



Tiefenentspannt gegen Bluthochdruck

Eine professionelle Massage fördert den Blutfluss.

Nicht nur genetische Faktoren und Übergewicht, auch chronische Verspannungen und Psychostress zählen zu den Ursachen für Bluthochdruck. Spezielle Massagen können dagegen helfen.

Von Robert Wildi

Die 41-jährige Mutter hat neben ihren zweiten Halbmarathon im Jahr absolviert, ist schlank, raucht und trinkt nicht, ernährt sich ausgewogen. Und dann dies: Der Hausarzt stellt beim jährlichen Check einen erhöhten Blutdruck fest, der sogar am kritischen Grenzwert kratzt. Das sollte nicht sein in dem jungen Alter und bei der Topkonstitution dieser «Power-Frau».

Auf den zweiten Blick aber wird dieses Bild relativiert. Seit Jahren ist die beruflich stark eingespannte Abteilungsleiterin chronisch überlastet, pendelt im Eilzugstempo zwischen Sitzungen und Kinderkrippe hin und her, wo ihre 3-jährigen Zwillingstöchter vier Tage pro Woche verbringen. Das zehrt erheblich an den Kräften, körperlich und mental. Ihre wirkliche Verfassung, die sich hinter der glänzenden Fassade verbirgt, vertraut die Frau dem Hausarzt jedoch nicht an. Er diagnostiziert ihr folglich eine genetische Veranlagung für Bluthochdruck und verschreibt eine hochdosierte Medikamentenkur. Heute

weiss man indes, dass viele sogenannte «genetische Krankheiten» oft als Folge von äusseren Ursachen auftreten. Häufig sind es chronisch ungünstige Lebensumstände, die auf unser Nervensystem einwirken und die Beschwerden auslösen. Allzu oft jedoch wird dieser potenziellen Ursache, zumindest in einer ersten Abklärungsphase, zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Bluttransport begünstigen

Dabei würde das Wissen darum alternative Therapievarianten in den Fokus rücken. Nachweislich senken lässt sich der Bluthochdruck statt mit Medikamenten zum Beispiel mit speziellen Massagetherapien. Darauf spezialisiert hat sich die diplomierte Massage- und Fussreflexzonen-Therapeutin Gaile P. Lüthy aus Zürich (www.lifeart-touch.com). Ihre Massage ist ganzheitlich und wirkt sich auf das gesamte vegetative Nervensystem im Körper aus. Die vegetativen Nervenbahnen im menschlichen Körper bestehen aus Nervenzellen. «Die zwei Zentralen sind in der Wirbelsäule und in unserem Stammhirn angesiedelt», so Lüthy.

Mit und an diesen zu arbeiten sei für eine wirksame Massagetherapie bei Blutdruckpatienten unabdingbar, seien doch diese Nervenzellen durch Ganglien mit den inneren Organen verbunden. «Damit kann man den Blutdruck und die für den Bluttransport zuständigen Organe positiv beeinflussen.»



Gaile P. Lüthy, Massagetherapeutin: «In der Wirbelsäule befinden sich zentrale vegetative Nervenbahnen.»

Entspannung fürs Gehirn

Lüthys Technik beinhaltet stets das Langstreichen entlang der Meridiane, die von Kopf bis Fuss den Körper durchziehen. «Meridiane sind Leitbahnen unseres Körpersystems, in denen die Akupressurpunkte liegen, über welche sich verschiedene Organe mit mehr oder weniger Druck aktivieren lassen», erklärt sie. Wie viel Druck es

brauche, sei von Patientin zu Patient und deren momentanem Befinden unterschiedlich und spüre sie jeweils während der Behandlung. Mit der Massage soll ferner auch dem Gehirn der Impuls gegeben werden, in eine Tiefenentspannung zu gelangen. Dieser Zustand sowie der Druck in Richtung der Blutlaufbahn begünstigen laut Lüthy eine erhöhte Elastizität der Venen, was für einen besseren Blutfluss sorgt und das Auflösen von Kalkablagerungen an den Veneninnenwänden erleichtert. Auch dieser Vorgang hilft zur Normalisierung des Blutdrucks.

