

Heilpflanzen gegen hohen Blutdruck

Herzversagen ist in der westlichen Welt die häufigste Todesursache. Erhöhter Blutdruck gilt dabei als wesentlicher Risikofaktor. Gelingt es, den Blutdruck unter Kontrolle zu halten, haben wir also gute Voraussetzungen für ein gesundes und schönes Alter. Einige Pflanzen können dafür sehr hilfreich sein.

Aus *Rauwolfia serpentina* wurden viele (chemische) Blutdruckmittel entwickelt

Bei der indischen Schlangenzwurzel (lateinisch *Rauwolfia serpentina*) handelt es sich um einen immergrünen, bis 1 m hohen Strauch mit gequirlten, elliptischen Blättern und weisslich rosafarbenen Röhrenblüten, der im Himalayagebiet bis nach Südostasien vorkommt. Klar davon zu unterscheiden ist die amerikanische Schlangenzwurzel (lateinisch *Cimicifuga racemosa*), besser bekannt auch unter dem Namen Traubensilberkerze. Ausser dem schlangenähnlichen Aussehen ihrer Wurzeln haben diese beiden Pflanzen keine therapeutischen oder botanischen Gemeinsamkeiten. Die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) ist ein Strauch aus der Pflanzenfamilie der Hahnenfussgewächse und wird gegen klimakterische Beschwerden eingesetzt (vgl. dazu der Beitrag im VGS-Magazin vom Oktober 2000). Die indische Schlangenzwurzel gehört dagegen zur Pflanzenfamilie der Hundsgiftgewächse (Apocynaceae) und enthält in ihren Wurzeln über 50 verschiedene Indolalkaloide, die alle mehr oder weniger starke Blutdruck



Schlangenzwurzel (*Rauwolfia serpentina*)

Foto: Kazuo Yamasaki (Thomas Schöpke)

senkende Eigenschaften haben. Bekannt ist vor allem das Reserpin, das in älteren (chemischen) Blutdruckmitteln wie Hygroton-Reserpin, Adelfan Esidrex etc. ein wichtiger Bestandteil war und als Grundlage für die Entwicklung von zahlreichen modernen Blutdruck senkenden Präparaten diente. Die Rauwolfia-Wurzel gilt nach der ayurvedischen Medizin als Vata und Kapha verringerndes Mittel mit bitteren, trockenen Eigenschaften. Von einem Einsatz in der Selbstmedikation ist abzuraten, da bei einem unsachgemässen Gebrauch auf Grund des hohen Alkaloidgehaltes gravierende Nebenwirkungen wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Angstzustände, schwere depressive Verstimmungen und parkinsonartige Erscheinungen auftreten können.

Knoblauch und Bärlauch sind wahre Jungbrunnen für die Blutgefässe

Knoblauch (lateinisch: *Allium sativum*) und Bärlauch (lateinisch: *Allium ursinum*) sind beliebte Gewürze sowohl in der westlichen als auch in der östlichen Küche. Sie wurden früher zu den Liliengewächsen (*Liliaceae*) gezählt, heute werden sie in die eigene Pflanzenfamilie der Lauchgewächse (*Alliaceae*) eingeteilt mit insgesamt ca. 500 verschiedenen Arten. Charakteristisch für die Pflanzenfamilie der Lauchgewächse sind schwefelhaltige Substanzen, sog. S-Alkyl-L-cysteinsulfoxide oder Alliine. Sie leiten sich von der Aminosäure Cystein ab und werden durch spezielle Fermente bei Verletzung (z.B. beim Zerschneiden) in instabile Spaltprodukte umgewandelt, die den Knoblauchgewächsen den charakteristischen Geruch nach Knoblauchöl verleihen.

