

# Niedriger Blutdruck



# Niedriger Blutdruck

---

## Was ist das?

Blutdruckwerte über längere Zeit unter 100/60 mmHg bei Frauen und unter 110/60 mmHg bei Männern gelten als niedriger Blutdruck. Bei jungen schlanken Frauen kommt dies häufiger vor.

## Wie kommt es dazu?

Möglichkeiten, die zu einem niedrigen Blutdruck führen können, sind

- ◆◆ genetische Veranlagung
- ◆◆ chronische Erkrankungen des Stoffwechsels oder Herzens
- ◆◆ Flüssigkeitsmangel
- ◆◆ Erschöpfungszustände

## Wie zeigt sich dies?

- ◆◆ Schwarz werden vor Augen bei längerem Stehen
- ◆◆ Schwindel, z.B. bei zu schnellem Aufstehen aus dem Liegen oder Sitzen
- ◆◆ Müdigkeit
- ◆◆ Leistungs- und Konzentrationsschwäche
- ◆◆ Sehstörungen
- ◆◆ Ohrensausen
- ◆◆ pulsierende Kopfschmerzen
- ◆◆ Blässe
- ◆◆ Frösteln
- ◆◆ evtl. kurz eintretende Bewusstlosigkeit

## **Präventive Maßnahmen**

- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
  - Wassertreten und Wechselduschen
  - Trockenbürsten der Haut
  - Rosmarin-Badezusatz (z.B. Weleda)
-

---

## Was kann ich tun?

---

### Akupressur

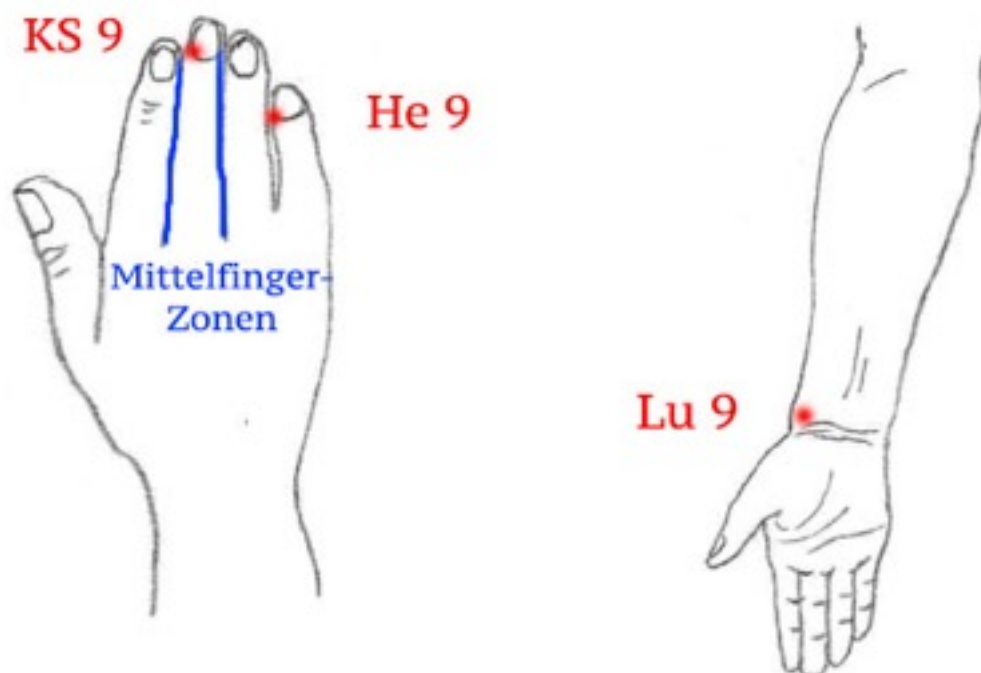
**He 9:** innerer Nagelfalzwinkel des Kleinfingers (Harmonisierungs- und Anregungspunkt)

**KS 9:** Nagelfalzwinkel des Mittelfingers zur Seite des Zeigefingers (Harmonisierungs- und Anregungspunkt)

**Mittelfinger-Zone:** Seitenflächen der Mittelfinger mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand massieren

**Lu 9:** auf der Handgelenkslinie in der Kuhle zwischen Speiche und den Handsehnen, in Verlängerung des Zeigefingers

**Massage der Haut zwischen den Mittelhandknochen**



## Aromaöle

**Rosmarin:** belebend auf Herz und Kreislauf, anregend, hebt den Blutdruck an, hilft bei andauernder Müdigkeit, hilft morgens in Schwung zu kommen

**Ysop:** reguliert den Blutdruck, allgemein kräftigend, herzstärkend

**Kampfer:** blutdrucksteigernd, durchblutungsfördernd, belebend, anregend

**Thymian:** kreislaufanregend, bei niedrigem Blutdruck

---

### Anwendungsempfehlung:

5-6 Tropfen des gewählten Aromaöls ins Badewasser geben,

1 Tropfen auf die **Schläfen** einreiben oder

1 Tropfen **auf ein Taschentuch geben** und bei Bedarf daran riechen

---

## Bachblüten

**Centauray (Nr. 4):** macht mutiger, stellt die eigenen Bedürfnisse besser in den Vordergrund und hilft dabei, auch einmal „nein“ zu sagen

**Clematis (Nr. 9):** vitalitätsarm, blass, schnell kalte Hände und Füße, Ohnmachtsneigung

**Mimulus (Nr. 20):** nimmt die Angst vor der eigenen "Courage" und löst negative Anschauungen und Erwartungen; fördert eine positive Grundeinstellung

**Olive (Nr. 23):** mobilisiert bei großer Erschöpfung, sorgt für neuen Elan und Spannkraft; wirkt sich vorteilhaft auf den Blutdruck aus.

**Wild Rose (Nr. 37):** bringt mehr Lebensfreude und Vitalität

## *Edelsteine*

**Rhodochrosit:** aktiviert den Kreislauf, erhöht den Blutdruck

**Hämatit:** fördert die Bildung von roten Blutkörperchen, die Eisenaufnahme und die Sauerstoffversorgung

**Rubin:** regt den Kreislauf an

---

### **Anwendungsempfehlung:**

**Edelsteinwasser** aus **Aquamarin, Bergkristall und Sardonyx** zur guten Durchblutung

---

## *Ernährung*

**mindestens 2 Liter täglich trinken**

Essen **gut würzen**, Scharfes wie **Chili** oder **Ingwer** wärmt und bringt den Kreislauf in Schwung

**tonisierende Nahrungsmittel** gemäß der chinesischen 5-Elemente Ernährung, Beispiel zum Frühstück: gekochter Haferbrei mit Feigen, Datteln oder Rosinen und Nüssen, gewürzt mit Zimt

**Grüntee** zur Anregung

**Sivesanpulver:** 32 g Fenchelsamen + 16 g Galgantwurzel + 8 g Diptamkraut + 4 g Habichtskraut mischen, pulverisieren und fein aussieben

1/2 TL Sivesanpulver in einem Likörglas mit warmem Wasser eine halbe Stunde nach dem Essen einnehmen

## Homöopathie

### Haplopappus

bei Erschöpfungserscheinungen, Müdigkeit, Kreislaufstörungen und Schwindel durch **niedrigen Blutdruck**

### Gelsemium

**Schwindel, Benommenheit**, Gefühl als wenn es nötig wäre, in Bewegung zu bleiben, da sonst die Herztätigkeit aufhören würde; schwacher, langsamer Puls; völlige Erschlaffung und Entkräftung

### Veratrum album

**Kollaps mit extremer Kälte und Schwäche**, unregelmäßiger und schwacher Puls; eines der besten homöopathischen Mittel, um das Herz anzuregen

## *Hydrotherapie*

**Trockenbürsten, Wechselduschen, Wassertreten**

**Wechselarmbad, Wechselfußbad, kaltes Armbad**

**Wechselknieguss, Wechselarmguss, kalter Armguss**

**Sauna**

## *Kinesiologie*

**Gehirnpunkte:** Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zwei Punkte im Zwischenrippenraum direkt unterhalb des Schlüsselbeins und ca. 2-3 cm beidseitig neben dem Brustbein massieren. Dabei den Blick hin und her wandern lassen.

