



IHRE HAUSÄRZTE

Dr. med. Michael Fischer
Innere Medizin

Dr. med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Verblüffende Medizinerkenntnisse – Bluthochdruck und Erkältungskrankheiten

Hilft Blutspenden / Aderlass bei Bluthochdruck?

Im Mittelalter herrschte unter Heilern die Meinung, dass zu viel oder gar "krankes" Blut im Körper zirkulierte, wenn jemand krank war. Dies sollte durch einen Aderlass wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und den Patienten heilen. Durch diese Maßnahme haben die Heilkunden dem Patienten aber oft mehr geschadet als genutzt, wenn sie so das „Gleichgewicht der Säfte“- nämlich die gelbe und schwarze Galle, Schleim und das Blut – wiederherstellen wollten. Mit der modernen Medizin des letzten Jahrhunderts ist diese Therapieform verschwunden.

Laut Prof. Andreas Michalsen wurde in alten Schriften der Aderlass möglicherweise doch manchmal sinnvoll angewendet wenn von Herzschwäche, Schlaganfall, rotem Gesicht und starkem Puls die Rede war. Denn hier war wohl eben die zugrunde liegende Krankheit des Bluthochdruckes gemeint.

In einer Studie von Berliner Ärzten nahmen diese 300 Bluthochdruckpatienten alle zwei Monate einen halben Liter Blut ab. Soviel wie bei einer ganz normalen Blutspende. Vor und nach dem Aderlass wurde der Blutdruck der Probanden gemessen und über ein Jahr dokumentiert. Die spannende Frage war, ob der Aderlass den Blutdruck dauerhaft senken kann. Zur großen Überraschung kam es zu einer ausgeprägten anhaltenden Blutdrucksenkung. Denn bei den Patienten sank der Blutdruck im Schnitt um 20 Punkte und verharrte auf dem niedrigeren Niveau, wenn der Aderlass alle 2-3 Monate wiederholt wurde. Jedoch ist es nicht so einfach mit der Begründung der Wirksamkeit, „dass dann Blutvolumen fehle“ und daher der Blutdruck sinke. Denn der Körper füllt das fehlende Volumen rasch mit Flüssigkeit und roten Blutkörperchen wieder auf. Aber man vermutet, dass eben die frischen roten Blutkörperchen viel leichter verformbar und elastischer sind und dann mit weniger Druck durch den Kreislauf gepumpt werden können.

Dies kann bei 70% der Patienten mit leichtem Bluthochdruck schon reichen und eventuell Medikamente vermeiden helfen. Bei starkem Bluthochdruck kann man auf Medikamente allerdings nicht verzichten, aber zumindest doch die Anzahl und Dosis vermindern.

Sind Kneipp-Kuren wirklich so gesund?

Manche Menschen tauchen im Winter in eiskaltes See- und Flusswasser um sich „abzuhärten“. Weniger radikal kann man dies auch durch Behandlungen nach Sebastian Kneipp machen, indem man kalte Wassergüsse als intensiven Reiz zur Stärkung des Immunsystems benutzt, so Dr. Thomas Rampp. So kann man dies auch an einzelnen Stellen wie dem Gesicht nutzen. Dies kann man morgens und abends anwenden, indem man den kalten Wasserstrahl drei Mal über Stirn und Wangen laufen lässt. Da über die Schleimhäute Mund und Nase Erreger des Schnupfens und von grippalen Infekten in den Körper gelangen, kann man so seine Abwehrkräfte stärken. Im Schleim der obere Atemwege fangen Abwehrkörper des Schleims – sogenannte Immunglobuline – die Viren durch

andocken ab, bevor sie in die Schleimhaut eindringen. Zudem wird hierdurch eine weitere Virenabwehr in Form von Fresszellen mobilisiert und diese geben den Viren dann den Rest.

So fanden sich nach einem einwöchigen Test mit der kalten Gesichtsdusche in Speichelproben der Probanden bereits 25% mehr dieser Immunglobulin A-Abwehrkörper. Wissenschaftler rätseln noch ob die Wirkung der Kneippguss vermutlich über die vermehrte Durchblutung und folglich vermehrte Abwehrkörperbildung zustande kommt.

Wenn Sie also ein paar Monate vor der Erkältungssaison mit den Kneipp-Gesichtsgüssen wie oben beschrieben beginnen, sind Sie bestens gewappnet und ersparen sich vielleicht den einen oder anderen grippalen Infekt.

Zu weiteren Fragen, wie Sie ihre Abwehrkräfte stärken, fragen Sie Ihren Internisten und Hausarzt oder lesen weitere Artikel in unseren 'Aktuellen Gesundheitsthemen'.

Quelle: Sinngemäße Auszüge aus hr fernsehen – 'alles wissen' Sendung vom 19.08.2015