Knoblauchöl hat antibakterielle und pilzabtötende Eigenschaften und wirkt Cholesterin senkend. Es verhindert ausserdem das Zusammenklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten-

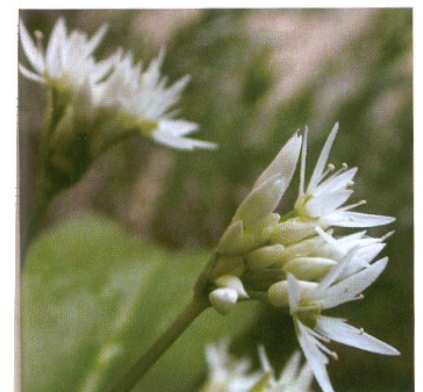


Knoblauch (*Allium sativum*)
Foto: Bioforce

aggregationshemmung) und fördert das Auflösen von vorhandenen Blutgerinnseln. Der regelmässige Genuss von Knoblauch oder Bärlauch erhält deshalb die Blutgefässe elastisch und für das Blut gut durchfliessbar. Wichtig ist, dass Knoblauch oder Bärlauch sofort nach dem Zerschneiden verzehrt werden, da sich die Wirkstoffe bei Luftzutritt schnell zersetzen. Beim Gebrauch von Tabletten ist darauf zu achten, dass diese einen standardisierten Gehalt an Alliinen aufweisen. Von Vorteil ist ausserdem, wenn die Tabletten oder Dragées magensaftresistent sind und sich erst im Darm auflösen. Der lästige Mundgeruch lässt sich dadurch weitgehend vermeiden.

Olivenblätter enthalten Blutdruck senkende Substanzen

Der Olivenbaum war im alten Griechenland das Kennzeichen für die



Bärlauch (*Allium ursinum*)
Foto:Lendenmann

Göttin Athena. Der Baum kann mehrere hundert Jahre alt werden und gilt als Symbol für ein langes Leben. Mit seinem knorrigen Stamm und der gräulichen, runzligen Rinde sieht er einerseits sehr greisenhaft aus, umgekehrt verleihen ihm die schlanken, leicht biegsamen Zweige einen jugendhaften Eindruck. Auf Grund seines Aussehens war der Olivenbaum in der Signaturrelle eine sehr beliebte Heilpflanze und wurde häufig eingesetzt zur Vorbeugung von Altersbeschwerden wie hohem Blutdruck, Kreislaufproblemen, Beweglichkeitsstörungen etc.

Gemäss neueren Untersuchungen haben Olivenblätter tatsächlich eine Blutdruck senkende Wirkung, welche vermutlich hauptsächlich durch das Secoiridoidglucosid Oleuropein bedingt ist. Diese bittere, terpenartige Verbindung kommt in den Blättern in einer Konzentration von bis zu 9 % vor. In den Oliven ist sie – in geringerer Menge – ebenfalls vorhanden, wobei unreife, grüne Früchte mehr enthalten als die schwarzen, ausgereiften Oliven. Das Olivenöl enthält höchstens Spuren davon, da es sich beim Oleuropein um eine wasserlösliche Substanz handelt. Olivenblätter können als Tee zubereitet oder als homöopathische Urtinktur eingenommen werden. Im französischen Sprachbereich ist ausserdem die Anwendung als Knospenmazerat sehr gebräuchlich. Zur Teezubereitung reicht es, wenn pro Tasse 1 Teelöffel voll getrocknete Olivenblätter mit heissem Wasser übergossen und einige Minuten ziehen gelassen werden. Es können mehrere Tassen Tee pro Tag getrunken werden. Von der Tinktur werden 2-3-mal täglich 20-30 Tropfen 15 Minuten vor dem Essen eingenommen, wobei die Behandlung über längere Zeit (während mehreren Monaten) durchgeführt werden sollte. Die Anwendung als Knospenmazerat ist vor allem für Leute sehr praktisch, die häufig unterwegs sind. Bei dieser als sog. Gemmo-

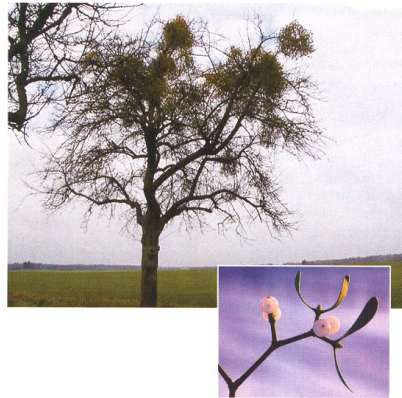


Olive (Ölbaum) (*Olea europaea*)
Fotos: Bioforce

therapie bezeichneten Behandlungsmethode wird der glycerinhaltige Auszug aus den Oliven-Knospen bis zu stündlich in den Rachen gesprayt.

