

# Osteopathie

## bei Bluthochdruck

**Der Bluthochdruck ist eine multikausale Erkrankung mit genetischer Komponente und verschiedenen Einflüssen von Umwelt und Lebensstil. So spielt neben Geschlecht, Alter, Übergewicht und Bewegungsmangel, chronischer Stress sowie psychosoziale Faktoren auch die Ernährung eine Rolle.**



Osteopathin / HP  
**Bianca Borrelli**  
aus Achern

Nahrungsmittel, die eine Blutdruck steigernde Wirkung begünstigen, sollten reduziert werden. Als nichtmedikamentöse Maßnahme empfiehlt sich eine kontrollierte Gewichtsabnahme, Ernährungsumstellung (mehr Obst, Gemüse, Salat, Fisch, Kalium

und Kalzium, weniger Fett und gesättigte Fettsäuren), körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten pro Tag, Kochsalzreduktion und eine Reduktion des Alkoholkonsums. Auch die Orthomolekulare Therapie findet dabei ihren Einsatz wie zum Beispiel die Vitamin-D Substitution und andere. Bei psychischem Stress oder körperlichen Belastungen kann es bis zu einem 20-fachen Anstieg der Ruhewerte der Katecholamine (Hormone) Noradrenalin und Adrenalin kommen, welche eine Hypertonie begünstigende Wirkung haben. Es ist möglich, durch spezielle craniale Techniken Einfluss auf eine gesteigerte Aktivität des sympathischen Nervensystems zunehmen. Somit kann mit Hilfe der Osteopathie präventiv als auch begleitend zur medikamentösen Therapie therapiert werden.

Verspannungen im Schulter- / Nackenbereich, aber auch Wirbelsäulenbeschwerden können Spannungen in den myofaszialen Strukturen des Körpers verursachen und dadurch Blutgefäße, Nerven und auch Meridiane beeinflussen. Der periphere Widerstand kann somit zunehmen und bedingt dadurch muss das Herz mehr Leistung bringen. Die Nackenmuskeln sind mit einem Gehirnareal verbunden, das eine der zentralen Kontrollstellen für autonome Funktionen wie Bluthochdruck, Atmung und Herzschlag beeinflusst. Ungewöhnliche Signale

von der Muskulatur, etwa aufgrund einer Verspannung oder einer Verletzung, können sich daher auf den Blutdruck auswirken. Durch die osteopathische Behandlung von somatischen Dysfunktionen könnte einerseits die Produktion von Entzündungsfaktoren (Cytokinen) reduziert werden, was wiederum den Metabolismus der Gefäßwand positiv beeinflusst. Andererseits würde durch die Wiederherstellung der physiologischen Funktionen auf Rückenmarksebene die Funktion des vegetativen Nervensystems verbessert.



FOTO: © Julien Tromeur - sxc.hu

Jede Technik beziehungsweise jede Behandlung eines Körperteils hat schließlich Auswirkungen auf das gesamte System „Mensch“ und nicht nur auf bestimmte, künstlich getrennt betrachtete Organsysteme. Das Ziel der Osteopathie ist es, durch die Verbesserung von Beweglichkeit, Flüssigkeits- und Elektrolytaustausch, Durchblutung und mehr, die mechanischen, chemischen und elektrophysiologischen Vorgänge im Organismus sowie die Vitalität des Individuums zu verbessern und dem Körper die Möglichkeit zu Regeneration und Heilung durch eigene Ressourcen zu geben (Meert, 2007).

[www.osteo-borrelli.de](http://www.osteo-borrelli.de)