



OLDENBURGER CENTRUM FÜR ALTERNATIVMEDIZIN CAM-OL

ZUM THEMA:

SOMMER, SONNE, WÄRME UND ... KREISLAUSCHWÄCHE & HYPOTONIE

“ZUM THEMA” IST EINE REIHE ZUSAMMENFASSENDER
INFORMATIONSSCHRIFTEN FÜR PATIENTEN ZU ASPEKTEN DER
NATURHEILKUNDE UND ALTERNATIVMEDIZIN.
SIE BESCHÄFTIGT SICH ZUM EINEN MIT NATURHEILPRAKTISCHEN
ANSÄTZEN ZU BESTIMMTEN SYMPTOMENKOMPLEXEN UND
ERKRANKUNGEN, ZUM ANDEREN MIT DER VORSTELLUNG BESTIMMTER
THERAPIEN.





Hypotonie - medizinisch gesehen

Hypotonie bedeutet zunächst nichts weiter als “zu wenig Spannung”. Gemeint ist damit meistens ein “zu niedriger Blutdruck”. Zu niedrig heißt landläufig unter einem Wert von ca. 100/60 mmHG.

In den allermeisten Fällen handelt es sich um eine so genannte “primäre”, “konstitutionelle” oder “ideopathische” Hypotonie. Interessante Namen dafür, dass die Ursache unklar ist.

Was passiert? Im wesentlichen kommen die auftretenden Beschwerden daher, dass das Gehirn nicht genügend mit Blut (und damit mit Sauerstoff) versorgt wird. Es befindet sich ganz oben, so dass ein verminderter Blutdruck sich schnell bemerkbar macht. Schwindel, Sehstörungen, Konzentrationsschwäche, schnelle Ermüdbarkeit oder “Kollaps” hängen damit zusammen.

Aber auch Blässe, kalte Hände und Füße, Kopfschmerzen und Herzrasen können die Folge sein.

Dies ist meist darauf zurückzuführen, dass die Spannung der Blutgefäße relativ gering ist, diese verhältnismäßig weit gestellt werden und damit verhältnismäßig viel Blut aufnehmen. “Oben” kommt dann einfach nicht genug an.

Dies ist auch einer der Gründe, warum bei warmem Sommerwetter viele Menschen über Symptome des niedrigen Blutdrucks oder “Kreislaufschwäche” klagen.



Durch die Wärme stellen sich die Gefäße weit, durch Schwitzen verlieren wir zusätzlich Flüssigkeit. Die Versorgung des Gehirns mit Blut verschlechtert sich.

“Kollaps”

So bezeichnet man einen mehr oder weniger plötzlich Auftretenden Abfall des Blutdruckes. Meist nach dem Hinstellen aus dem Liegen oder Sitzen, oder auch nach dem Essen. Es kommt zu starkem Schwindel, Unwohlsein, bis hin zur “Ohnmacht”.

***Die gute Nachricht:** die Hypertonie ist insofern gesundheitlich unbedenklich, als dass sie keine bedenklichen Folgen nach sich zieht - von Stürzen nach “Kollaps” einmal abgesehen, was bei älteren und besonders viel liegenden (älteren) Menschen häufig ist. Etwas tun um den Blutdruck anzuheben brauchen nur Menschen, die durch den niedrigen Blutdruck an unangenehmen Symptomen leiden. Diese können allerdings die Lebensqualität massiv beeinträchtigen und einen erheblichen Leidensdruck verursachen.*

Einfache und wirksame Hilfen

Es gibt viele “Hausmittel”, die dabei helfen können, die Regulationsfähigkeit der Blutgefäße zu verbessern und das “Versacken” von Blut in der unteren Körperhälfte zu verringern.

 Morgens ein Beinguß. Kühl bis kalt die Beine am Fuß beginnend bis zum Oberschenkel begießen, am besten in weichem großem Strahl (Gießkanne, Schlauch), aber auch abbrausen geht. Mehrfach am Fuß wieder beginnen.



✎ Kühle Morgentoilette mit Rosmarinzusätzen.

✎ Ausreichend *Wasser* trinken. 1 bis 2,5L am Tag sollten es schon sein, je nach Wetter, körperlicher Betätigung und sonstigen Getränken.

✎ Auf ausreichende Salzzufuhr achten.

✎ Ausreichende regelmäßige Bewegung.

✎ Morgens Kaffee meiden, besser schwarzen, oder bevorzugt grünen Tee trinken.

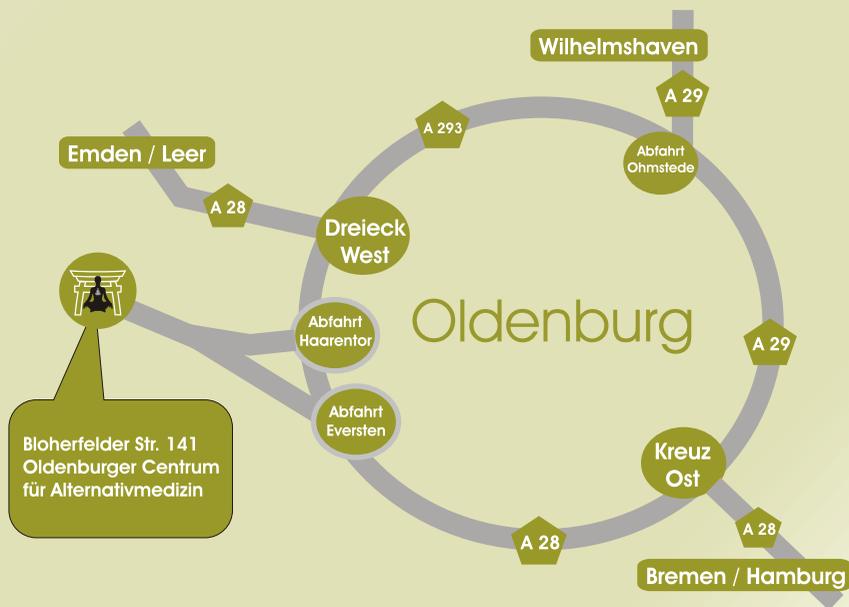
Wenn alle diese Maßnahmen keine ausreichende Verbesserung bewirken, wenden Sie sich an einen Behandler Ihres Vertrauens.

Wir freuen uns auf Sie!



LEISTUNGSSPEKTRUM OLDENBURGER CENTRUM FÜR ALTERNATIVMEDIZIN

- TCM TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (AKUPUNKTUR, MOXA, SCHRÖPFEN, ARZNEIMITTEL THERAPIE)
- JIN SHIN JYUTSU
- PSYCHOTHERAPIE
- SHIATSU
- KUNSTTHERAPIE
- BIOENERGETISCHE ANALYSE
- HYPNOSE
- ALLGEMEINE NATURHEILVERFAHREN
- FENG SHUI BERATUNG
- LABORDIAGNOSTIK
- ENERGETISCHE HEILVERFAHREN
- QI GONG, MEDITATION
- YOGA, AYURVEDA
- CHINESISCHE & AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE



BLOHERFELDER STRASSE 141

26129 OLDENBURG

TEL. 0441 - 40 59 0979 - FAX 0441 - 40 59 0977

MAIL INFO@CAM-OL.DE - WEB WWW.CAM-OL.DE