

Das Wetter und/oder alltägliche Belastungen zwingen manche Menschen sprichwörtlich in die Knie. Der Blutdruck sackt ab, man fühlt sich schlapp und schwindelig. Daniela Ernestus hat Mittel aus Homöopathie und Naturheilkunde parat, um den Kreislauf zu trainieren, und die Beschwerden langfristig zu mildern.

Von Daniela Ernestus,
Heilpraktikerin,
Ihlow/Ostfriesland

**Tipps,
die Sie und Ihren
Kreislauf wieder in
Schwung bringen**

Müde und schlapp

Was sind Kreislaufprobleme?

Der Blutdruck wird durch ineinandergreifende Mechanismen wie der Verengung der arteriellen Blutgefäße, der Erhöhung der Herzfrequenz und der Wasserausscheidung über die Nieren geregelt. Es kommt zu Kreislaufbeschwerden, wenn unser Gehirn nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt wird. Dieses reagiert besonders empfindlich darauf, wenn der Blutdruck zu niedrig wird. Von einem niedrigen Blutdruck spricht man, wenn ein Wert von 110/70 mmHG bei Männern und 100/60 mmHG bei Frauen unterschritten wird.

Der Grund für eine Kreislaufschwäche – ein zu niedriger Blutdruck – kann verschiedene Ursachen haben und wird dementsprechend in verschiedene Formen unterteilt.

1. Die primäre oder essenzielle Form der Hypotonie kommt am häufigsten vor und lässt sich keiner bestimmten Ursache zuordnen. Eine erbliche Komponente kann hierbei aber eine Rolle spielen. Diese Form tritt vor allem bei jungen, schlanken Frauen und Ausdauersportlern auf, die sonst einen guten Gesundheitszustand aufweisen. Oftmals bleibt hier der niedrige Blutdruck auch ohne Symptome.

2. Bei der sekundären oder symptomatischen Hypotonie sind verschiedene Grunderkrankungen als Auslöser möglich. Häufig handelt es sich um Herz- und Gefäßerkrankungen, die zu einem erniedrigten Blutdruck führen. Aber auch hormonelle Störungen sowie

Erkrankungen der Niere oder Schilddrüse stecken mitunter dahinter. Wichtig ist es auch, einen Flüssigkeitsmangel und Salzverlust zu berücksichtigen, wovon oft ältere Menschen betroffen sind. Selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Außerdem können Nebenwirkungen verschiedener Medikamente den Blutdruck verringern wie zum Beispiel bestimmte Psychopharmaka, Vasodilatoren (gefäßerweiternde Medikamente) oder Diuretika (harntreibende Medikamente).

3. Eine weitere Form ist die orthostatische Hypotonie (auch orthostatische Dysregulation), bei der nach einem Lagewechsel der Blutdruck plötzlich abfällt – etwa beim Aufstehen nach längerem Sitzen oder Liegen. Dabei ist ein systolischer Blutdruckabfall um mindestens 20 mmHg oder des diastolischen Drucks um mindestens 10 mmHg innerhalb von drei Minuten nach dem Aufstehen im Vergleich zum vorherigen Wert in einer längeren Liegeposition gemeint. Der Grund ist eine Störung in der Kreislaufregulation, die insbesondere bei Senioren auftritt. Hier spielen unerwünschte medikamentöse Nebenwirkungen ebenso eine große Rolle. Weitere Krankheitsversucher sind unter Umständen Flüssigkeitsmangel und andere neurologische sowie internistische Erkrankungen.

4. Zudem kann es im Zusammenhang mit einem Wetterumschwung und einem besonders warmen Wetter (Wetterfühligkeit) oder aber im Rahmen einer Schwangerschaft zu Blutdruckschwankungen und entsprechenden Kreislaufproblemen kommen.

Sinkt der Blutdruck nur kurzfristig ab, kommt es zu:

- Augenflimmern
- eiskalten Händen und Füßen
- Herzrasen
- kurzer Ohnmacht
- Kopfschmerzen
- Ohrensausen
- Schwarzwerden vor den Augen
- Schweißausbrüchen
- Schwindel
- Zittern

Ist der Blutdruck dauerhaft zu niedrig, können folgende Symptome entstehen:

- Konzentrationsstörungen
- schnelle Ermüdbarkeit
- gesteigertes Schlafbedürfnis
- Reizbarkeit
- Appetitlosigkeit
- Antriebsschwäche
- depressive Verstimmung

Kreislaufprobleme homöopathisch behandeln

Sobald die ersten Symptome der Kreislaufschwäche auftreten oder wenn es zu einem Kollaps kam, lohnt sich der Versuch mit Homöopathie den Kreislauf anzukurbeln. Am besten ist es, eine niedrige Potenz wie beispielsweise D6, D12 oder D30 zu wählen. Bei Unsicherheit hinsichtlich Mittel und Dosierung bitte einen Therapeuten zu Rate ziehen

Wirkstoffe bei Kreislaufbeschwerden

Aconitum: bei plötzlichem Kreislaufkollaps, nach einem Schreck oder einer Panikreaktion. Es herrscht eine starke Ruhelosigkeit beim Betroffenen.

