

22 Hausmittel-Tipps gegen Bluthochdruck

1. Gehen Sie an sonnigen Tagen hinaus ins Freie und lassen Sie die Sonnenstrahlen auf Gesicht und Arme einwirken. Zur sonnenlosen Zeit
2. sollten Sie ins Solarium gehen. Neueste Studien an der Freien Universität Berlin haben ergeben: Innerhalb von 6 Wochen konnte man durch den Einfluss von UVB-Strahlen erhöhter Blutdruck senken. UVA-Licht brachte keinen Erfolg. Die Erklärung: Vitamin D, welches der menschliche Körper durch Licht- und Sonnen-Einfluss bilden kann, hält den Blutdruck unter Kontrolle. Vitamin-D-Mangel lässt den Blutdruck steigen.
3. Senken Sie ihren Salz- und Fettkonsum.
4. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse Pfefferminztee, drei Wochen lang.
5. Mittags und Abends einen kalten Kneipp-Schenkel-oder Knieguss siehe: [Wie Kneippen](#)
6. Aus der mediterranen Volksmedizin kommt folgendes Hausmittel: 2 gehäufte Teelöffel kleingehackte, getrocknete Olivenblätter (Apotheke) werden mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen. 10 Minute zugedeckt ziehen lassen. Durchsiehen. Den Saft von 3 ausgepressten Knoblauchzehen und 1 Teelöffel Honig dazurühren.
7. Atmen Sie dreimal täglich langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund sehr langsam wieder aus. Nach zwei Wochen diese Übung auf fünfmal am Tag steigern.
8. Lassen Sie sich in der Apotheke 4 Teile Pfefferminze-Blätter, 3 Teile Mistelkraut, 2 Teile Steinklee und 1 Teil Kamillenblüten mischen. 2 Teile davon werden mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 mal täglich 1 Tasse trinken.
9. Essen Sie zwei bis dreimal in der Woche je 250 g Makrele.
10. Sanfter Ausdauersport (Radfahren, Laufen, Schwimmen etc.) senkt den Blutdruck auf Dauer.
11. Knoblauch und Zwiebeln sind Blutdrucksenker.
12. Stellen Sie sich ein Kräuter-Schlafkissen zusammen: Eine Handvoll Basilikum, ein Viertelkilo Liebstöckel, ein Pfund Chrysantemenblüten und Angelikawurzel in einen Baumwollbeutel füllen und den nachts unter den Kopf legen.
13. Trinken Sie täglich ein Glas frischen Ananassaft.
14. Je zwei Knoblauchzehen, Zwiebeln und Zitronen mit der Schale schneiden und in einem Liter Wasser acht Minuten kochen lassen. Morgens und abends davon trinken.
15. Mischen Sie je 20 g Misteln und Weissdornblüten. Einen Esslöffel mit heissem Wasser (eine Tasse) übergießen, ziehen lassen, durchsiehen und jeden Tag ein bis zwei Tassen davon trinken.
16. Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine obst- und gemüsereiche Kost um.
17. Wenn Sie es schaffen, am Tag mit 3 g Kochsalz auszukommen, senkt das Ihren Bluthochdruck entscheidend.
18. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.
19. Stellen Sie das Rauchen total ein.
20. Autogenes Training und Meditationstechniken helfen Bluthochdruck zu vermeiden.
21. Schneiden Sie die Wurzeln des Rotsalbei (Apotheke) klein, geben Sie diese in eine durchsichtige Flasche und füllen Sie mit Rotwein auf. An einem warmen Ort (Ofen, sonnige Fensterbank) einen Monat ziehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche umfüllen. Täglich am Morgen und am Abend ca. die Menge eines doppelten Schnapses davon trinken.
22. Eine hervorragende nichtmedikamentöse Therapie gegen Bluthochdruck ist ein sehr warmes Wannenbad. Zweimal die Woche ein Vollbad - und das 3 Wochen lang - kann den zu hohen Blutdruck erstaunlich senken.

Wenn Sie weitere Hausmittel kennen bitte uns mitteilen: sekretariat@kneipp-meilen.ch