Durch die Anregung der Halsschlagadern wird vermehrt mit Sauerstoff angereichertes Blut zum Gehirn transportiert. Die Kommunikation zwischen verschiedenen Körperteilen und dem Gehirn wird dadurch wiederhergestellt.

**Ohren ausstreichen:** Mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger die Ohrmuscheln umfassen und am oberen Rand beginnend die Ohrmuscheln bis hinunter zum Ohrläppchen leicht massieren.

An den Ohren gibt es viele Akupunkturpunkte. Durch die Massage werden sie stimuliert und dadurch alle Körperfunktionen aktiviert.

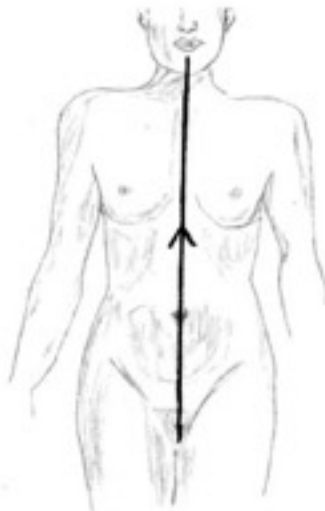
**neurovaskuläre Punkte des Zentralgefäß:** Halten der beiden Punkte etwas oberhalb der Mitte zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz auf den Stirnhöhckern gelegen und des Punktes auf der vorderen Fontanelle (eine Handlänge über der Nasenwurzel)





Durch das Halten der neurovaskulären Punkte wird der Energiefluss im Zentralgefäß angeregt. Da das Zentralgefäß auch eine Verbindung zum Kreislaufsystem hat, wird damit ebenfalls die Durchblutung angeregt.

**Meridiandusche des Zentralgefäßes:** Langsames Abfahren des Meridians auf der vorderen Körpermitte vom Schambein bis zur Kuhle unter der Unterlippe direkt auf der Haut oder im Abstand von ca. 5 cm über der Haut; dies 3 mal wiederholen.



Das Kreislaufsystem wird durch das Harmonisieren des Zentralgefäßes aktiviert und in seiner Funktion ausgeglichen.

**Ysop:** blutdrucksteigernd, anregend, stärkend

**Rosmarin:** kreislauf- und durchblutungsfördernd, tonisierend auf das Gefäß-Nervensystem

**Weißdorn:** durchblutungsfördernd, blutdruckregelnd, kräftigt das Herz

---

### Erfolgsrezepte:

#### Teerezept bei niedrigem Blutdruck

Hyssopi herb. (Ysopkraut)	20 g (blutdrucksteigernd)
Rosmarini fol. (Rosmarinblätter)	20 g (kreislauffördernd)
Crataegi fol.c.flos (Weißdornkraut mit Blüten)	20 g (herzstärkend)
Arnicae flos (Arnika Blüten)	10 g (fördert Zirkulation)
Lavendulae flos (Lavendelblüten)	20 g (regulierend)
Menthae fol. (Pfefferminzblätter)	10 g (anregend)

