



Bluthochdruck

Stress ist ein Hauptfaktor

Bluthochdruck kann gut mit ayurvedischen Mitteln angegangen werden, wenn die Bereitschaft besteht, Eigenverantwortung zu übernehmen sowie den Lebensstil und die Ernährung anzupassen. Ganz wichtig ist die Reduktion von Stress, um das Herz zu entlasten.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Bluthochdruck (Hypertonie) gehört zu den Beschwerdebildern des Herz-Kreislauf-Systems. Im Zentrum steht das Herz, das den Körper mit der essentiellen Lebensenergie versorgt. Vom Herzen aus strömt das Blut durch den Körper, um ihn zu nähren und zu versorgen.

Im Sanskrit wird das Herz Hridaya genannt.

«Hrd» bedeutet Empfangen, «da» bedeutet Geben und «ya» wird mit Regulieren übersetzt. Empfangen, Geben,

Regulieren – nicht besser kann die Arbeit dieses faszinierenden Muskels beschrieben werden. Er empfängt das Blut des Körpers, reichert es mit dem Sauerstoff des Lungenkreislaufs an und gibt es wieder an den Körper ab und eine «geheime Kraft» hält es am Laufen.

Kein anderes Organ schlug Literaten, Philosophen und Wissenschaftler so in den Bann wie das Herz. Seine Bedeutung geht über die körperlichen Funktionen weit hinaus. So wird ihm der Sitz der Seele und der Gefühle zugesprochen.

Auch wenn man heute weiss, dass Gefühle und Gedanken im Gehirn entstehen, ist es offensichtlich, dass diese **eine enge Verbindung zum Herzen** haben und zu messbaren körperlichen Reaktionen führen. Angst, zum Beispiel, beschleunigt den Herzschlag bis zum Herzrasen. Bei Erschrecken oder extremen Belastungssituationen wird Adrenalin, ein Stresshormon, ausgeschüttet, um den Körper

auf eine unmittelbar bevorstehende Flucht oder einen Kampf vorzubereiten. Dieser gesunde Überlebensmechanismus kann

«Bluthochdruck zählt zu den modernen Zivilisationskrankheiten.»

in dauerhaft anhaltenden Stresssituationen ohne Regenerationsphasen zu Bluthochdruck führen. Der Körper

BLUTHOCHDRUCK

Folgende Nahrungsmittel sollten gemieden werden:

- fettige und in Öl gebackene Speisen
- konventionelles Speisesalz; mit Salz je nach Konstitution sehr sparsam umgehen
- Joghurt in kleinen Mengen und nicht am Abend
- zu viel Ghee und Öl
- rotes Fleisch
- Käse
- kalte Speisen und Getränke
- Tiefkühlahrung, Konserven, Aufgewärmtes
- übermässiger Alkohol-, Kaffee-, Teekonsum (schwarz und grün)
- Rauchen ist unbedingt zu vermeiden!

Folgende Nahrungsmittel haben kräftigende Wirkung auf das Herz und den Kreislauf:

- Weizen, Gerste, Reis
- Auberginen, Kürbis, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Karotten, Zwiebeln, grüne Bohnen, Blattgemüse, Radieschen, Rettich, Mung Dal, Linsen
- Trauben, reife Mango, Granatapfel, Amalaki, Datteln, Mandeln, süsse Äpfel
- Ingwer, Kurkuma, Asafoetida, Dill, Kümmel, Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Ajwain, Safran, Steinsalz, Basilikum
- Honig, Milch, Sesamöl, Ghee, Kuhmilch mit Ingwer
- möglichst frisch zubereitete Nahrungsmittel aus marktfrischen Zutaten

Verhalten:

- Atemübungen unter Anleitung
- regelmässige Yoga-Praxis
- Entspannung und Meditation
- Anpassung des Alltagslebens an einen gesunden Lebensrhythmus
- Tagesschlaf sowie geistige und körperliche Überanstrengung sollten vermieden werden

www.bpv.ch (Basler Psi-Verein)

www.energy-link.ch (Ausbildungen und Kurse in der Schweiz)

kommt nicht mehr zur Ruhe und behält die Anspannungsphase bei.

Stress gilt im Ayurveda als eine der Hauptursachen für Bluthochdruck. Mangelnde Bewegung und Übergewicht durch falsche Ernährung wie zu viel und unregelmässige Nahrungsaufnahme, schwer verdauliche Kost, zu fett und zu viel Fleisch, zählen ebenso zu den auslösenden Faktoren für Bluthochdruck.

