

Bluthochdruck, energetisch betrachtet

von *Dr. med. Ulrike Güdel*

2014 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

Hoher Blutdruck: der lautlose Killer, der langsam, aber stetig die Blutgefäße eng macht und so zum Auslöser von Schlaganfällen und Herzinfarkten wird, so liest man in den meisten medizinischen Gazetten.

Und wahrlich – mit der Behandlung von Hochdruckerkrankungen und dem gleichermassen verteufelten Cholesterin verdient die Pharmaindustrie Milliarden.

Sollten die Umsätze rückläufig sein – wegen allfälliger Nebenwirkungen dieser Therapien, so wird einfach ein Grenzwert neu festgelegt und schon generiert man wieder ein Heer an behandlungsbedürftigen „Patienten“ – ein Schelm, der Böses dabei denkt.

Als ich **1989 mit meiner Praxis begann**, galt ein Blutdruck von 100 plus Lebensalter als normal, beim Cholesterinwert galt 200 plus Lebensalter (Nachzulesen in allen Lehrbüchern der inneren Medizin).

In der Diskussion um den erhöhten Blutdruck vermisse ich Fragen wie

- Warum haben nicht alle älteren Menschen einen hohen Blutdruck?
- Warum gibt es Herzinfarkte ohne Bluthochdruck?
- Warum sterben Menschen am Schlaganfall, obwohl sie komplett normale Cholesterinwerte haben?
- Kurzum, warum sind die Krankheitsverläufe so unterschiedlich?
- Welche „defensiven“ Kräfte könnten hier am Werk sein?
- Und falls es sie gibt, wie kann man selbst sie stärken?

Diese und ähnliche Fragen beschäftigen mich seit 30 Jahren, seit ich überhaupt ärztlich tätig bin. In den ersten zehn Jahren meiner hausärztlichen Tätigkeit konnte ich mich dem medizinischen „Mainstream“ noch nicht entziehen und habe brav Betablocker, ACE- Hemmer oder sonstige allopathischen Substanzen verordnet. Nachdenklich wurde ich, als meine Patienten mir danach klagten, ihre Libido und Potenz leide und sie fühlten sich depressiver, oder sie hätten einen ständigen Reizhusten oder immer ein gerötetes Gesicht – bekanntermassen die häufigsten Nebenwirkungen der genannten Substanzen.

Also begann ich, meine Blutdruckpatienten naturheilkundlich mit Rauwolfia- Präparaten, mit Weissdorn oder Strophantusmitteln zu behandeln. Zusätzlich verordnete ich eine moderate Ernährung mit viel Gemüse, Salaten und Obst, versuchte meine Patienten vom Rauchen wegzubringen und sie zu mehr Bewegung zu animieren.

Viele Kollegen werden mir zustimmen, dass dies dem Anspruch an „Ganzheitliche Behandlung“ schon näher kommt, dabei aber ein mühsames Geschäft sein kann.

Später nahm ich Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, geführte Meditationen und Fastenkuren in mein Repertoire auf – bei manchen Patienten höchst erfolgreich, bei anderen komplett daneben.

Schliesslich begriff ich, dass unser Blutdruck genauso wie alle anderen vegetativen Reaktionen, überwiegend unbewusst gesteuert wird und viel damit zu tun hat, wie sehr wir uns innerlich stressen lassen von den Ereignissen im Aussen.

Seit 16 Jahren arbeite ich nun mit der PSEnergy und beziehe unbewusste Blockaden in mein Behandlungsschema mit ein, mehr sogar: Sie stehen ganz am Anfang meiner Bemühungen.

Bevor ich also jemandem etwas über Ernährung und Bewegung erzähle (immer noch *die* beiden Säulen, auf denen unsere Gesundheit ruht), suche ich als allererstes die energetischen Blockaden und inneren Boykotteure und gebe meinen Patienten für ein bis zwei Jahre Gesamtbehandlungszeit „Hausaufgaben“, um diese zu entmachten.

Es mag manchen Menschen zunächst so vorkommen, als sei eine Therapie, die je nach Fall so lange dauert, fast nicht machbar. Wenn wir uns jedoch Reifungsprozesse in der Natur anschauen, beklagt sich auch niemand, dass die Äpfel im Frühjahr blühen, jedoch erst im Herbst reif sind. Es braucht wie so oft also Geduld und „nur keinen Stress“.

Wie sieht das konkret aus?

Dazu muss ich zunächst die Stressreflexe erwähnen. Hans Selye hat gefunden, dass wir seit Jahrtausenden darauf geprägt sind, bei Gefahr automatisch auf drei Arten reflektorisch reagieren zu können:

- mit Kampf
- mit Flucht
- mit Totstellreflex

Dass eine Gefahr droht, vermittelt uns das **Stresshormon Adrenalin**. Dieses versetzt uns in eine gesteigerte Wachheit, vertieft unsere Atmung und steigert die Durchblutung der Muskeln – damit wir rennen oder kämpfen könnten. Gleichzeitig wird die Verdauung gedrosselt und die Hauttemperatur verringert – der Körper zentralisiert und besinnt sich nur aufs Überleben.

In heutiger Zeit bedrohen uns keine Mammuts mehr und auch keine Säbelzähntiger – unsere archaischen Reflexe existieren aber immer noch.

So vorteilhaft sie oft sind, wenn wir rasch und ohne nachzudenken auf Notfälle reagieren können, so verkehrt kann es im modernen Alltag sein, wenn immer nur das Kampf- oder Fluchtprogramm in uns abläuft.

Bei Hochdruckpatienten findet man im Labor oft völlig überhöhte Werte für das Stresshormon Adrenalin. Auch hohe Cortisolwerte werden gefunden. Dass damit das *Immunsystem belastet* wird, öfter *Allergien* auftauchen und *Diabetes* getriggert wird, erwähne ich nur am Rande.

Wenn wir also den hohen Blutdruck wirklich sinnvoll behandeln wollen, müssen wir es schaffen, aus den Stressreflexen auszusteigen und in den bewussten „Kompetenzmodus“ des Gehirns zu kommen.

Dazu sollten wir zunächst all die seelischen Traumata ausfindig und unschädlich machen, die unsere beiden *Stress- Etagen* im Körper belasten: Die *Nebenniere* und die *Hirnanhangsdrüse*.

In der **PSEnergy** finde ich oft als Themen:

- ich fühle mich innerlich immer aufgedreht und nervös
- Ich habe allen Stress und alle Angst im Körper gespeichert
- ich muss immer funktionieren und darf mir keine Schwächen erlauben, ich muss Supermann oder Superfrau spielen

- ich wage es nicht, meinen eigenen Weg zu gehen, stattdessen passe ich mich immer an
- ich traue mich nicht, andere um Hilfe zu bitten, weil ich nicht weiss, wer es gut mit mir meint
- ich überfordere mich ständig und gönne mir kaum Pausen
- ich bin im Kopf ständig am „Rattern“, mein Gehirn kann kaum abschalten
- ich bin ständig angespannt und wachsam, mich zu entspannen gelingt mir kaum
- ich fühle mich immer unbehaglich, ein gutes Körpergefühl ist mir fremd.

Wenn wir uns diese Liste anschauen, passt sie nicht nur für Patienten mit hohem Blutdruck, sondern auch für Menschen, die unter Burn- Out oder anderen Stress- Krankheiten leiden.

Diese unbewussten Prägungen bewusst zu machen und durch sinnvollere, gesündere Sätze zu ersetzen, ist das eine. Über spezielle homöopathische Mischungen diese „Zellerinnerungen“ zu löschen, ist das andere.

Komplett wird eine PSE- Behandlung aber erst dann, wenn der Patient seine neuen Erkenntnisse auch lebt und immer wieder trainiert.

Dazu bekommen meine Patienten von mir üblicherweise folgende Anleitungen:

Was auch immer in Deinem Leben geschieht, überlege, bevor Du Dich aufregst, ob es in 5 Jahren auch noch wichtig ist.