Die Mistel normalisiert zu hohen und zu tiefen Blutdruck

Die Mistel (lateinisch *Viscum album*) ist ein immergrüner Halbschmarotzer, der auf Laub- und Nadelbäumen gedeiht. Mit ihrem Blattgrün kann sie zwar selber Kohlendioxid aus der Luft binden und zu Zucker umwandeln, das Wasser und alle übrigen Nährstoffe bezieht sie jedoch von der Wirtspflanze, auf der sie lebt. Ihre Blütezeit ist im Winter um Weihnachten herum. Auf Grund dieser speziellen Eigenschaften spielt die Mistel seit Jahrtausenden bei vielen Völkern eine wichtige Rolle als Kult- und Heilpflanze.



Mistel (*Viscum album*)

Foto links: Thomas Schöpke
Foto unten: Bioforce

Die Mistel hat die faszinierende Eigenschaft, zu hohen und zu tiefen Blutdruck auszugleichen. Sie eignet sich deshalb speziell für Patienten, die unter Blutdruckschwankungen leiden und teilweise einen zu hohen und dann wieder einen zu tiefen Blutdruck haben. Bis heute ist nicht genau geklärt, welche Substanzen für diese blutdruckregulierende Wirkung verantwortlich sind, man vermutet, dass es sich um höhermolekulare Polypeptide (sog. Viscotoxine) handelt.

Bei der Zubereitung von Misteltee ist es wichtig, dass dieser nicht gekocht wird, da sonst die Lektine (sie sind für vor allem für die Krebsbekämpfung wichtig) zerstört werden. Das Mistelkraut soll deshalb nur über Nacht in kaltem Wasser angesetzt und dann wieder abgeseiht werden. Ausser als Tee gibt es Mistel auch als Fertigpräparate in Form von Tropfen, Tabletten oder Ampullen.

Wann ist Ihr Blutdruck zu hoch?

Beim Blutdruckmessen werden immer zwei Werte ermittelt. Im Volksmund spricht man vom oberen und vom unteren Blutdruck, in der Fachsprache vom systolischen und vom diastolischen Wert. Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und das Blut aus dem Herzen in den Kreislauf presst (= Systole, auf altgriechisch gleichbedeutend mit Zusammenziehen), ist der Blutdruck in den Blutgefässen hoch. Umgekehrt, wenn sich der Herzmuskel entspannt und das Blut in die Herzkammer zurückfliesst (= Diastole, das griechische Fremdwort für Ausdehnen), erniedrigt sich der Druck in den Blutgefässen.

Früher wurde für den oberen (systolischen) Blutdruck als Normwert das Alter plus 100 zu Grunde gelegt, d.h. je älter eine Person war, desto höher konnte ihr Blutdruck sein. Erst wenn dieser Wert überschritten wurde, sprach man von erhöhtem Blutdruck (Hypertonie). Gemäss neuen Regeln der Weltgesundheitsorganisation WHO werden diese Werte heute strenger gefasst. Ein oberer Wert zwischen 140 und 150 gilt – unabhängig vom Alter – als Grenzwert, der durch regelmässiges Messen überwacht werden muss. Werte zwischen 150 und 160 werden als milde Hypertonie bezeichnet, die man durch Eigenmedikation z.B. mit pflanzlichen Mitteln behandeln kann. Höhere Werte gehören zur Abklärung beim Arzt. Beim unteren (diastolischen) Blutdruck gelten Werte von 90-94 als Grenzwerthypertonie, 95-104 als milde und darüber liegende als mittelschwer bis schwer.

Um die Werte beurteilen zu können, ist es wichtig, dass der Blutdruck regelmässig an mehreren Tagen zu den gleichen Tageszeiten ermittelt wird. Nur so lässt sich eindeutig feststellen, ob tatsächlich ein erhöhter Blutdruck vorliegt oder nicht. Je nach dem ob wir vor der Messung gerade einen Kaffee getrunken oder eine schwere körperliche Belastung hinter uns haben, können die Werte nämlich erheblich schwanken. Auch eine psychische Belastung kann den Blutdruck stark beeinflussen, z.B. ist es ein bekanntes Phänomen, dass viele Leute (aus Angst vor dem Arzt ?) in der Sprechstunde erhöhte Blutdruckwerte aufweisen und dann Blutdruckmedikamente verschrieben erhalten, die sie eigentlich gar nicht brauchen.

Dr. Andreas Lenherr