Arnica: bei Kreislaufversagen nach Überanstrengung oder Verletzung

Arsenicum album: Kreislaufbeschwerden mit Angst, Ruhelosigkeit und Erschöpfung

Camphora: bei Kollapszuständen mit Übelkeit, Erbrechen, Blässe und blauen Lippen. Der Puls ist schnell, aber schwach.

Carbo vegetabilis: Die Blutzirkulation ist deutlich verlangsamt, Haut und Schleimhäute erscheinen bläulich. Der Betroffene hat kalten Schweiß und ein eingefallenes, sehr blasses oder grünliches Gesicht.

Causticum: Der Kreislauf kommt tagsüber nicht in Schwung, man ist müde, schwach und schläfrig.

China: Kreislaufbeschwerden nach dem Verlust von Körperflüssigkeiten und besonderer körperlicher Schwäche.

Cocculus: Kreislaufbeschwerden durch zu wenig Schlaf mit Schwindel und Benommenheit. Kreislaufprobleme beim Fahren

im Auto, auf dem Schiff oder im Flugzeug.

Gelsemium: Kreislaufbeschwerden bei psychischer Belastung und Herausforderungen (Lampenfieber). Innerliches Zittern mit Sehstörungen und Schwäche.

Haplopappus: Der Blutdruck ist generell zu niedrig. Schwindelgefühle und Flimmern vor den Augen nach dem Aufstehen oder nach längerem Stehen.

Nux moschata: Wenn sich die Ohnmachtsanfälle häufig wiederholen.

Nux vomica: Wenn jemand nach einem heftigen Streit das Bewusstsein verliert oder wenn Alkohol im Spiel war. Kreislaufbeschwerden oder Ohnmacht durch starke Gerüche.

Phosphorus: Plötzliche Ohnmacht bei besonders feinfüh-

ligen, empfindsamen Menschen. Ausgelöst durch aufregende Sinneseindrücke und Reize.

Pulsatilla: Ohnmachtsneigung in stickigen, überheizten Räumen sowie Ohnmacht nach langem Stehen.

Tabacum: Schwindel, Brechreiz und Neigung zu Ohnmacht sowie kalter, klebriger Schweiß.

WICHTIG

Zusätzlich sollten Maßnahmen wie Hinlegen, Beine hochlagern, Flüssigkeit zuführen und im Notfall die Lagerung in stabiler Seitenlage erfolgen.

Allgemeine Hausmittel gegen Kreislaufprobleme

- Wer immer wieder unter einem niedrigen Blutdruck und Kreislaufproblemen leidet, kann mit Ausdauersportarten wie Walking, Joggen oder Radfahren den Kreislauf stabilisieren. Auch Wasseranwendungen wie Wechselduschen oder Wassertreten haben sich bewährt und kurbeln den Kreislauf dauerhaft an.
- Wie fast immer hilft es dem Körper auch hier, viel Wasser zu trinken. Ein großes Glas Wasser am Morgen bringt Ihren Kreislauf in Schwung. Besonders Mineralwasser, Saftschorlen oder alkoholfreies Bier enthalten Elektrolyte, die dabei helfen, Flüssigkeiten besser im Körper zu verteilen. Aber auch über den Tag verteilt sollte der Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden.

Es bietet sich an Rosmarin-, Pfefferminz-, Weißdorn-, Mistel- oder Mateteetee. Ebenso hilfreich: Eine Tasse Boullion!

Achtung: Alkohol weitet die Blutgefäße und entwässert den Körper, was den Kreislauf zusätzlich belastet.

- Zu den effektivsten Hausmitteln bei Kreislaufproblemen zählen auch Lebensmittel wie eine Salzbreze, die optimal den Blutdruck anhebt.

Ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen

Der menschliche Organismus benötigt täglich eine bestimmte Menge an Mineralien und Vitaminen, damit alle Funktionen einwandfrei ablaufen. Sollte ein Mangel vorhanden sein, so kann dieser den Kreislauf enorm belasten. Daher ist auch die ausreichende Aufnahme ein wichtiges Hausmittel gegen Kreislaufprobleme.

Veratrum album: Bei Schwindel mit Übelkeit und Erbrechen, Schweißausbruch und Schwarzwerden vor den Augen. Der Blutdruck ist schwankend, mal zu hoch und mal zu niedrig und die Symptome kommen sehr schnell.
Veratrum viride: sehr niedriger Blutdruck, große Schwäche und Kollapsneigung.

Wasseranwendungen gegen Kreislaufprobleme

Die wohl bekannteste Anwendung von Kneipp ist die Wassertherapie. Grundsätzlich geht es bei den Anwendungen mit kaltem Wasser immer darum, den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Organismus zu stärken. Die Anwendungen nach Kneipp sollen in erster Linie vorbeugend wirken.
Gut zu wissen: Nicht kneippen bei offenen Wunden oder arterieller Verschlusskrankheit. Den Arzt aufsuchen, falls Ihre Füße nach einem Guss nicht wieder warm werden (Verdacht auf Verschlusskrankheit).

Wann zum Arzt?

Der Grund für eine Kreislaufschwäche kann eine ernste Erkrankung sein, die sofortige ärztliche Hilfe erfordert. Ein Arzt sollte immer dann gerufen werden, wenn die Kreislaufschwäche aus voller Gesundheit auftritt, ohne dass ein plausibler Grund erkennbar ist. Sind chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, Bluthochdruck, ein Tumorleiden oder Diabetes mellitus bekannt, muss bei Kreislaufbeschwerden ein Arzt hinzugezogen werden. Erfahrungsberichten zufolge tragen auch verschiedene Ausleitverfahren wie Schröpfen und die Baunscheidttherapie zu einer Verbesserung des Gefäßtonus bei.

Schüssler-Salze bei Beschwerden

Ferrum phosphoricum – Schüssler-Salz Nummer 3
Kalium sulfuricum – Schüssler-Salz Nummer 6
Calcium phosphoricum – Schüssler-Salz Nummer 2

Heilmittel aus Mutter Natur bei Kreislaufschwäche

Häufig sind zur Behandlung von Kreislaufschwäche Komplexmittel erhältlich, die gleich mehrere Pflanzen und ihre Wirkstoffe enthalten. Folgende Heilpflanzen stellen nur einige wirkungsvolle Möglichkeiten dar:

Rosmarin trägt zur Blutdruck-erhöhung bei.

Kampfer wirkt stärkend auf den Kreislauf.

Weißdorn unterstützt das Herz und dessen Leistungsfähigkeit.

Ginseng gilt als allgemeines Kräftigungsmittel.

Rosmarin kann auch als eine Art Notfallmittel eingesetzt werden:

SCHWACHER KREISLAUF

Ein paar Tropfen ätherisches Rosmarinöl auf ein Taschentuch geben und den Duft einatmen.
Eine gute Alternative: Notfalltropfen (Rescue-Tropfen) nach Dr. Bach (Bachblüten-Therapie).
Pfefferminze ist perfekt, um Kreislaufprobleme zu behandeln.

Soforthilfe gegen Kreislaufprobleme

1. Es ist immer ratsam, dem Körper frische Luft zuzuführen, sobald man unter Kreislaufbeschwerden leidet.
2. Wer einen zu schwachen Kreislauf aufweist, kann die Bürstenmassage ausprobieren. Mit kreisenden Bewegungen arbeitet man sich von den Knöcheln bis zum Herz vor. Dies sorgt für eine deutlich bessere Durchblutung und somit zu einer Entlastung des Herzens.
3. Um den Blutdruck kurzzeitig anzuheben, hilft eine Tasse Kaffee oder eine Handvoll Walnüsse.
4. Ein gesundes Frühstück sowie frisches Obst sind ebenfalls vorteilhaft.



Rezept

Pfefferminz-Blätter
etwa 5 Minuten in
kochender Milch
ziehen lassen und
dann trinken.



Daniela Ernestus ist seit Dezember 1997 Heilpraktikerin und arbeitet in eigener Praxis in Ihlow/Ostfriesland. Außerdem ist sie in verschiedenen Bereichen der

Erwachsenenbildung tätig. Hierzu gehören Vorträge und Seminare/Worshops zu verschiedenen Themen aus der Naturheilkunde, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. www.naturheilpraxis-ernestus.de