

## Kneipp bei niedrigem Blutdruck

Hypotonie bzw. niedriger Blutdruck gilt gemeinhin als eine Störung des Kreislaufs und nicht als Krankheit. Oftmals kann es deshalb hilfreich sein, für eine Verbesserung der Durchblutung und der Sauerstoffversorgung zu sorgen - dies gelingt idealerweise mit den fünf Elementen der Kneippschen Naturheilverfahren.

### Unser Tipp: Die fünf Elemente der Kneippschen Naturheilverfahren

#### ☀ Wasseranwendungen:

Das Herz-Kreislauf-System anregend bzw. durchblutungsfördernd wirken nahezu alle Kneippschen Wasseranwendungen. Hier exemplarisch einige Beispiele, die helfen können, den Blutdruck zu stabilisieren: Knie- und Armguss (z.B. im Anschluss an das morgendliche Duschen) Wechselduschen, Ganzwaschungen (evtl. anfangs lediglich eine Oberkörperwaschung), Wechselanwendungen (z.B. Wechselarmbad, Wechselfußbad, Wechselarmguss) und Trockenbürsten. Diese Anwendungen können zudem helfen, den Wärmehaushalt zu regulieren und sind somit hervorragend geeignet, chronisch kalten Händen und Füßen (Durchblutungsstörungen), unter denen Menschen mit niedrigem Blutdruck sehr oft leiden, entgegen zu wirken.

#### ☀ Ernährung:

Bei niedrigem Blutdruck ist eine mineralstoff- und vitaminreiche Ernährung besonders wichtig, also viel Gemüse und Obst. Denn Blutzuckerschwankungen sollten möglichst vermieden werden. Außerdem sollte viel (Wasser) getrunken werden. Einigen Betroffenen hilft der Genuss von koffeinhaltigen Getränken (z.B. Kaffee), wobei der positive Effekt meist nur von kurzer Dauer ist. Einen etwas länger anhaltenden Effekt kann Teein (v.a. im Schwarztee enthalten) bewirken.

#### ☀ Heilpflanzen:

Bei Hypotonie bieten sich Heilpflanzen an, die eine anregende Wirkung auf den Kreislauf haben, wie beispielsweise Rosmarin (in der Aromatherapie, aber auch als Bade- bzw. Duschzusatz) und Weißdorn (v.a. bei altersbedingten Problemen mit Blutdruck und Durchblutung).

#### ☀ Bewegung:

Bewegungsmangel kann eine der Ursachen von Blutdruckschwankungen sein. Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, und hebt die Stimmung. Kneipp empfahl maßvolle Bewegung an der frischen Luft. Übersetzt in die heutige Zeit, bedeutet dies Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und Vieles mehr. Tonisierende Bewegungsübungen heben den Blutdruck an, aber auch Dehn- und Streckübungen nach dem Aufstehen.

#### ☀ Lebensordnung:

Die Lebensordnung bezieht sich auf diejenigen Anweisungen zur Gestaltung aller Lebensbereiche, die zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit notwendig sind; es geht also um ein ausgewogenes Verhältnis von Ruhe und Arbeit, Anspannung und Entspannung. Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga sowie Atemübungen können die Durchblutung fördern und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessern.

### Sebastian Kneipp:

„Auf den ganzen Körper muss deshalb eingewirkt werden, damit eine gleichmäßige Blutzirkulation eintritt.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Merzig e.V. | Särkover Straße 11 | 66663 Merzig | Tel. 06861/992868  
info@kneipp-verein-merzig.org | www.kneipp-verein-merzig.org | www.kneippvisite.de