herzrhythmusstörungen, Gefäßverengungen und Krampfadern gehen oft mit niedrigem Blutdruck einher. Auch bei Hormonstörungen wie Unterfunktion der Schilddrüse, Diabetes mellitus, bei Infekten, starkem Blutverlust oder bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr kommt es zu einem Absinken des Blutdrucks. Vorsicht geboten ist bei Beruhigungsmitteln und blutdrucksenkenden Substanzen.

Von Hypotonie als Krankheit spricht man erst dann, wenn Beschwerden vorhanden sind und die Blutdruckwerte so niedrig sind, dass die Durchblutung der lebenswichtigen Organe wie Gehirn, Herz und Nieren nicht mehr gewährleistet ist. Eine Sonderform der Hypotonie ist die orthostatische Dysregulation. Bei schnellen Änderungen der Körperlage wie z.B. beim raschen Aufstehen aus dem Liegen ver-



Dr. Katrin Bienert,
Ärztin für Allgemeinmedizin
und Traditionelle Chinesische
Medizin, Wahlarztordinationen
in Wr. Neudorf und Wien
E-Mail: bienert@tcmzentrum.at

sackt das Blut in den Beinen. Dadurch erhält das Gehirn zu wenig Blut und Sauerstoff mit der Gefahr eines Kreislaufkollapses.

Trotz der vielen Beschwerden (siehe auch Kasten links unten) ist niedriger Blutdruck meist harmlos. Im Gegensatz zum Bluthochdruck, welcher als Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und allgemeine Gefäßverkalkung gilt, wirken sich niedrige Blutdruckwerte eher günstig auf die Lebenserwartung aus. Liegen Beschwerden vor, muss die Hypotonie allerdings

Fortsetzung auf Seite 21

Niedrige Blutdruckwerte sind meist harmlos. Viele Menschen haben einen erniedrigten Blutdruck, ohne irgendwelche Beschwerden zu verspüren. Sinkt der Blutdruck aber zu weit ab, kann es zu einer Mangeldurchblutung von wichtigen Organen wie Gehirn und Herz kommen.



Wird Ihnen schwarz vor den Augen, wenn Sie schnell aufstehen? Hypotonie kann die Ursache sein.

Typische Beschwerden bei Hypotonie

- Schwindel
- Schwarzwerden vor den Augen
- Ohrensausen und Kopfschmerzen
- Sehstörungen
- Kalte Hände und Füße sowie allgemeines Kältegefühl
- Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- Erhöhte Wetterfühligkeit
- Herzklopfen

Maßnahmen zur Stabilisierung des Kreislaufes

- Wechselduschen: 30 Sekunden mit körperwarmem Wasser, drei Sekunden mit kaltem Wasser duschen, insgesamt dreimal wechseln und mit einem kalten Guss aufhören.
- Radfahren mit den Beinen im Bett vor dem Aufstehen, am besten bei geöffnetem Fenster.
- Langsames Aufsetzen aus dem Liegen. Bleiben Sie einige Minuten auf dem Bettrand sitzen, kreisen Sie die Arme und wippen Sie mit den Beinen. Damit wird die Blutzirkulation in Schwung gebracht.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie noch vor dem Aufstehen ein großes Glas Leitungswasser. Denn in der Nacht verliert der Körper durch Schwitzen und die Atmung einen halben Liter Wasser. Generell wird eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von mind. 2-3 Liter empfohlen, wobei Wasser, kohlenäurearme Mineralwässer, diverse Tees sowie Obst- und Gemüsesäfte zu bevorzugen sind.
- Kaffee, schwarzer und grüner Tee haben eine blutdrucksteigernde Wirkung. Hypotoniker sollten deswegen ein kräftiges Frühstück mit einem starken Kaffee oder Tee zu sich nehmen. Bei nächtlich auftretenden Blutdruckabfällen mit Schlaflosigkeit kann man durchaus auch am Abend eine Tasse Tee oder Kaffee trinken.
- Körperliches Training ist die beste Waffe gegen zu niedrigen Blutdruck. Ausdauersportarten wie Wandern, Walken, Laufen, Schwimmen oder Radfahren steigern den Blutdruck und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Ein Training mit Pulsmesser im Cardio-Vasculären-Bereich optimiert den Erfolg.
- Regelmäßige Spaziergänge und Tätigkeiten im Freien kurbeln den Kreislauf an.
- Eine ausgewogene Ernährung mit einer kalorienreduzierten Mischkost und geregelten Essenszeiten ist ebenfalls ganz

