

# Natürlich regulieren

Hyper- und Hypotonie belasten viele Menschen. Funktionelle und Arteriosklerose-bedingte Störungen des **Blutdrucks** können mit natürlichen Mitteln behandelt werden. Lesen Sie, wie Schüssler-Salze und andere Verfahren helfen.

**W**ährend die Symptome der Hypotonie meist harmlos sind, sieht es bei der Hypertonie anders aus. Wird der hohe Blutdruck nicht behandelt, erhöht sich zum Beispiel das Risiko für einen Schlaganfall. Ebenso kann die chronische Hypertonie zu Schäden an anderen Organen führen, wie Herz, Gehirn, Nieren, Gefäße und Augen. Für viele Menschen ist die Diagnose Bluthochdruck ein Schock und wird gleichgesetzt mit lebenslanger Medikation. Das muss aber nicht zwangsläufig so sein. Bluthochdruck ist kein Grund zum Verzweifeln. Wichtig ist, die Ursachen abzubauen, wie

den Stresspegel zu senken, für regelmäßigen Ausgleich und Entspannung zu sorgen und die Ernährung mit tierischen Eiweißen zu reduzieren. In den 1950er Jahren hatte schon der Frankfurter Prof. Dr. Lothar Wendt festgestellt, dass sich durch eine eiweißarme Ernährung und die Einnahme von Natriumbikarbonat (verbessert die Fließeigenschaften des Blutes) Bluthochdruck auf natürliche Art und Weise senken lässt – durch Verringerung des Hämatokrit-Wertes. So können Verhaltensmaßnahmen dazu beitragen, den Blutdruck abzusenken und die medikamentöse Therapie unterstützen. Oft kann dies zu einer Reduktion der Medikation führen.

**Bei Stress Nr. 7** Das wichtigste Schüssler-Salz bei stressbedingtem Bluthochdruck ist Magnesium phosphoricum D6. In meiner Praxis hat es sich als „Heiße Sieben“ (zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken) bewährt – auch mehrmals nacheinander im Abstand von einer Stunde. Magnesiumphosphat bringt Ruhe ins System – sorgt so für Ausgleich und reduziert den Blutdruck. Das wichtigste Salz bei essenzieller Hypertonie ist die Nr. 15 Kalium jodatum D6. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen und Kunden dreimal täglich eine Tablette im Mund zergehen zu lassen.

**Zwei Natrium-Salze** Natrium bicarbonicum D6 (Nr. 23) ist ebenfalls wichtig bei Hypertonie, denn es reguliert im Sinne von Lothar Wendt die Fließeigenschaften des Blutes. Das zweite Natrium-Salz ist die Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 – es fördert die Diurese. In der Praxis empfehle ich allen Hypertonie- (und auch Hypotonie-)Patienten die ansteigenden Fußbäder nach Schiele. Zusammen mit den Schüssler-Salzen kann der hohe Blutdruck in fast allen Fällen gesenkt werden.

**Heilendes Bad** Das Fußbad wird an fünf Tagen der Woche durchgeführt. Man beginnt mit einer Wassertemperatur von 34

Grad Celsius. Durch sukzessives Erhöhen der Temperatur (etwa um 0,5 Grad Celsius alle fünf Minuten bei Entnahme einer Tasse Wasser aus der Fußwanne und Zugabe einer Tasse mit heißem Wasser) erreicht man eine Vasodilatation mit Absenken des arteriellen Drucks. Beachten Sie, dass der Wasserspiegel nur knapp über die Fußknöchel reichen sollte. Je nachdem, wie es vertragen wird, kann die Temperatur in den 15 Minuten Badedauer bis auf 45 Grad Celsius erhöht werden. Ist die Hypertonie trotz Schüssler-Salzen und Fußbädern nicht befriedigend in den Griff zu bekommen, so hilft meist Folgendes: Über Nacht in Essigwasser getränkte Socken tragen (darüber Wollsocken).

**Druckabfall** Bei niedrigem Blutdruck sind drei Salze besonders wichtig: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und Nr. 21 Zincum chloratum D6. Meist genügt die Nr. 3 – bei hartnäckigen Beschwerden können alle drei Salze, je Salz ein bis zwei Tabletten, pro Tag eingenommen werden. Taulaufen, kalte Fußbäder (im Kneippbecken) – und ebenso die ansteigenden Fußbäder fördern die Regulation des niedrigen Blutdruckes. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor



© marilyna / iStock / Getty Images