Tickende Zeitbombe

Auffallend ist hierbei, dass viel Zeit vergehen kann, und zwar Jahre, bis sich eine Hypertonie durch Symptome bemerkbar macht. Schon in dieser Zeit kann es zu organischen Schädigungen kommen. Viele Betroffene wissen nicht, dass ihr Blutdruck erhöht ist. Deshalb ist die Aufklärung über diese Gefährdung ausserordentlich wichtig. Denn frühzeitig erkannt, kann der Bluthochdruck in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden, schon bevor er sich durch Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Nasenbluten, Herzklopfen, Herzstolpern, Kurzatmigkeit bei Belastung, Sensibilitätsstörungen, Ohrensausen, Sehstörungen, Nervosität und Schlafstörungen zeigen kann.

Bei Frauen zeigt sich ein Anstieg des Blutdrucks häufig im Zusammenhang mit den Wechseljahren. Oft werden die Symptome der hormonellen Umstellung zugeschrieben, doch auch hierbei kann es sich um Bluthochdruck handeln. Lassen Sie das Beschwerdebild unbedingt differenziert abklären.

Das Gewebe wird spröder

Am Übergang zur zweiten Lebenshälfte steigt die Tendenz zu Bluthochdruck altersbedingt an, da sich die Elastizität

und die Kraft der Gewebe verringert. Der Bluthochdruck gilt als ernstzunehmendes Beschwerdebild, das unbedingt medizinisch auf hormonelle Störungen, Nieren-, Gefäß- oder Stoffwechselerkrankungen abgeklärt werden muss, und zwar nicht nur von einem Hausarzt, sondern von einem Spezialisten der inneren Medizin. Die Ursachen für einen chronisch erhöhten Bluthochdruck sind jedoch seltener im sekundären Bereich von Krankheitsbildern oder der Einnahme bestimmter Medikamente, wie Verhütungsmittel oder Medikamente zur Behandlung von Rheuma, zu finden. Vielmehr zählt Bluthochdruck zu den modernen Zivilisationskrankheiten.

Ayurveda behandelt Bluthochdruck auf der Basis der **Dosha-Theorie**, unter Einbeziehung der neuesten Erkenntnisse der pathogenen (krankmachenden) Faktoren. Entsprechend des Symptombildes der Erkrankung und der Konstitution des Klienten wird die Dosha-Dominanz ermittelt, die massgeblich das entsprechende Ausleitungsverfahren bestimmt.

Das Vata-Dosha ist entscheidend

Dem Vata-Dosha, bestehend aus den Elementen Wind und Äther, gilt hier besondere Aufmerksamkeit, da die meisten ursächlichen Faktoren für Herzerkrankungen laut Ayurveda in der Dominanz von Vata begründet sind. Es ist verantwortlich für die Steuerung des Blutkreislaufs und die Versorgung des Herzmuskels mit Nährstoffen. Seine Balance bestimmt die Vitalität des Herzens.

Ist das Vata-Dosha gestört, werden wichtige Transportfunktionen verhindert und geschwächt. Zudem reagiert

«Viele Leute wissen nicht,
dass ihr Blutdruck erhöht ist.»



Atemübungen und Meditation reduzieren Stress.

es am schnellsten auf äussere Einflüsse und Reize, da es stark mit dem Nervensystem verknüpft ist. Demzufolge äussert sich eine Dosha-Dominanz durch psychische Ursachen und Begleitsymptome, wie Ängste und Erschöpfung.

Kapha-Dosha, gebildet aus den Elementen Erde und Wasser, gewährleistet in Form der Herzbeutelflüssigkeit die reibungslose, geschmeidige Beweglichkeit des Herzens. Diese Dosha-Dominanz zeigt sich oft durch Übergewicht, Arteriosklerose und eine Kapha-Konstitution.

Das **Pitta-Dosha** wird von den Elementen Feuer und Wasser bestimmt. Es ist aus westlicher Sicht mit der elektrischen Reizleitung im Herzmuskel vergleichbar. Diese Dosha-Dominanz zeigt sich besonders bei Pitta-Konstitutionen und in Form von Aggressionen.

Eine falsche Ernährung und eine ungesunde Lebensführung sind im ayurvedischen Verständnis die Ursachen für die Disbalancen und müssen zur Heilung und Prävention unbedingt korrigiert werden.

