



Die integrative Medizin bietet Vorsorge gegen Schlaganfall“

Von Dr. Hergen H. Riedel

Erstellt am 19 Mai 2014 - 10:37

„Die Therapien der Schulmedizin gegen Hypertonie setzen vornehmlich auf Medikamente, um den Blutdruck zu senken. Diese konventionelle Form der Therapie ist rein symptomatisch eingestellt. Sie sucht nicht nach den eigentlichen Ursachen, die häufig vielfältiger Natur sind und die die psychische und soziale Lebenssituation des Patienten angehen“, sagt Dr. Ralf Heinrich, Leiter der Praxisklinik für Integrative Medizin Berlin.

Bluthochdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen. Hypertonie verursacht zwei Drittel aller Schlaganfälle und die Hälfte aller Herzinfarkte. Mit 47 Prozent ist Bluthochdruck, gefolgt von Rückenleiden, Diabetes und Adipositas, die häufigste Erkrankung in Deutschland. Zur Behandlung plädiert Heinrich für einen integrativen Ansatz. Dazu verknüpft die Integrative Medizin schulmedizinische Diagnostik und Therapie sowie Verfahren der Naturheilkunde zu einem Gesamtkonzept. Dazu gehört auch ein Gesundheitscoaching:

Bluthochdruckpatienten erfahren ihre individuelle Situation und ihre persönlichen Risikofaktoren. Und sie erlernen in einem Gesundheitstraining gesundheitsbewusstes Verhalten, um Bluthochdruck zu senken. „Diese Selbsterkenntnis ist wichtig, denn Bluthochdruck tut nicht weh. Und die Risikofaktoren sind schleichend. Dazu gehören Stress, Bewegungsmangel, eine unausgeglichene Ernährung und häufig zu hoher Alkoholkonsum oder Rauchen“, so Heinrich. So kann es gelingen, einen erhöhten Cholesterinspiegel, der den Blutdruck hochtreibt, ohne starke Medikamente zu mindern. „Klassische Blutdruck-Medikamente und Blocker sind nur die zweitbeste Lösung, zumal sie oft Nebenwirkungen auslösen. Dagegen zeigen Studien, dass dank richtiger Ernährung, Naturarzneimitteln und Bewegung leicht bis mäßig erhöhte Cholesterinwerte dauerhaft um 10 bis 20 Prozent sinken können.

Weitere Möglichkeiten der Therapie bieten speziell zusammengestellte Infusionen, ausgleichende Verfahren wie Akupunktur, Neuraltherapie und pflanzliche Medikamente. Die Veränderungen des Lebensstils, der Ernährung und des Umganges mit dem Körper ist jedoch die Basistherapie bei einer Hypertonie. Ziel ist ein individuelles Plan- und Zeitmanagement, um Bewegung, Ernährung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Die Praxisklinik für integrative Medizin bietet daher ein Coaching für Hypertonie-Patienten an, um sie über die Therapie-Alternativen, Chancen und Grenzen einer komplementärmedizinischen Therapie aufzuklären. Heinrich: „Wir erklären, welche Dinge im Leben der Patient selbst in den Griff bekommen kann, um den Blutdruck zu senken.“

Kontakt: Dr. Ralf Heinrich, Tel. 030-7901653-3 Fax: 030-7901653-4 [praxisdrheinrich\(ad\)gmail.com](mailto:praxisdrheinrich(ad)gmail.com)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:05): <http://www.medkom24.eu/node/19142>