



Newsletter GfV für Juli 2011

## Thema: Bluthochdruck - Leistungsdruck in den Adern

Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen stehen in unserer modernen Welt beruflich und/oder privat unter immensem Leistungs- und Termindruck. Da verwundert es gar nicht so sehr, dass die Krankheit Bluthochdruck heute rund jeden vierten Deutschen betrifft. Die Hypertonie, so der Fachausdruck, ist eine Erkrankung, bei der auch Schulmediziner inzwischen einen klaren Zusammenhang zwischen Psyche und Körper anerkennen. Welche Bedeutung dies für die Therapie hat und warum überhaupt der Bluthochdruck unbedingt behandelt werden muss, erfahren Sie in diesem Newsletter.

Mit den besten Wünschen

Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

### Bluthochdruck – Leistungsdruck in den Adern



Eine Krankheit mit Tücken: Bluthochdruck gehört zu denjenigen Erkrankungen, die oft erst zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt werden. Denn viele Betroffene fühlen sich auch mit Werten deutlich über der empfohlenen Norm von 120:80 rundum gesund. Warum also muss man überhaupt etwas tun? Ganz einfach: weil sich sonst unbemerkt Folgeschäden entwickeln können, deren

- ▶ Bluthochdruck – Leistungsdruck ...
- ▶ Den Ursachen auf die ...
- ▶ Bereitschaft zum Mitmachen

### Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:  
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:  
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:  
0049 / 821 / 49708700

**0800 00 77 889**



Behandlung sich dann als sehr schwierig erweist. Zu den typischen Folgen einer Hypertonie, so der medizinische Fachausdruck, gehören Arteriosklerose sowie Schäden an Herz, Gehirn, Nieren und Augen. Gefürchtet ist auch die Herzinsuffizienz – eine Herzschwäche, die entsteht, wenn das Herz jahre- oder jahrzehntelang gegen den überhöhten Druck in den Adern anpumpen musste. Es kommt zu Leistungsschwäche, Atemnot, Herzrasen oder angeschwollenen Füßen, Komplikationen sind unter anderem Herzrhythmusstörungen. Bestehende Defekte in den Innenwänden der Arterie können nicht wieder rückgängig gemacht werden, was es umso wichtiger erscheinen lässt, eine Behandlung möglichst frühzeitig zu beginnen.

### Den Ursachen auf die Schliche kommen

Doch an erster Stelle steht die Ursachenforschung: Nur in wenigen Fällen ist der zu hohe Blutdruck auf die Einnahme von Medikamenten oder auf andere Erkrankungen wie zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion zurückzuführen. Bei neun



von zehn Hochdruckpatienten kann man den Grund für die Krankheit nicht eindeutig feststellen. Zwar ist bekannt, dass Übergewicht, Nikotin, Alkohol und Bewegungsarmut die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen. Doch mindestens ebenso relevant ist die psychische Verfassung: „Unter Druck stehen“ kann man nicht nur im übertragenen Sinne, sondern



auch und gerade wortwörtlich. Angesichts des verbreiteten Leistungs- und Erwartungsdrucks in vielen Bereichen des Lebens ist es nicht überraschend, dass der Bluthochdruck eine so große Zahl von Menschen erfasst.

### Bereitschaft zum Mitmachen

Leider ist jedoch gerade bei diesen Menschen die Bereitschaft, einen aktiven Beitrag für die Verbesserung ihrer Gesundheit zu leisten, nicht besonders ausgeprägt. Blutdrucktabletten sollen möglichst richten, was ohne eine Änderung der Lebensweise nicht erreicht wird. Doch viele Medikamente bleiben wirkungslos oder sind mit Nebenwirkungen verbunden, die eine langfristige Einnahme nicht sinnvoll erscheinen lassen.

### Unser Magazin



[Mehr Info](#)

### Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:  
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg  
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf  
Spendenkonto:  
Augusta Bank  
BLZ: 720 900 00  
Kontonr: 723 85 41

Zu einer Erfolg versprechenden Therapie gehört deshalb neben einer körperlichen auch eine psychische Regulation. Vitalpilze können dabei sehr gut helfen, da sie ganzheitlich regulierend auf den Organismus wirken. Die Inhaltsstoffe vieler Pilze tragen zur Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes bei und fördern die Durchblutung in den Kapillaren, den feinen Verästelungen des Kreislaufs. Zugleich haben Vitalpilze einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden.

Erfahrungen zeigen, dass sich mithilfe der Vitalpilze Shiitake, Reishi, Auricularia und Maitake die Blutdruckwerte deutlich verbessern lassen. Speziell Auricularia enthält nachweislich blutgerinnungs- und entzündungshemmende Substanzen und sorgt für eine verbesserte Durchblutung insbesondere schon geschädigter oder verengter Adern. Besonders die kombinierte Einnahme verschiedener Vitalpilze erweist sich oft als hilfreich, wobei individuell unterschiedliche Kombinationen geeignet sind. Ein erfahrener Mykotherapeut kann bei der Wahl der passenden Pilze beratend zur Seite stehen.

**Shiitake**



Großansicht

**Reishi**



Großansicht

**Auricularia**



Großansicht

**Maitake**



Großansicht

© Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. - Eine Vervielfältigung oder Verwendung sämtlicher Informationen oder Daten (Text-, Graphik-, Bild-, Video-, Ton-, oder Animationsdateien) ohne vorherige Zustimmung der GfV ist nicht gestattet.