1. *Beobachte* erst einmal, was im Aussen geschieht– wir müssen nicht auf alles sofort reagieren. Wir dürfen zuvor erst einmal wahrnehmen, ob das, was uns zuvor immer Stress gemacht hat – und dann hohen Blutdruck, überhaupt etwas ist, was uns angeht. Falls es nicht um uns geht und wir uns also völlig unnötig aufregen würden oder falls wir nicht die Machtmittel zur Veränderung einer unangenehmen Situation haben, empfiehlt es sich, dieser Situation auch keine Energie mehr zu geben – ihr also die Aufmerksamkeit zu entziehen. Man kann das auch „Achtsamkeitsübungen“ nennen.
2. Falls es um mich geht und falls ich auch die Machtmittel habe, kann ich nach dieser „Beobachtungsphase“ nun eine *gezielte Aktion* anschliessen- nicht mehr reflexhaft, sondern bewusst und kompetent.
3. Nach der Aktion ist es ganz wesentlich, auszuatmen. Viele Menschen, die sich gestresst oder angespannt fühlen, atmen nur noch ein und halten dann die Luft an— das steigert auch den Blutdruck. Langes, langsames und bewusstes *Ausatmen* entstresst und wirkt Blutdruck senkend. Es ist eine interessante Anmerkung, dass fast alle Meditationstechniken auch Atemübungen benutzen. Atmung hat sowohl unbewusste als auch bewusste Anteile und kann das vegetative Nervensystem auf Ruhe und Entspannung umschalten.
4. Bewusst zu *entspannen* ist der letzte Teil der „Hausaufgaben“, wobei ich meinen Patienten nicht vorschreibe, wie und womit sie zu entspannen hätten. Stattdessen frage ich sie, welche Methoden sie bisher in ihrem Leben verwendet haben, um „herunterzukommen“. Die Methode muss immer zum Menschen passen, sonst betreibt er sie nicht gerne und nicht auf Dauer. So geht der eine joggen, der zweite schwimmt, der dritte liest ein Buch, der vierte hört Musik und zündet sich eine Kerze an, der fünfte legt sich aufs Bett und meditiert, der sechste redet sich allen Stress mit einem Freund von der Seele, der siebte kraut seinen Hund (oder seinen Kater), der achte löst Sudokus oder Kreuzworträtsel, der neunte geht tanzen, die Möglichkeiten sind endlos. Wichtig ist nur, dass das, was man zur Entspannung macht, einem *sinnvoll* vorkommt und *Freude auslöst*. (Wohlfühlhormone wie Serotonin senken den Blutdruck!!)

Ich erlebe dabei, dass meine Patienten, die zuvor an hohem Blutdruck litten, mehr in ihre innere Mitte kommen. Sie werden sich ihrer alten Prägungen bewusster und lernen nach und nach, für sich gesündere und sinnvollere Regeln aufzustellen. Sie sagen dann: „Ich habe begriffen, dass ich arbeite, um zu leben; ich lebe nicht mehr, um zu arbeiten“.

So lernen sie dann auch ihre jeweils gültigen „Lösungssätze“ schätzen, die z.B. lauten:

„Ich vertraue der Weisheit meines Körpers, in der ich sicher aufgehoben bin“ – oder:

„Ich lerne, mit allen Drachen Freundschaft zu schliessen oder ich lache entspannt über sie“.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Informationen zum Thema „gesunde Lebensführung, gesunde Ernährung und Bewegung“ nach ein bis zwei Jahren PSEnergy - Behandlung fast nicht mehr nötig sind. Nach dieser Zeit haben meine Patienten so viel an Bewusstheit hinzugewonnen, dass sie fast von selbst jene Verhaltensweisen ablegen, die zuvor die Krankheit „Bluthochdruck“ unterhalten haben.

Wenn ich lerne, auf die Signale meines Körpers und meiner Seele zu hören und wenn ich alle unbewussten Stolpersteine aus dem Weg räume und mich selbst in meinen Denk- und Fühlmustern transformiere, dann braucht es das Symptom als „Alarmsignal“ nicht mehr und der ehemals erhöhte Blutdruck normalisiert sich.

Dankbar darf ich bei vielen meiner Patienten erleben, dass sie ihre allopathischen Medikamente entweder gar nicht mehr benötigen – oder mit einer Mini- Dosis einer Substanz auskommen, wo sie zuvor drei und mehr verschiedene Medikamente benötigten.

Dies ist auch unter Kostengründen eine äusserst positive Entwicklung.

Fazit:

Ich kann allen Kollegen nur empfehlen, auch bei Bluthochdruck nicht gleich an den lautlosen Killer zu denken und ihren Patienten Angst zu machen, sondern zuversichtlich darauf zu vertrauen, dass unser Körper nur zu gerne in Richtung „Blaupause von Gesundheit“ reguliert, wenn man ihm liebevoll dabei hilft, energetische Blockaden aus dem Weg zu räumen. Die PSEnergy ist für mich dabei einer der leicht gangbaren Wege.

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Ulrike Güdel

Unterbiel 22

4418 Reigoldswil

www.psenergy.ch

info@psenergy.ch