



JAPRAK



www.lichttherapie.com
fax: 0421- 22 104 26
tel: 0421- 22 104 22

LTT LICHT THERAPIE LEICHT GEMACHT

http://www.lichthansa.de / com. e Mail. info@lichthansa.de

Tel. (+49) 0421- 2210040 -2210422 Fax. 042- 2210041- 2210426

Hochblutdruck SPEZIAL 03.2003

Hochblutdruck - und Lichtthermotherapie

Blutdruck ist definiert als der Druck, den das Blut auf die Gefäße unseres Körpers ausübt. Aufgabe des Blutdrucks ist es eine optimale Durchblutung und damit Versorgung unseres Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen zu ermöglichen. Die Höhe des Blutdrucks wird von mehreren Faktoren bestimmt. Das Herz, als der Motor unseres Kreislaufs spielt dabei eine herausragende Rolle. Bei jedem Herzschlag zieht sich die Herzmuskulatur zusammen und pumpt so Blut in unsere Arterien. Die Kraft, die das Herz dabei aufbringen muss, nennt man den systolischen Druck, also der Druck, mit dem das Herz Blut in die Arterien pumpt.

Einen entscheidenden Einfluss auf den Blutdruck haben aber auch die Gefäße selbst, dadurch dass sie ihren Gefäßdurchmesser regulieren können und somit den Druck, den sie dem Blutstrom entgegensetzen verändern. Diesen Druck bezeichnet man als diastolischen Druck. Er spiegelt die Druckverhältnisse in der Erschlaffungsphase des Herzens wider. Auch die Blutmenge spielt bei der Höhe des Blutdrucks eine Rolle. Je größer die Blutmenge ist, desto mehr Kraft bzw. Druck muss das Herz aufbringen um das Blut zu pumpen.

Der Blutdruck setzt sich also aus zwei Werten zusammen, dem höheren systolischen und dem niedrigeren diastolischen Wert. Wird bei einem Patienten ein systolischer Blutdruck von 130 mmHg gemessen und ein diastolischer Wert von 80 mmHg, so vermerkt man 130/80 mmHg

Ursache des erhöhten Blutdruckes: ist zumeist die **primäre (essentielle) Hypertonie**, für deren Zustandekommen eine Vielzahl von verschiedenen Ursachen diskutiert wird (genetische Faktoren und Umwelteinflüsse, Übergewicht, Stress....) und davon abzugrenzen die **sekundäre Hypertonie**, die durch Organerkrankungen (zum Beispiel Nierenerkrankungen) oder hormonelle

Erkrankungen (Hyperthyreose = Überfunktion der Schilddrüse....) hervorgerufen wird.

Bluthochdruck - Dauerstress für Herz und Gefäße

Unter arterieller Hypertonie versteht man die dauerhafte Erhöhung des Blutdrucks.

Beim gesunden Erwachsenen liegt der systolische Blutdruck zwischen 120-150 mmHg und der diastolische Blutdruck zwischen 70-90 mmHg. Unter körperlicher oder psychischer Belastung sind aber auch höhere Werte normal. Werden unter Ruhebedingungen gehäuft Werte über 160 mmHg systolisch bzw. diastolische Werte über 95 mmHg gemessen, so spricht man von dem Krankheitsbild der arteriellen Hypertonie (Kriterien der WHO-Weltgesundheitsbehörde).

Wie bemerke ich einen Bluthochdruck?

Da die Hypertonie keine Schmerzen verursacht und es auch keine typischen Symptome gibt, ist der Bluthochdruck eine heimtückische Erkrankung. Etwa 20% der Bevölkerung leidet unter Hypertonie, doch nur ein Bruchteil der Patienten weiß von seiner Krankheit. Meistens wird sie rein zufällig diagnostiziert. Die Patienten haben oft keine Beschwerden oder bemerken lediglich ab und zu *Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität, Atemnot, Herzklopfen oder Nasenbluten*. Sie sollten deshalb diese Symptome nicht als "einmalig" oder "unwichtig" abtun, sondern regelmäßig Ihren Blutdruck von ihrem Arzt kontrollieren lassen, ganz besonders, wenn sie diese Beschwerden öfters bemerken, um so Schäden an Herz und Gefäßen zu vermeiden.

Welche Untersuchungen zur Bestätigung der Diagnose "Hochblutdruck" werden ggf. durchgeführt?

Eine genaue Erhebung Ihrer Krankheitsvorgeschichte (Anamnese), eine körperliche Untersuchung und ergänzende laborchemische Untersuchung des Blutes und des Urins (auf Eiweiß und rote Blutkörperchen) bilden den Anfang der Untersuchungen nach mehrfachen Messungen eines erhöhten Blutdruckes bei den verschiedensten Gelegenheiten.

Eine EKG-Untersuchung und eine Ultraschalluntersuchung der Nieren und ggf. eine Röntgenuntersuchung der Herzens sichern die Diagnose.