1 TL auf eine Tasse anbrühen, 5 Min. ziehen lassen, 2-3 mal tägl. 1 Tasse nach den Mahlzeiten

#### Frischpflanzentropfen bei niedrigem Blutdruck

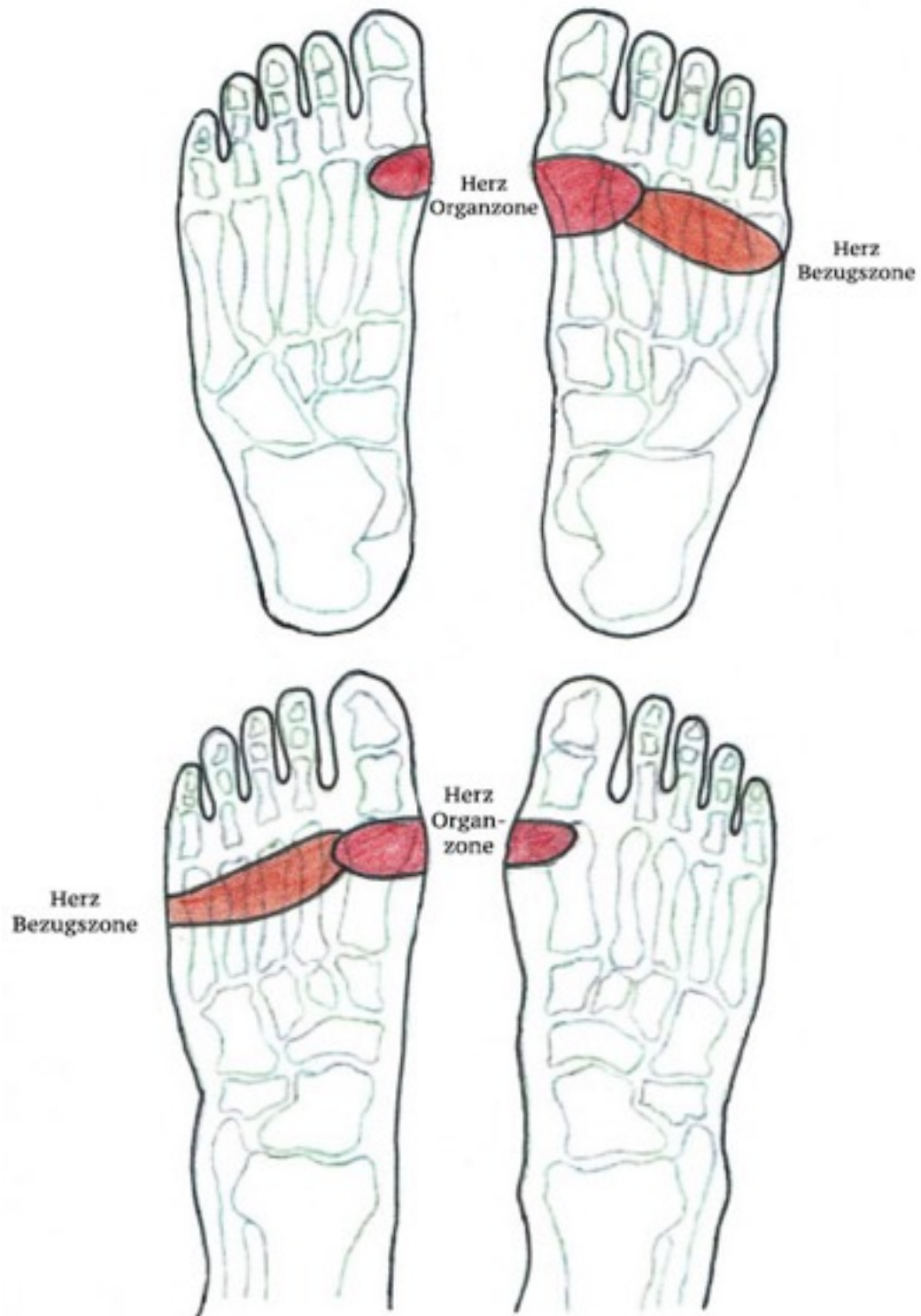
Rosmarini tinct. (Rosmarintinktur)	40 ml (kreislauffördernd)
Lavandulae tinct. (Lavendeltinktur)	10 ml (regulierend)
Hyssopi ol. (äther. Ysopöl)	10 Tr. (blutdrucksteigernd)