Bei unserer Anfangsvierzigerin hat die Massagetherapie nachweislich geholfen. Die Blutdruckwerte sind seit Monaten auf Normalniveau stabil. «Sobald sich der Blutdruck ohne Medikamente normalisiert hat, können die Abstände zwischen den Behandlungen verlängert werden», macht Gaile P. Lüthy Hoffnung. «Im Alltag können Patientinnen und Patienten mit gesunder und ausgewogener Ernährung sowie ausreichend Bewegung die positiven Wirkungen zusätzlich fördern.»

SO HilFT DIE NATUR

Am besten als Salat

Auch wenn er nicht so viel Eisen liefert, wie lange erzählt wurde: Spinat gehört jetzt auf den Teller – für den Gaumen und für die Gesundheit. Denn die frischen Blättchen des kalorienarmen Frühlingsspinates sind knackig, zart und reich an Mikronährstoffen. Mangan und Zink aktivieren den Stoffwechsel, Eisen unterstützt den Sauerstofftransport, das Immunsystem und die Zellerneuerung. Der Grünling ist zudem reich an den beiden Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin, welche die Augen fit halten und sie vor Schäden schützen sollen. Die enthaltenen Antioxidantien senken das Risiko für Diabetes und Krebs, indem sie freie Radikale abfangen.

Wer allerdings zu Nierensteinen tendiert, geniesst das Powergemüse in kleinen Portionen. Denn Spinat enthält viel Calcium und Oxalat, was das Risiko erhöht, Nierensteine zu bilden. Den Frühlingsspinat isst man übrigens am besten roh als Salat, um vom Vitamin C zu profitieren. Dazu schmeckt ein Himbeer-Ahornsirup-Dressing.



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVE; FOTO: SHUTTERSTOCK

THEMA: SEHKRAFT

Oma, wo ist deine Brille?



Als Mona pensioniert wurde, bekam sie Probleme mit ihren Augen und es fiel ihr schwer, ihr Leben wie zuvor zu leben – unter Volldampf. Jetzt hat Mona eine Lösung gefunden: Blue Berry!

Mona bekam einen Tip
Ein Freund erzählte Mona von Blue Berry mit Blaubeerextrakt und Lutein. Mona hatte von Lutein gehört und beschloss das Produkt auszuprobieren.

Enkelkind entdeckte die Veränderung

Eines Tages, während sie mit ihrem Enkelkind im Auto fuhr, geschah etwas Lustiges: «Oma, du hast deine Brille vergessen», sagte der 10-jährige während des Fahrens. Nun wurde ihr wirklich klar, dass etwas Entscheidendes passiert war und dass es Blue Berry zu verdanken ist.

Das schwedische Originalprodukt

Blue Berry wird in Schweden hergestellt. Die einzigartige Tablette enthält natürlichen Extrakt von *Vaccinium Myrtillus*, eine spezielle Art von Blaubeeren, die aus Nord-europa stammt. Blaubeeren waren eines der ersten Mittel, die in schwedischen Apotheken verkauft wurden.



Deshalb ist Blue Berry so gut!

Lutein ist ein Pigment, das in Blaubeeren und Ringelblumen enthalten ist. Es kommt aber auch in der Makula der Augen vor, dem Teil der Netzhaut, der für das zentrale Sehvermögen verantwortlich ist. Blue Berry liefert 10 mg von natürlichem Lutein aus Studentenblumenblüten pro Tag. Außerdem enthält Blue Berry Vitamin A und Zink. Der Gehalt an Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.



Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Blue Berry von New Nordic!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 60 Tabl. (Pharmacode: 6990618)

FRAGEN?

www.newnordic.com
info@newnordic.ch

mit skandinavischen Wild-Blaubeeren