wichtig. Reichhaltige Hauptmahlzeiten mit fetten und schwer verdaulichen Speisen belasten unseren Kreislauf unnötig und senken zusätzlich den Blutdruck. Eine Vollwertkost mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nudeln, Reis und Kartoffeln, Fisch und magerem Fleisch fördert dagegen unser Wohlbefinden.

- Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichende Schlaf- und Erholungszeiten.
- Bei starken Krampfadern sollten regelmäßig Stützstrümpfe getragen werden. Damit wird ein Versacken des Blutes in den Beinen verhindert.

Erst wenn durch das Ausschöpfen aller genannten Maßnahmen die Beschwerden nicht verschwinden, sollten Medikamente zum Einsatz kommen. Welche Mittel verwendet werden, muss unbedingt mit Ihrem Arzt abgesprochen werden. Bitte keine Selbstmedikationen.

 Fortsetzung von Seite 20

erst genommen und behandelt werden. Die Diagnose der Hypotonie wird durch wiederholte Blutdruckmessungen sowohl beim Arzt als auch zu Hause festgestellt. Als Standarduntersuchung hat sich eine 24 Stunden-Blutdruckmessung bewährt. Dem Patienten wird für 24 Stunden eine Oberarmmanschette angelegt, welche in bestimmten Intervallen laufend Messungen vornimmt und ein brauchbares Blutdruckprofil ergibt.

Besonders wichtig ist die Durchführung eines Herz-Kreislauf-Belastungstests (Ergometrie). Neben Trainingszustand und Blutdruckverhalten unter Belastung können Durchblutungsstörungen des Herzens und Rhythmusstörungen sofort ausgeschlossen werden. Eine genaue Analyse von Blut- und Harnwerten zum Abschluss von Stoffwechselerkrankungen ist ebenfalls notwendig.

Was kann man gegen niedrigen Blutdruck tun?

Personen mit niedrigem Blutdruck sollten nur dann behandelt werden, wenn Beschwerden vorliegen. Allgemeinen kreislaufstärkenden Maßnahmen sollte dabei immer der Vorzug gegeben werden. Erst wenn diese Bemühungen nicht zu einer Verbesserung führen, kann die Gabe von Medikamenten erwogen werden.

Die meisten allgemeinen Maßnahmen haben das Ziel, die Regulationsfähigkeit der Blutgefäße zu stabilisieren, damit das Blut nicht in die untere Körperhälfte absinkt.

Haben Sie Fragen, schreiben Sie bitte unter dem Kennwort „Hypotonie“ an Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirschgasse 16, Fax: 01/488 88 281, E-Mail: c.benavente@ihr-einkauf.at

Teilnehmer für Forschungsprojekt gesucht!

Schlecht eingestellter Blutdruck?

Wir suchen verlässliche Personen mit erhöhtem diastolischem Blutdruck (2. Blutdruckwert). Im Rahmen eines internationalen Forschungsprojektes werden die Teilnehmer 16 Wochen lang kostenlos behandelt und genau überwacht. Bei allen Projektteilnehmern werden wir uns bemühen, den Blutdruck zu normalisieren. Jeder Teilnehmer erhält zur Blutdruckselbstkontrolle ein modernes Selbstmessgerät (inkl. einer Einschulung). In Österreich arbeiten drei verschiedene Zentren (Wien und Hainburg) an diesem Projekt.

