

## Standpunkt TCM: Hoher Blutdruck

Vielen Menschen mit Hypertonie – dem erhöhten Blutdruck – merkt man diesen Druck auch äußerlich an. Sie haben eine innere Unruhe, sind umtriebig und kaum fähig sich zu entspannen. Schlafstörungen und Tinnitus sind häufige Begleiterscheinungen.

Die Ursache liegt in den meisten Fällen in einer Leber-Qi-Stagnation, hervorgerufen durch anhaltenden bzw. unterdrückten Ärger, Sorgen oder sonstiger Daueranspannung. Diese Probleme verursachen Störungen in den Funktionskreisen. Ist die Leber betroffen zeigen sich häufig auch Augenprobleme oder eine Neigung zu aggressiven Ausbrüchen. Eine erhöhte Schreckhaftigkeit sowie spürbarer Herzschlag deuten auf den Funktionskreis Herz und Schwerhörigkeit oder Probleme mit der Blase auf den Funktionskreis Niere.

Ein erhöhter Blutdruck kann auch aufgrund einer Störung im Funktionskreis Milz entstehen. Hier ist dann Feuchtigkeit die Ursache, genauer gesagt – die falsche Ernährung. Der für die Verdauung zuständige Funktionskreis Milz ist überfordert. Wenn die Umwandlung der Nahrung nicht richtig funktioniert, entsteht nach TCM Feuchtigkeit und Schleim. Dieses Problem ist Verursacher vieler Beschwerden aus denen sich Krankheiten entwickeln können.

Der Schwerpunkt der Behandlung liegt in der Ursache der Hypertonie. Ist der Blutdruck nur leicht erhöht, genügt evt. schon eine Anpassung der Lebensweise. Ansonsten sind Kräutermedizin und Akupunktur sehr hilfreich. Wichtig ist, dass der Patient lernt mit physischem Stress und Emotionen umzugehen.

Eine wirksame Übung gegen Bluthochdruck stammt aus den inneren Kampfkünsten - das Zhan Zhuang, übersetzt ‚Stehen wie ein Pfahl‘. Hierbei steht der Patient nach einer einfachen Anleitung in gelöster Stellung. Die Übung sollte ansteigend auf 30 Minuten tägliches Training ausgeweitet werden. Klingt einfach, erfordert aber Durchhaltevermögen. Die Muskeln ermüden anfangs recht schnell und der Körper, vor allem die Beine beginnen zu zittern. Wahrscheinlich löst gerade dieses Zittern innere Verspannungen und bewirkt die fühlbare Entspannung. So lautet zumindest die Erklärung in der Traumatherapie, die ebenfalls erfolgreich seit ein paar Jahren mit diesem Muskelzittern arbeitet. Belohnung für die Anstrengung sind mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit, sowie - als Nebeneffekt - ein sinkender Blutdruck.

Vor einer Behandlung sollten organische Ursachen für die Hypertonie ausgeschlossen sein. Während der Behandlung muss der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden, damit der Hausarzt die Dosierung der Medikamente ggf. anpassen kann.

*Doreen Gerstmann, Heilpraktikerin*

Hinweis: Dieser Artikel dient der allgemeinen Information, nicht der individuellen Beratung oder als Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen.