

Bluthochdruck – Ganzheitliche Behandlung nach Kneipp im Sebastianum

Bad Wörishofen, 19. Juni 2023 - Im Sebastianum Haus der Gesundheit für Prävention & Rehabilitation, haben sich Ärzt:innen und Therapeut:innen auf die ganzheitliche Behandlung nach Kneipp für die verschiedensten Krankheitsbilder und Zivilisationserkrankungen nach Kneippscher Lehre spezialisiert. Dazu zählt unter anderem die Therapie von Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck.

Dr. med. Gudrun Liebig-Hörl, leitende Kneipp-Ärztin des Hauses erklärt die Bedeutung des individuellen Ansatzes bei der Behandlung von Bluthochdruck: "Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt eine maßgeschneiderte Therapie. Durch die Anwendung der Lehre Kneipps können wir die verschiedenen Aspekte der Patient:innen in Betracht ziehen und ihnen helfen, den Bluthochdruck auf ganzheitliche Weise zu bewältigen."

Die Hydrotherapie ist ein wichtiges Element der Kneippschen Lehre und spielt eine zentrale Rolle im Sebastianum. In der hauseigenen Therapie- und Bäderabteilung nutzen die Patient:innen verschiedene Anwendungen wie Güsse, Wickel oder Bäder, um den Blutdruck zu regulieren und die Durchblutung zu verbessern.

Dr. med. Liebig-Hörl betont: "Die Hydrotherapie hat eine ausgleichende Wirkung auf das psychovegetative Nervensystem und unterstützt den Körper dabei, sich zu regenerieren. Vor allem Anwendungen wie beispielsweise das klassische Wassertreten oder aber auch Wechselgüsse der unteren Extremitäten unterstützen bei der Behandlung von Bluthochdruck."

Auch die Bewegung spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Bluthochdruck im Sebastianum. Unter Anleitung erfahrener Physiotherapeut:innen werden den Patienten und Patientinnen individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Übungen und Bewegungsprogramme z.B. Gehtraining, Wassergymnastik oder Atemtherapie angeboten. Regelmäßige körperliche Aktivitäten stärken das Herz-Kreislauf-System und tragen dazu bei, den Blutdruck zu senken.

Die Kräuterkunde und Ernährungslehre sind zudem wichtige Bestandteile des Behandlungskonzepts im Sebastianum. Hier erhalten die Patient:innen individuelle Beratung zur richtigen Ernährung und lernen den gezielten Einsatz von Heilkräutern zur Blutdruckregulierung. Dr. med. Liebig-Hörl sagt: "Eine ausgewogene Ernährung und der Einsatz von natürlichen Heilmitteln können dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Wir unterstützen unsere Patient:innen dabei, ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen und Kräuter als wirksame Ergänzung zur konventionellen Behandlung einzusetzen."

Die innere Ordnung, von Pfarrer Sebastian Kneipp selbst zur einer bedeutenden seiner fünf Säulen umfassenden Lehre ernannt, wird im Sebastianum durch verschiedene Entspannungstechniken und mentales Training gefördert. Die Patient:innen haben Zugang zu Qi-Gong-Kursen, Muskelrelaxation nach Jacobson und Stressmanagement-Workshops. Dr. med. Liebig-Hörl betont mit Blick darauf: "Ein harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele ist essentiell, um den Blutdruck zu regulieren. Durch die Stärkung der inneren Balance können unsere Patient:innen langfristig von der Behandlung profitieren."

Das Sebastianum hat sich als Vorreiter in der ganzheitlichen Behandlung von Bluthochdruck etabliert. Durch die Anwendung der Lehre Kneipps und den Schwerpunkt auf die individuelle Therapie können die Ärzt:innen nachhaltige Ergebnisse erzielen. Ziel im Sebastianum ist es, den Patient:innen nicht nur dabei zu helfen ihren Blutdruck zu senken, sondern ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre Gesundheit langfristig zu verbessern.

Das Sebastianum in Bad Wörishofen hat sich darauf spezialisiert, die Kneippsche Lehre stets modern und innovativ zu vermitteln und steht für ganzheitliche Gesundheit. Das Haus

bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten rund um Gesundheit, Prävention und Rehabilitation sowohl für gesetzlich und privat Versicherte, als auch für beihilfeberechtigte Personen und Selbstzahler. Detaillierte Informationen zum Haus sowie zu allen Präventions- und Rehabilitationsmodulen finden interessierte Leserinnen und Leser im Internet unter www.sebastianeum.de. Unter der Telefonnummer 08247-355-0 sowie per E-Mail an belegungsmanagement@barmherzige-bad-woerishofen.de kann direkt Kontakt mit der Reha- und Präventionsklinik aufgenommen werden.

Bluthochdruck: Informationen auf einen Blick

Bluthochdruck, auch als Hypertonie bekannt, kann eine Vielzahl von gesundheitlichen Auswirkungen haben. Hier sind einige der häufigsten Auswirkungen von unbehandeltem oder schlecht kontrolliertem Bluthochdruck:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bluthochdruck belastet das Herz und die Blutgefäße. Auf lange Sicht kann dies zu schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, einschließlich koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, peripherer arterieller Verschlusskrankheit und Aneurysmen.

Nierenschäden: Die Nieren spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks. Bei Bluthochdruck kann der erhöhte Druck in den Blutgefäßen der Nieren zu einer Schädigung der Nieren führen. Dies kann zu einer Niereninsuffizienz oder zum Fortschreiten von Nierenerkrankungen führen.

Schädigung der Augen: Hoher Blutdruck kann die Blutgefäße in den Augen belasten und zu verschiedenen Augenproblemen führen, darunter Netzhautschäden, Blutungen in der Netzhaut, Sehverlust und sogar Erblindung.

Schlaganfall: Bluthochdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für einen Schlaganfall. Ein erhöhter Druck kann zu einer Schädigung der Blutgefäße im Gehirn führen, was die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls erhöht. Ein Schlaganfall kann zu dauerhaften neurologischen Schäden oder sogar zum Tod führen.

Herzinsuffizienz: Bei langfristigem Bluthochdruck muss das Herz härter arbeiten, um das Blut gegen den erhöhten Druck zu pumpen. Dies kann zu einer Verdickung der Herzmuskulatur führen, was letztendlich zu einer Herzinsuffizienz führen kann, bei der das Herz nicht mehr effizient genug pumpen kann, um den Körper mit ausreichend Blut zu versorgen.

Gefäßerkrankungen: Hoher Blutdruck kann zu einer Schädigung der Blutgefäße im gesamten Körper führen. Dies erhöht das Risiko für Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Aneurysmen, periphere arterielle Verschlusskrankheit und Durchblutungsstörungen.

Ursachen: Genetische Veranlagung, Übergewicht und mangelnde körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung mit hohem Salz- und Fettgehalt, rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum, Stress und psychische Belastungen, Alterungsprozess

Es ist wichtig, Bluthochdruck ernst zu nehmen und zu behandeln, um diese gesundheitlichen Auswirkungen zu vermeiden oder zu reduzieren. Regelmäßige Blutdruckkontrollen, eine gesunde Lebensweise, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und gegebenenfalls medikamentöse Behandlungen können helfen, den Blutdruck auf ein gesundes Niveau zu senken und das Risiko von Komplikationen zu verringern.

Bildquelle: Pixabay