

19. Mai 2026

Wie Integrative Medizin hilft

Kasuistik: Bluthochdruck

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, die unbehandelt als Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall gilt. In Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen zwischen 30 und 79 Jahren daran. Wie erfolgreich Integrative Medizin bei dieser Indikation helfen kann, zeigt Prof. Dr. André-Michael Beer mit diesem Fallbeispiel. Der ehemalige langjährige Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen gehört dem Beirat der Initiative GESUNDE VIELFALT an.

Relevanz

Volksleiden: Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland zwischen 30 und 79 Jahren (= 36 Prozent dieser Bevölkerungsgruppe) leiden an Bluthochdruck. Dieser gilt als Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. 33 Prozent der Todesfälle in Deutschland werden dadurch verursacht.¹

Diagnose

Werner Astmann, 52 Jahre alt, Gymnasiallehrer, hat mit 49 Jahren die Diagnose „essentielle arterielle Hypertonie“ (Bluthochdruck ohne eindeutige Ursache) erhalten.² Drei Jahre später stellt er sich in der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen vor. Bei der Erstkonsultation ist er leicht übergewichtig, weist einen Hämatokritwert von 48 Prozent (zu viele feste Bestandteile im Blutplasma) und einen erhöhten Cholesterinspiegel (Hypercholesterinämie) aufgrund einer Fettstoffwechselstörung auf. Die Familienanamnese ergibt eine Vorbelastung: Der Vater hatte neben einem Myokard-Infarkt auch einen Schlaganfall erlitten.

Konventionelle Therapie

Der Hausarzt therapierte zunächst mit Diuretika, um die Menge der Harnausscheidung zu erhöhen; dennoch blieb der Blutdruck erhöht. Auch eine leitliniengetreue medikamentöse Kombinationstherapie (Diuretikum, ACE-Hemmer und Betablocker) brachte binnen drei Jahren keine Besserung.

Integrativmedizinische, naturheilkundliche Komplextherapie:

Ernährungstherapie: Umstellung auf vollwertige, leicht fettreduzierte, kochsalzarme Kost.

Bewegungstherapie: Ausdauertraining mit Spaziergängen und/oder Fahrradergometrie.

Hydro-/Thermotherapie (Wasser- und Wärmetherapie): Herr Astmann erlernt und absolviert täglich einmal ein temperaturanstiegendes Armbad nach Kneipp (35 – 39 °C innerhalb von 15 Minuten) mit anschließender kurzer Liegeruhe sowie wöchentliche Saunagänge, die bei leichter bis mäßiger Hypertonie möglich sind.

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde): Heilpflanzenteemischung aus Weißdornblüten, Mistelkraut und Melissenblättern sowie Weißdorn-Frischpflanzenpresssaft im wöchentlichen Wechsel mit Mistel-Frischpflanzenpresssaft. Weißdorn hat eine ausgleichende, blutdruckstabilisierende Wirkung. Wegen der Tendenz zur Fettstoffwechselstörung erhält Herr Astmann zudem Artischockensaft und Knoblauchkapseln.

Ordnungstherapie: Entspannungsverfahren (u. a. meditative Übungen, Muskelrelaxation nach Jacobson), Strategien zur Stressreduktion und Methoden, um auf sich und die Signale des eigenen Körpers besser zu achten. Daneben erlernt Herr A. entspannende Atemübungen, die er bald selbstständig ausführen kann.

Aus- und ableitende Verfahren: Isovolumischer Aderlass (der Blutverlust wird durch isotonische Kochsalzlösung ersetzt), um die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern.

Ergebnis der naturheilkundlichen Therapie:

Unter dieser umfassenden naturheilkundlichen Behandlung nimmt Herr Astmann binnen drei Wochen 3,2 Kilogramm ab, sodass sein BMI unter 25 sinkt. Sein erhöhter Cholesterinspiegel geht auf Normwerte zurück, nach vier Wochen auch der Blutdruck. Zur Kontrolle kommt Herr Astmann weiterhin in die Ambulanz. Er setzt das Erlernte eigenverantwortlich fort. Der Blutdruck stabilisiert sich dauerhaft im Normbereich.

FAZIT

Bei Bluthochdruck ist eine Lebensstiländerung das Wichtigste und oft entscheidender als eine Behandlung mit konventionellen Medikamenten. Das gilt insbesondere für eine ausgewogene Ernährung und eine gleichmäßig ruhige Lebensweise. Beides wird in der Integrativen Medizin besonders angeregt.





Prof. Dr. André-Michael Beer
© Katholisches Klinikum
Bochum

Vita Prof. Dr. André-Michael Beer

Prof. Dr. med. André-Michael Beer ist im Sommer 2024 nach 27 Jahren als erster Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen in den Ruhestand gegangen. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Zusatzbezeichnungen erlangte er für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin, Rehabilitationswesen, Balneologie und medizinische Klimatologie sowie Zusatzqualifikationen in Akupunktur, Notfallmedizin und psychosomatische Medizin. 2004 habilitierte er sich als erster Mediziner nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland an einer staatlichen Universität (Ruhr-Universität Bochum) auf dem Gebiet der Naturheilkunde und lehrte dort Naturheilverfahren und Physikalische Medizin. Den Vorsitz im Ausschuss für Wissenschaft, Forschung und Entwicklung im Deutschen Heilbäderverband führt er bis heute.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt> und **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

Quellen:

¹ <https://www.hochdruckliga.de/presse/informationen/bluthochdruck-in-zahlen>

² Name redaktionell geändert

