

Tipps

zum Tagesablauf
zur Ernährung
zur Freizeit
aus der Naturheilkunde



Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam



Tipps zum Tagesablauf

Sie neigen zu niedrigem Blutdruck und sind sonst herzgesund?

Dies hat als solches keinen eigentlichen Krankheitswert, führt aber häufig zu subjektiv sehr störenden Symptomen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schwindel.

Sie können sehr viel selbst dazu beitragen, Ihren Kreislauf zu stabilisieren.

Hierzu möchten wir Ihnen einige Anregungen geben.

Beginnen Sie den Tag mit einem **Aufstehritual**, indem Sie schon im Bett vor dem Aufstehen Atemübungen und Bewegungsübungen im Liegen oder im Sitzen auf der Bettkante durchführen. Lassen Sie sich von unseren Gesundheitstrainern oder Physiotherapeuten geeignete Übungen zeigen.

Kaltes Wasser bringt den Kreislauf in Schwung. Sie können morgens schon eine **Wechseldusche** durchführen, die Sie mit kaltem Wasser abschließen.

Alternativ empfehlen wir eine **kalte Waschung mit Rosmarinzusatz**:

- Füllen Sie hierzu eine Schüssel mit 20 bis 25 Grad kaltem Wasser und fügen Sie einen Rosmarinbadeölsatz nach Anleitung hinzu. Waschen Sie sich nun mit einem Waschhandschuh oder Leinentuch. Das Tuch wird nach jedem Strich gewendet, und die Waschung erfolgt zügig innerhalb weniger Minuten.
- Beginn der Waschung am rechten Arm: außen gegen die Haarwachstumsrichtung hoch, innen zur Hand zurück, gleiches Vorgehen am linken Arm.
- Dann am rechten Bein außen hoch und innen zum Fuß zurück, anschließend gleiches Vorgehen am linken Bein.

- Brust: seitlich aufwärts, mittig abwärts
- Rücken: von oben nach unten (hier helfen lassen oder auslassen)
- Bauch im Uhrzeigersinn waschen.
- Abschließend die Fußsohlen von der Ferse zu den Zehen kalt abwaschen.
- Nach der Waschung sollten Sie sich nicht abtrocknen und für mindestens 30 Minuten in ein großes Frotteetuch gehüllt gut zugedeckt ins Bett legen.

Sollten Sie nicht so viel Zeit erübrigen können, ist ein **kaltes Armbad** ideal, um morgens in Schwung zu kommen oder auch für zwischendurch:

- Leitungskaltes Wasser (12 bis 18 Grad) in ein Waschbecken einlassen, Arme für etwa 10 bis 30 Sekunden bis zum Oberarm eintauchen, bis die Haut rosig wird und ein Gefühl der Frische auftritt. Wasser abstreifen, ohne Abtrocknen ankleiden, durch Bewegung erwärmen.
- Wichtig: Wenn Sie leicht frösteln oder kalte Hände haben: Arme zunächst für 5 bis 10 Minuten in warmes Wasser tauchen, dann für Sekunden in kaltes Wasser. Eventuell wiederholen, jedoch immer mit kaltem Wasser abschließen.

Tipps zur Ernährung

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 bis 2 Litern am Tag. Auch eine gesalzene Brühe ist gut geeignet.

Auch wenn es paradox klingt: **Reduzieren Sie Ihren Koffeinkonsum!** Koffein erhöht künstlich die Gefäßspannung und reduziert die Selbstregulationsfähigkeit des Gefäßsystems. Auf Dauer können die Blutgefäße nicht mehr ohne künstliche Anregung reagieren, wenn der Blutdruck abfällt. Der Genuss von Kaffee und/oder Cola muss jedoch schrittweise reduziert werden. Es kann dabei zu einer vorübergehenden Erstverschlimmerung kommen.

Aufgrund der gefäßverengenden Wirkung von Nikotin ist eine Nikotinentwöhnung ebenfalls zu empfehlen, um den Kreislauf auf Dauer zu stabilisieren.

Kräuterteezubereitungen, die Rosmarin, Melisse und/oder Weißdorn enthalten, helfen, den Blutdruck stabil zu halten.

Bewegung an der frischen Luft ist besonders zu empfehlen!



www.malteser-medizin-plus.de

Patienteninfo



Tipps zur Freizeit

Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren, Ergometer, Walking oder andere Ausdauersportarten – vor allem die an der frischen Luft – sind für Sie besonders zu empfehlen.

Auch isometrisches Muskeltraining, wie zum Beispiel Pilates, kann Ihnen helfen. Körperliche Belastung sollten Sie dabei aber niemals abrupt beenden, sondern immer langsam die Belastung senken! Die Herzfrequenz und das Schlagvolumen des Herzens nehmen sonst oft vor der Tonisierung (Wieder-Engstellung) der Gefäße ab und das zirkulierende Blut kann dann in der Körperperipherie versacken.

Bei Krampfadern empfehlen wir das Tragen von Kompressionsstrümpfen.

Auch mit niedrigem Blutdruck müssen Sie auf Ihren **Saunagang** nicht verzichten. Gehen Sie in Begleitung, fangen Sie bei niedrigen Temperaturen an und kühlen Sie sich anschließend intensiv mit dem Schlauch und/oder im Tauchbecken ab.

Bei regelmäßigem Saunieren werden Ihre Blutgefäße trainiert, um einen Blutdruckabfall kompensieren zu können.

Tipps aus der Naturheilkunde

Trockenbürsten: 2- bis 3-mal pro Woche für je 5 bis 7 Minuten. Eine Teilbürstung von Armen und Beinen kann täglich angewendet werden.

Hierzu mit einer Massagebürste (gegebenenfalls mit Stiel) oder einem Massagehandschuh langsam unter leichtem Druck von außen nach innen (zum Herzen hin) streichen, mit vier bis fünf Wiederholungen pro Einheit.

Reihenfolge:

rechter Unterschenkel, rechter Oberschenkel, linker Unterschenkel, linker Oberschenkel, rechter Arm von Hand bis Schulter, linker Arm von Hand bis Schulter, Bauch im Uhrzeigersinn beginnend im rechten Unterbauch, Brust vom Brustbein nach außen, rechte und linke Flanke von unten nach oben – Rücken von der Wirbelsäule aus nach außen (mit Hilfe eines Partners).

Vollbäder sind für Sie zwar mit Vorsicht zu genießen, ein richtig temperiertes **Rosmarin-vollbad** kann jedoch sehr anregend wirken – daher baden Sie besser nicht, wenn Sie anschließend schlafen wollen!

Rosmarinölbad hierzu nach Vorschrift vorbereiten, das Badewasser aber nicht zu heiß (maximal 37 Grad) wählen, Badezeit 10 bis 20 Minuten, abschließend zumindest die Unterschenkel kalt ab duschen.

Für zwischendurch:

Geben Sie einige Tropfen eines ätherischen Öls (Limette, Rosmarin oder Bergamotte) auf Ihr Taschentuch oder schnuppern Sie direkt am Ölfäschchen – der Duft wirkt anregend und belebend.

Niedriger Blutdruck

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre Gesundheit



 **Malteser**
...weil Nähe zählt.