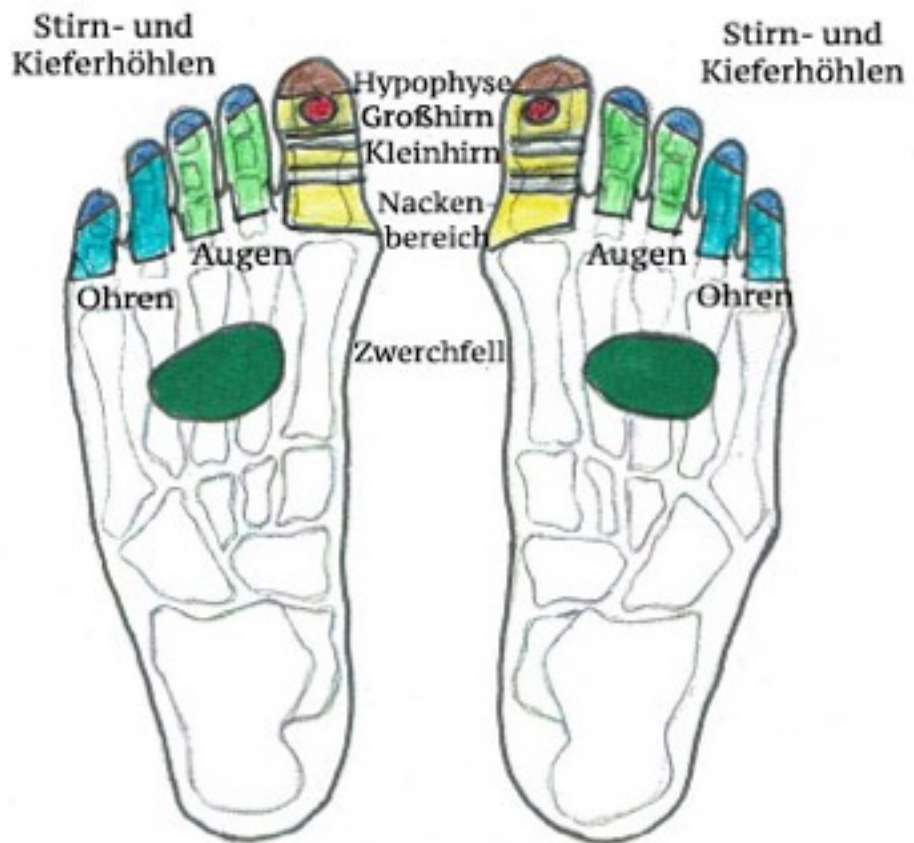
3 mal tägl. 15-25 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen

---

## Reflexzonen

**Fußreflexzonen:** Ausstreichen aller Reflexzonen; gezielt die Zonen von Herz, Kopf, Nacken und Zwerchfell





## *Schüßlersalze*

**Kalium phosphoricum (Nr. 5):** stärkt das Herz, spendet Energie

**Natrium chloratum (Nr. 8):** zuständig für den Wasserhaushalt im Körper und reguliert zusätzlich den Salzhaushalt im Organismus

**Natrium phosphoricum (Nr. 9):** aktiviert die Stoffwechselfähigkeit und bringt zugleich den Säurehaushalt wieder ins Lot. Eine starke Säurebelastung raubt dem Körper Kraft und Energie, so dass eine regelmäßige Einnahme den Blutdruck auf Dauer positiv beeinflussen kann

## *Sonstiges*

morgendliche **Waschungen mit Rosmarin-Bademilch**, Rosmarin Aktivierungsbad (Weleda)

bei plötzlichem Blutdruckabfall mehrmals **kräftig die Hand-, Bein- und Armmuskeln fest anspannen, Wippen auf den Fußballen, Zehen zusammenkrallen und strecken im Wechsel**

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.