

## Bluthochdruck? Alternative Behandlungsformen

### Vortrag von Dr. Christian Prinz fand großen Anklang

**Sögel. Viele Patienten verlangen Alternativen zur Schulmedizin und wollen Blutdrucksenkende Mittel reduzieren und selbst was tun. Diese Erfahrung aus dem Praxisalltag sei für Dr. Christian Prinz aus Sögel Anlass gewesen, in einem öffentlichen Vortrag umfassend über Alternativen zu informieren. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Eva Prinz stellte Prinz alternative Behandlungsformen vor. Zwei selbst vorgetragene Musikbeiträge rundeten den Abend in der Aula des Hümmling Gymnasiums ab. Der Reinerlös der Veranstaltung wurde an donum vitae Emsland übergeben.**

Prinz informierte zu Beginn über das 5-Säulen-Model nach Sebastian Kneip, mit dem man seine Gesundheit erhalten oder wieder auf Vordermann bringen könne. Kneipps wirksame Philosophie fußt auf den fünf Grundprinzipien Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Ordnungstherapie. Zu diesen Eckpfeilern habe Kneipp allgemeingültige und praktische Faustregeln und Anwendungen entwickelt. Seine Methoden und Ansichten sind heute nicht nur moderner denn je, sondern wurden in vielen anderen Gesundheitskonzepten kopiert oder weiterentwickelt, so Prinz. Auch die Studienlage sei hier mittlerweile durchaus konsistent.

Als Bewegungstherapie empfiehlt Prinz aerobes Ausdauertraining wie Walking, Jogging und Fahrradfahren. „Hier wird Fett verbrannt und wenn man es zu zweit macht, kann man sich auch noch gut dabei unterhalten.“ Aber auch bei einem dynamischen Widerstandstraining - wie beispielsweise dem Rudern - zeichnen sich als blutdrucksenkende Aktivität deutliche Erfolge ab.

Als Fazit sagte Prinz: „Bewegung ist auf alle Fälle hilfreich, um den Blutdruck in geordnete Bahnen zu lenken. Es kommt aber immer auf die richtige Bewegungsform an. Da ist eine Rücksprache mit dem Arzt im Vorfeld von besonderer Wichtigkeit.“

Von Nahrungsergänzungsmitteln hält Prinz hingegen wenig. Pflanzeninhaltsstoffe sind Vielfachgemische mit bis zu mehreren 100 Verbindungen pro Pflanze, so dass gezielt auf reine Pflanzenstoffe zurückgegriffen werden sollte. Auch hier gebe es durchaus gute Studienlagen.



Der Erlös des Abends durch die Eintrittsgelder in Höhe von 546 Euro übergaben Eva und Christian Prinz an die Vorsitzende von donum vitae Emsland Dorothee Gepp (links).

Foto: Ingrid Cloppenburg

Jeder Patient könne nach Aussagen von Prinz schon alleine durch eine Ernährungsumstellung zur Senkung seines Blutdruckes beitragen. Wenig Kochsalz verwenden, kein Nachwürzen von Gerichten, keine Fertigprodukte, wenig Fleisch oder kein Fleisch zu essen empfiehlt Prinz.

Eva-Maria Prinz erläuterte, wie meditative Verfahren bei der Behandlung von Bluthochdruckpatienten hilfreich sein können. So können transzendente Meditationen wie beispielsweise aus dem Ayurveda die Gedanken zur Ruhe bringen und lassen den Körper entspannen, was wiederum zur Senkung des Blutdrucks führt. Aber auch Qigong tun dem Körper und Geist ihrer Ansicht nach gut. Dies habe auch die Forschung in den letzten Jahren belegen können. Achtsamkeitsmeditationen und Autogenes Training haben hingegen auf den Blutdruck eines Patienten keine wesentliche Auswirkung.

„Sauna, Aderlass, Blutspenden, Knoblauch, Fasten sind weiterhin sehr gute Methoden. Aber dazu müsste man noch viel mehr sagen. Fazit: Alle besprochenen Verfahren sind keine Alternative zur Schulmedizin, sondern gute komplementäre, wissenschaftlich fundierte Ergänzungen. Werden Sie selbst aktiv und nutzen die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers!“, schloss Prinz seinen Vortrag.