Bei extrem seltenen Formen der Hypertonie sind ggf. noch Spezialuntersuchungen erforderlich. *von Herz, Gefäßen und Organen wie Augen, Gehirn und Nieren.* Die über lange Zeit bestehende Druckerhöhung führt zu Veränderungen der Gefäßwände, so daß sich dort leichter *Gefäßablagerungen (Arteriosklerose)* bilden können. Das Herz muß permanente Höchstleistungen vollbringen, da es gegen einen erhöhten Widerstand pumpen muß. Dies ist die Ursache für die daraus folgende Herzvergrößerung (Dilatation) und die meist folgende *Herzleistungsschwäche (Herzinsuffizienz)*.

Folgen einer über lange Zeit bestehenden und nicht behandelten arteriellen Hypertonie sind *Herzinsuffizienz* (= das Herz kann nicht genügend Blut durch den Kreislauf pumpen) und *koronare Herzkrankheit* (= Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen, die zu Herzschmerzen führt).

Gefäßschäden durch Bluthochdruck können an jedem Gefäß auftreten, besonders betroffen sind allerdings Gefäße der Nieren, Augen und des Gehirns. Diese Gefäßschäden führen dazu, daß es zu Gefäßablagerungen kommt (= Arteriosklerose), die eine ausreichende Durchblutung verhindern, was schließlich zu Organinfarkten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall (= Hirninfarkt) führt.

Langandauernde Hypertonie kann schließlich die Nieren verändern, so dass es zu einer Niereninsuffizienz (Leistungsschwäche der Nieren) kommen kann.

Medikamentöse Behandlung der Hochblutdruck!

Bluthochdruck ist kein Schicksal, in das man sich fügen muss, sondern der Blutdruck ist einstellbar. Eine dauerhafte Blutdrucknormalisierung ist aber nur möglich, wenn Arzt und Patient zusammenarbeiten.

Die Basistherapie ist der erste Schritt zu normalen Blutdruckwerten. Unter Basistherapie versteht man eine Umstellung bestimmter Lebensgewohnheiten wie Stress vermeiden, Rauchen reduzieren, weniger Kaffee und Alkoholgenuss, mehr körperliches Training, Nahrungsumstellung auf viel frisches Obst und Gemüse und wenig tierische Fette, Gewichtsnormalisierung und Beseitigung von

Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte und Nikotingenuss.

Falls es mit Hilfe dieser Maßnahmen nicht gelingt den Blutdruck auf Normalwerte zu senken, so wird ihr Arzt versuchen dies mit Medikamenten zu erreichen. Für eine *Hypertonie- Therapie* stehen verschiedene Arten und Kombinationsmöglichkeiten zu Verfügung, die ihr Arzt individuell auf Sie abstimmt. Hierbei ist es jedoch wichtig, daß Sie die von ihrem Arzt verordneten Medikamente regelmäßig eventuell zu festen Tageszeiten einnehmen. Sollten widererwartend Nebenwirkungen wie Schwindel, Müdigkeit oder sogar Bewusstseinsstörungen auftreten, sollten Sie dies Ihrem Arzt mitteilen und nicht von noch aus die Medikamente absetzen.

Eines noch zum Schluss: Diät

Verzichten Sie auf das **Rauchen!**
Reduzieren Sie den **Alkohol** genau
Versuchen Sie "stressfreier" zu leben!

Und nicht vergessen: Normalisieren Sie Ihr Gewicht, ernähren Sie sich altersentsprechend, bewegen Sie sich mehr. Also laufen Sie täglich regelmässig 1-bis 2 Stunden lang

Hypertonie und Lichtthermotherapie !

Exposition an der Lumbosakral (Kreuz) Areale reicht eine Arealapplikation von 5 bis 10 mal jeweils 15 bis 20 Sekunden lang aus. Diese Arealapplikation wird fünf (5) bis acht (8) mal/die angewendet. Hochblutdruck Patienten sank unmittelbar nach der Applikation mit der Ltt-Lichtthermotherapie Instrument der Systolische Blutdruck um 10- 40 mmHg und der diastolische Blutdruck um 4-15 mmHg.

Ihr Arzt wird bei Ihnen regelmäßig Blutdruckkontrollen durchführen, um eine ausreichende medizinische Behandlung sicherzustellen, dennoch ist Ihr Körper in der Lage bei Stress oder körperlicher Anstrengung den notwendigen "höheren" Blutdruck zu entwickeln.

JAPRAK Ltt LICHT THERAPIE LEICHT
GEMACHT
LICHTTHERMOTHERAPIE SYSTEM FOUNDATION- INFO
Tel.(+49) 0421.2210040 -2210422 Fax. 0421.2210041 - 2210426
[http.www.lichthansa.de /com.](http://www.lichthansa.de/com) e Mail. info@lichthansa.de