Werbung

Info: 01/408 45 11, Schwester Eveline, Mo-Fr von 9-16 Uhr

Dr. Ruediger Dahlke

Krankheit als Symbol: Blutniederdruck

Körperebene: Blut (Lebenskraft) findet keinen Widerstand bei den Wänden der Blutgefäße (Verkehrswege der Lebenskraft), die zurückweichen und sich nicht stellen.

Symptomebene: Die Grenzen (der Gefäßwände) werden nicht herausgefordert; Widerständen und Herausforderungen ausweichen; nicht bis an die Grenzen gehen, sich bei Konflikten zurückziehen; scheinbarer Machtverzicht; Abgeben der Verantwortung; Rückzug ins Unbewusste; Flucht in die Ohnmacht; Fehlen von Standhaftigkeit und Aufrichtigkeit; Schwindel(n); Strom der Lebensenergie findet nicht zurück zum Zentrum und bleibt irgendwo in der Peripherie hängen; Angst; kalte Füße; mangelnder Erdkontakt; kalte Hände: im Innern nicht bereit sein, Kontakt aufzunehmen; Opferhaltung; häufig zur Schnecke gemacht werden und sich in sein Schneckenhaus zurückziehen; zu Boden gezwungen werden; machtlos, niedergeschlagen, ohnmächtig sein; passiver Widerstand (morgens nicht aus dem Bett kommen), Regressionsneigung; langweiliges Leben ohne Spannung, aber lang, weil sehr herzschonend; Lebensverweigerung (kindliche Haltung): „der Papa (Ehemann) wird's schon richten“; häufig Tendenz zu Depressionen und Miesmacherei.

Bearbeitung: Echte Entspannung statt Schläftheit; die eigene Kleinheit und Schwäche vor dem Wunder der Schöpfung sehen; sich (dem großen Gesetz) fügen und ohne Groll nachgeben; bewusst verzichten, statt zu kämpfen; sich von Mutter Erde auffangen und tragen lassen; Erdverbundenheit, Verwurzelung anstreben; Verantwortung und Macht in höhere Hände übergeben („Dein Wille geschehe“): Übung zur nachträglichen Entwicklung von Urvertrauen (Übungen, die Einheitserfahrungen ermöglichen); „Geben ist seliger als Nehmen“ von der Blut- auf die Bewusstseinsebene heben; sich den Mangel an Verwurzelung und Kontakt eingestehen und den ungebundenen Fluss des Geschehens akzeptieren; sich bewusst aufopfern, statt physisch in die Opferrolle zu entfliehen; Regression im Sinne von Religio = Rückbezug zum Ursprung des Lebens.

Einlösung: Demut; Anpassungsfähigkeit, Elastizität, Flexibilität; Mitleid (Misericordia); seinen Platz im Leben finden und Wurzeln schlagen: Hingabe an das Leben.

Unprinzipieller Bezug: Mond-Saturn

„Krankheit als Symbol. Handbuch der Psychosomatik“ von Ruediger Dahlke ist im C. Bertelsmann Verlag erschienen. ISBN: 3-570-12265-4

Hypotonie aus der Sicht der TCM

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM – gibt es die Diagnose „Hypotonie“ nicht. Ein TCM Arzt interpretiert die vom Patienten gesagten Symptome wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Mattigkeit, Schweißneigung, Schwindel, körperliche und geistige Schwäche. Dann misst er den Puls nach der Kunst der TCM. Er inspiziert die Zunge und misst den Blutdruck. Wenn der systolische (also der erste) Wert unter 100 mm Hg ist, dann hat der Patient eine Leere, die therapeutisch aufgefüllt werden muss.

Bei dieser Leere kann es sich um eine Nieren Qi oder Nieren Yang Leere oder eine Milz Qi oder Milz Yang Leere oder um eine Blut Leere handeln. In allen Fällen zielt die Therapie auf das Tonisieren, also Stärken des Patienten ab.

Wie kommt es zur körperlichen Leere?

Wie kann es zu solch einer körperlichen (Mattigkeit, Leistungsschwäche, Schweißneigung) und geistigen (Konzentrationschwäche, Schwindel, Benommenheit...) Leere kommen?

