

Balance

Komplementär-Medizin

KREISLAUF / SCHWINDEL

Der gesunde Kreislauf
sorgt für den klaren Kopf



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

KREISLAUF / SCHWINDEL

Regulation des Blutkreislaufs

Der Blutkreislauf versorgt den ganzen Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dafür braucht es einen bestimmten Mindestdruck, welcher durch komplexe Regulationsmechanismen jederzeit sichergestellt wird.

LÜCKENLOSE VERSORGUNG

Die Arterien führen sauerstoffreiches Blut in die Gewebe von Organen, Muskulatur und Knochen. Daraufhin transportieren die Venen das verbrauchte Blut zu Herz und Lunge zurück, um es erneut mit Sauerstoff anzureichern. Die lebenswichtigen Organe inklusive des Gehirns müssen immer genügend durchblutet sein. Unser Herz pumpt im Ruhezustand zwischen vier und sechs Litern Blut pro Minute durch den Blutkreislauf. Dabei wird nicht nur die Versorgung mit Nährstoffen sichergestellt, sondern auch der Abtransport von Abbauprodukten.

DER DRUCK IST ENTSCHEIDEND

Damit alle Funktionen optimal erfüllt werden können, muss ein gewisser Druck aufrechterhalten werden. Die Regulation erfolgt über ineinandergreifende Mechanismen. Dazu gehören beispielsweise die Verengung der Arterien, die Beschleunigung des Herzschlags sowie die Verminderung der Wasserausscheidung über die Nieren.

KREISLAUFSCHWÄCHE

Ist der Blutdruck kurzfristig zu tief, kann sich dies durch Schwindel, Zittern, Augenflimmern, Kopfschmerzen oder Übelkeit äussern. Bei dauerhaft niedrigem Blutdruck können Konzentrationsprobleme, schnelles Ermüden, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit oder depressive Verstimmung auftreten.

DER HYPOTONIE AUF DER SPUR

Bei Blutdruckwerten unter 105 systolisch und 60 mmHg diastolisch (Millimeter-Quecksilbersäule) sprechen wir von einem niedrigen Blutdruck oder einer Hypotonie. Die Ursachen dafür sind nicht immer zu eruieren. Wir wissen mittlerweile, dass Medikamente, Infektionen, Flüssigkeitsmangel oder eine Schwangerschaft dazu führen können. Aber bevor wir zu kreislaufstärkenden Medikamenten greifen, sollten wir beispielsweise unsere Lebensgewohnheiten unter die Lupe nehmen.

KONSEQUENZEN

Im Gegensatz zum hohen Blutdruck schädigt der niedrige keine Organe. Ein Schwindelanfall im falschen Moment kann jedoch fatale Folgen haben. Und wenn die Werte so stark sinken, dass es gar zu einer Ohnmacht kommt, sollten Sie etwas dagegen unternehmen.

FACHLICHER RAT

Vertrauen Sie sich uns an, wenn Sie konkrete Fragen haben und die Zusammenhänge entdecken wollen. Wir nehmen uns gerne Zeit dafür, den Dingen auf den Grund zu gehen. Alles beginnt mit Ihrer individuellen Geschichte, weil jeder Mensch unvergleichlich ist. Und dann können wir unsere Erfahrung sowie Kompetenz gezielt einsetzen.

VERSCHIEDENE FORMEN

Niedriger Blutdruck tritt in drei grundsätzlich verschiedenen Formen auf. Wir stellen Ihnen diese näher vor.

PRIMÄRE HYPOTONIE

Der primäre niedrige Blutdruck ist auch die häufigste Form. In diesem Fall lässt sich keine Ursache dafür erkennen. Weil oft junge schlanke Menschen betroffen sind, sprechen wir auch von konstitutioneller Hypotonie.



SEKUNDÄRE HYPOTONIE

Der sekundäre niedrige Blutdruck ist seinerseits ein Symptom einer Grunderkrankung wie Schilddrüsenunterfunktion, Unterfunktionen der Nebennierenrinde oder der Hirnanhangdrüse, Herzerkrankungen, Salzverlust oder Venenschwäche (Krampfadern).

Bei Flüssigkeitsmangel aufgrund grosser Hitze, starkem Schwitzen oder Durchfall kann ebenfalls der Blutdruck absinken. Der Verlust an Flüssigkeit verringert die Menge des zirkulierenden Blutes und damit den Druck in den Gefässen.

Sekundärer niedriger Blutdruck tritt zudem als Nebenwirkung von einigen Medikamenten auf. Dazu gehören Psychopharmaka, Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diuretika (harntreibende Mittel).

ORTHOSTATISCHE HYPOTONIE

Diese Form von niedrigem Blutdruck erleben wir, wenn wir zu schnell aus dem Liegen aufstehen. Dabei sackt das Blut

in die untere Körperhälfte ab, es entsteht eine kurzfristige Volumenverschiebung, auf die der Körper nicht rechtzeitig reagieren kann. Manchmal liegt auch ein gestörter Regulationsmechanismus vor. Die möglichen Gründe für eine orthostatische Hypotonie sind ein sekundärer niedriger Blutdruck, eine Störung des autonomen Nervensystems (beispielsweise durch Diabetes mellitus), eine Nervenzellschädigung im Gehirn (beispielsweise durch Alkoholmissbrauch) oder Krampfadern.

HARMLOS ODER GEFÄHRLICH?

Auch wenn der niedrige Blutdruck selten bedrohlich ist – so bergen Schwindel- oder Ohnmachtsanfälle eine gewisse Gefahr. Möglicherweise ist eine arterielle Hypotonie der Hinweis auf eine ernsthafte Organerkrankung.

DIE SYMPTOME

Niedriger Blutdruck ruft nicht immer Symptome hervor. Rascher Druckabfall kann jedoch Schwindel, Herzrasen, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen oder Müdigkeit verursachen. Oft sind Pubertierende, schlanke junge Frauen, Schwangere oder hagere ältere Menschen betroffen. Treten die Symptome häufig sowie sehr unvermittelt auf, empfiehlt sich die Abklärung durch Fachpersonen.

RICHTIGE DIAGNOSE

Der Blutdruck muss wiederholt gemessen werden – an verschiedenen Tagen und zu unterschiedlichen Tageszeiten. Ob der niedrige Blutdruck als Folge einer Grunderkrankung auftritt, erfordert weitere Abklärungen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.