Harmonisieren und stabilisieren

Eine der wichtigsten Therapiesäulen bei Bluthochdruck sind die Harmonisierung und Stabilisierung der Psyche

durch Reduktion von Rajas, dem Prinzip der Aktivität, der Unruhe und der dynamischen Bewegung. Zugleich soll Sattva gefördert werden – die Reinheit und Ausgeglichenheit. Dazu sind spezielle Einläufe, entspannende Manualtherapien, Stressreduktion, Meditation, Yoga und Gesprächstherapie vorgesehen. Zudem ist die **Stabilisierung**

und Kräftigung des Herzmuskels und die Behandlung der Gefässe entscheidend, die entsprechend der vorherrschenden Konstitu-

tion durch ausleitende und/oder aufbauende Massnahmen behandelt werden. Eine Reinigungskur (Panchakarma) ist sehr zu empfehlen, um in den Geweben angesammelte Schlacken (Ama) zu lösen und auszuleiten.

Die Ayurveda-Medizin geht davon aus, dass eine Hypertonie unter 160/100 mmHG mit ayurvedischen Massnahmen gut korrigiert werden kann, wenn der Patient die Bereitschaft und den Willen mitbringt, seinen Lebensstil und seine Ernährung umzustellen und dies konsequent durchzuführen, um mit Eigenverantwortung ein gesundes Leben zu führen. Tagebuchaufzeichnungen über Fortschritte und Erfolge können dabei sehr unterstützen und motivieren.

Sollten Sie bei sich den Verdacht auf zu hohen Blutdruck hegen, dann besorgen Sie sich ein Blutdruckmess-

«Bei Frauen steigt der Blutdruck oft in den Wechseljahren.»

casa santo stefano

im Malcantone, Südtessin

B&B und Seminarhaus



Das «etwas andere» Albergo

- Zwei historische und stilvolle Tessinerhäuser
- Zum Entspannen, für eine Auszeit und für Aktivferien
- Mitten im wildromantischen Wandergebiet

Eine Auswahl von unseren Yogakursen 2016

- 12.3. – 19.3. Yoga & Fastenwoche-Woche mit Susanne Fraling
 1.4. – 3.4. Yogaweekend mit Petra Portmann
 9.4. – 15.4. Yoga & Wandern im Frühling mit Michela Montalbetti
 4.5. – 8.5. Yoga & Qi Gong & Shiatsu mit J. Waber & M. Montalbetti
 16.5. – 21.5. Pfingst-Yoga-Retreat mit Inga Kellermann
 22.5. – 27.5. Yoga & Wandern mit Renata del Pont
 12.6. – 18.6. Yogaferien im Tessin mit Natalie Romancuk
 18.6. – 24.6. Yoga & Spiraldynamik mit Irene Timm
 3.7. – 10.7. Yoga-Retreat mit Daniela von Arx
 10.7. – 16.7. Yogaferien mit Christine May
 17.7. – 23.7. Yogaferien mit Beate Cuson
 23.7. – 29.7. Yogaferien mit Beate Cuson
 31.7. – 5.8. Yogaferien mit Carmen Costa

Angeli & Christian Wehrli, 6986 Miglioglia
 Tel 091 609 19 35, www.casa-santo-stefano.ch

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
 Teacher Trainings
 Yogakurse für alle Levels
 Ayurveda & Massagen

Online
 Yogaklassen von
 YogiFilms
www.airyoga.ch/video



AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2016

9. – 10. Jan. Jivamukti Yoga Workshop mit Yogeswari
 16. – 17. Jan. Workshop „Die sitzenden Praktiken“ mit Stephen Thomas
 23. – 24. Jan. Yoga „Hilfsmittel“ Workshop mit Anya Porter
 24. Jan. Yoga Nidra Workshop (in Englisch) mit Adrian Wirth
 30. Jan. „Yoga bei Rückenschmerzen“ Workshop mit Stefanie Zimmermann
 4. – 7. Feb. Yoga Therapy Training mit Doug Keller
 6. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (1. Teil: Erde)
 7. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (2. Teil: Wasser)
 8. – 14. Feb. Advanced Intensiv Training mit Michael Hamilton
 20. – 21. Feb. Vinyasa Flow Yoga Workshop mit Micheline Berry
 20. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (3. Teil: Feuer)
 21. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (4. Teil: Luft)
 27. – 28. Feb. Hatha Yoga Workshop mit Karl Straub
 5. – 6. März Hatha Yoga Workshop mit Chris Chavez
 13. März Yogis Spielplatz mit Manuela Peverelli
 19. – 20. März Hatha Yoga Workshop mit Nico Luce
 25. – 28. März Oster Immersion mit Michael Hamilton
 2. – 3. April Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
 3. April Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger (Teil 2)
 8. – 16. April Detox Programm mit Manuela Peverelli
 9. – 10. April Hatha Yoga Workshop mit Mirjam Hayman
 14. – 17. April Yin Yoga Training „Mindfulness Module“ mit Josh Summers
 30. April Hormonyoga Workshop mit Salome Noah Caruso
 30. April – 1. Mai Workshop mit Yogi Cameron
 1. Mai Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
 7. – 8. Mai Hatha Yoga Workshop mit Elena Brower
 22. Mai Workshop „Faszien“ mit Stefanie Zimmermann und Janna Scharfenberg
 27. – 29. Mai Mini Detox Programm mit Manuela Peverelli
 28. – 29. Mai Hatha Yoga Workshop mit Marc Holzman
 28. – 29. Mai Atem & Yoga mit Adrian Wirth und Guido Lenz
 4. – 5. Juni ISHTA Yoga Workshop mit Rachel Zinman
 9. – 11. Juni Intensive Yoga Training mit Katchie Ananda
 12. Juni Hatha Yoga Workshop mit Katchie Ananda
 4. – 15. Juli 100 Stunden Immersion mit Stephen Thomas
 9. – 10. Juli Cosmic Navigator Workshop und Readings mit Gahl Sasson
 21. Aug. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
 1. – 4. Sept. Vinyasa Yoga Immersion mit Anya Porter