Handelt es sich um ein chronisches, also langfristiges Syndrom, dann wird es häufig von den Eltern vererbt. Wenn jemand in der Familie niedrigen Blutdruck hatte, dann wird das leicht auf die nächste Generation weitergegeben. Also handelt es sich um eine konstitutionelle Schwäche.

Er kann aber auch durch ein Überstrapazieren der eigenen Ressourcen auftreten.

Die Körpersubstanzen können entweder durch ein akutes Geschehen wie eine starke Verköhlung, Vergiftung oder auch einen Schock kurzfristig verbraucht werden. Oder sie werden durch eine

lange zehrende Erkrankung wie Herz- oder Nierenerkrankungen und Blutarmut vermindert.

Der Mensch wird dadurch schwach – also Qi und Blut leer.

Wie füllt man eine Leere oder Schwäche auf?

Eine Leere wird in der TCM am besten mit Substanzen aufgefüllt. Die lebenswichtigen Substanzen sind Qi und Blut. Das Nahrungs-Qi nährt uns und gibt uns Kraft und Energie. Es stärkt die Milz Qi. Das Luft Qi stärkt die Lunge. Beide Qi Formen sind grundlegend, um die Leere wieder aufzufüllen.

Nahrungsmittel

Um das Qi zu stärken, essen Sie morgens einen gekochten Getreidebrei aus Reis, Hirse, Hafer oder Polenta. Geben Sie Nüsse, Rosinen, Datteln, Feigen und wärmende Gewürze wie Ingwer, Nelken oder Zimt dazu. Zur geschmacklichen Verbesserung können Sie entweder Gemüse oder Obst begeben. Honig ist tonisierend.

Essen Sie Warmes, Gekochtes, Suppen und Eintöpfe. Auch Fleisch ist stark Qi und Blut stärkend. Essen Sie regelmäßig drei Mahlzeiten.

Kräuter:

- Rx. Ginseng – Ren Shen – Ginsengwurzel
- Fr. Ziziphi Jujubae – Da Zao – Jujubendatteln
- Rhz. Atractylodes – Bai Zhu – Doppelblume
- Rx. Astragalus – Huang Qi – Tragant
- Rx. Glycyrrhizae – GanCao – Süßholz

Diese Kräuter können lange ausgekocht als Tees getrunken

werden. Besser wirksam ist eine gesamte individuell zusammengestellte chinesische Kräuterrezeptur, die genau auf Sie zugeschnitten ist, vergleichbar einem Maßanzug. So eine Arzneirezeptur kriegen Sie von Ihrem TCM- Arzt. Sie ist eine richtige Medizin und wird nur mit ärztlichem Rezept von einer TCM Apotheke ausgegeben.

Bei einer Blutschwäche, die sich zu der Müdigkeit auch noch durch Schwindel, Konzentrationschwäche und Vergesslichkeit äußert, können Sie auch mit Nahrungsmitteln und Kräutern helfen.

Nahrungsmittel

Essen Sie zum Frühstück wieder einen Getreidebrei. Er stärkt das Milz Qi, das auch für die Blutproduktion verantwortlich ist.

Rotes wie Rotkraut, Paradeiser, rote Rüben, Karotten, rotes Fleisch (v. a. Schwein, Lamm, Ente...) stärken Blut. Auch ein Glas Rotwein tut Ihnen gut und hebt den Blutdruck.

Kräuter:

Ein Tee aus Bocksdornfrüchten schmeckt gut und stärkt Sie.
Rx. Angelika sinensis – Dang Gui – Engelwurz
Arillus Longan – Long Yan Rou – Drachenaugenfrüchte
Rx. Rehmannia – Shu Di Huang

Mehr Tipps:

Gehen Sie an die Luft, machen Sie Bewegung, atmen Sie gute Luft ein, um viel Sauerstoff und ein starkes Lungen Qi zu bekommen.

Auch Akupunktur hilft Ihnen bei niedrigem Blutdruck. In Kombination mit den entsprechenden Nahrungsmitteln und Kräutern wirkt sie noch erfolgreicher.