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 22. April bis 20. November 2016 statt.

Das Training ist ausgebucht. Es wird eine Warteliste geführt!

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES

ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT + 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert bis am 2. Juli 2017.

Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das nächste 200 Stunden Advanced Training mit Michael Hamilton wird

vom 14. Oktober 2016 bis 23. April 2017 stattfinden.

Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

AIRYOGA KONTAKT:

zuerich@airyoga.com
www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10
 8005 Zürich
 +41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2
 8001 Zürich
 +41 (0)43-4 99 01 01

AIRYOGA

GESUNDHEIT
 AYURVEDA
 MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

Maharishi
 Ayurveda

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!
www.veda.ch

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch



Brokkoli, Bohnen, Linsen, Mandeln oder Früchte stärken das Herz und den Kreislauf.

gerät und messen am Morgen und am Abend jeden Tag zur gleichen Zeit Ihren Blutdruck. Gut ist, dies in Ruhephasen durchzuführen, da Mahlzeiten, Stress und Erschöpfung sich im Messwert niederschlagen. Führen Sie ein Tagebuch, in das Sie die Messwerte eintragen, halten Sie auch besondere Stresssituationen des Tages oder Essensabweichungen fest. Wenn die Messungen Schwankungen aufweisen, dann können Sie Zusammenhänge

gut verfolgen. Sollte sich Ihr Verdacht auf einen erhöhten Blutdruck bestätigen, suchen Sie bitte einen ganzheitlich arbeitenden Arzt Ihres Vertrauens für eine Gesundheitsuntersuchung auf und legen Sie ihm Ihre Beobachtungen vor. Ein Gesundheitscheck mit Blutbild, Schilddrüsenwerten, Lungenfunktionstest und Belastungs-EKG wird Ihnen Sicherheit geben. Lassen Sie sich die Resultate erläutern und aushändigen. Dies hilft anderen Therapeuten, Sie fachgerecht zu begleiten.

Eine Behandlung mit dem Therapeuten Ihrer Wahl sollte nach drei Konsultationen messbare Erfolge aufweisen. Führen Sie auch hier ein Tagebuch über Ihre Tagesroutine und Ernährung. Wenn die Werte sich nicht verifizierbar verändern oder Nebenwirkungen der Behandlung auftreten, sollten Sie unbedingt die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen suchen. Das breitgefächerte Repertoire der Ayurveda-Medizin behandelt einerseits die Symptome der Erkrankung und andererseits unterstützt es die Behebung der Ursachen.

**Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch*

BLUTDRUCK

kt. Der Druck in den Blutgefässen und den Herzkammern ist abhängig von der Pumpkraft des Herzens, dem Widerstand der Gefässe und dem Blutvolumen. Der Blutdruck wird mit zwei Werten bemessen. Es handelt sich um den in den Blutgefässen und Herzkammern herrschenden Druck. Als Referenz für einen gesunden Blutdruck gilt ein Wert von 120/80. Der erste Wert gibt den systolischen Druck des Herzens an, mit dem das Blut durch Kontraktion aus dem Herzen gepresst wird. Der zweite Wert bezeichnet den diastolischen Druck, den geringsten Druck, der in den Schlagadern herrscht, während das Herz sich wieder mit Blut füllt.