

EXKLUSIVLINIE
DR. LECHNER®

Bluthochdruck

WebSeminar

1

Ihr DR. LECHNER® - Referent
Alexander Bechara



Heilpraktiker

mit eigener Naturheilpraxis seit 2002



Fortbildungsreferent seit 2002

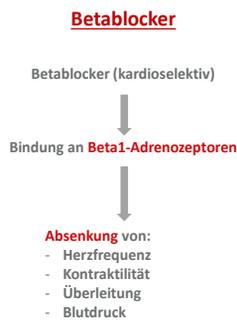
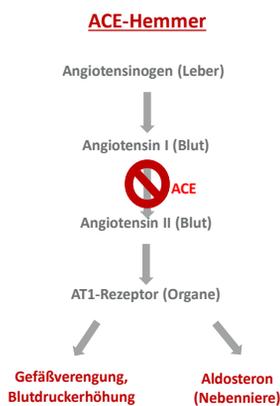
2

Ihre Kunden mit Rezepten über ...



3

Der Wirkmechanismus von Antihypertonika



www.pharmawiki.ch/Antihypertonika / zuletzt aufgerufen am 21.12.2022



4

Beeinflussung des Mikronährstoffhaushaltes durch Diuretika



Thiazide und Schleifendiuretika führen zum verstärkten renalen Verlust vieler Vitamine und Mineralstoffe

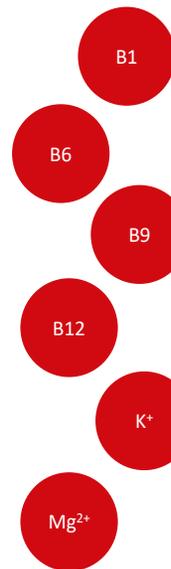
- Kalium und Magnesium sowie B-Vitamine (B1, B6, B9, B12).

Triamteren/HCT beeinträchtigt den Folatstatus

- Reduzierte Bioverfügbarkeit, erhöhte renale Verluste.

Diuretika erhöhen die renale Zinkausscheidung

- Abfall der Zinkkonzentration in Erythrozyten und Immunzellen.



Gröber / Arzneimittel und Mikronährstoffe / Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

5

Beeinflussung des Mikronährstoffhaushaltes durch ACE-Hemmer und Betablocker



AT1-Antagonisten und ACE-Hemmer stören den Zinkhaushalt

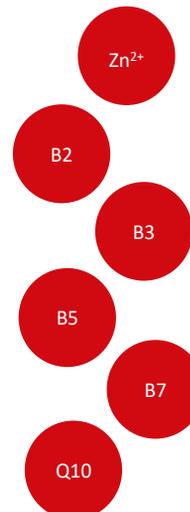
- Erhöhte renale Ausscheidung.
- Zinksupplementierung sollte bei ACE-Hemmern zeitlich versetzt erfolgen.

Kombination aus AT1-Antagonisten und ACE-Hemmern verstärkt zusätzlich die renalen Verluste diverser Mikronährstoffe

- Supplementierung des B-Komplexes ist hierbei essenziell.

Diverse Antihypertonika (Clonidin, Diazoxid, Hydralazin, Hydro-chlorothiazid, Metoprolol) stören den Coenzym Q10-Haushalt

- Negative Beeinflussung der Coenzym Q10-abhängigen Enzymkomplexe der Atmungskette führt zu Beeinträchtigungen des Energiestoffwechsels.



Gröber / Arzneimittel und Mikronährstoffe / Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

6

Wichtige Mikronährstoffe zur Empfehlung bei Therapie mit Antihypertonika

Magnesium

- **Ausgleich** renaler Verluste.
- **Verbesserte Wirkung** und **reduzierte Dosis** von Antihypertonika, da Magnesium ein natürlicher Calcium-Antagonist ist.

Vitamin D

- Vitamin D unterdrückt die Aktivierung des **Renin-Angiotensin-Aldosteron-Systems** (System der Blutdruckerhöhung).

Vitamin B2, Magnesium und Coenzym Q10

- **Verbesserte Wirkung** von Betablockern.

Eisen (kurzfristige Supplementierung!)

- **Reduktion der Nebenwirkung** von ACE-Hemmern (**Reizhusten**).

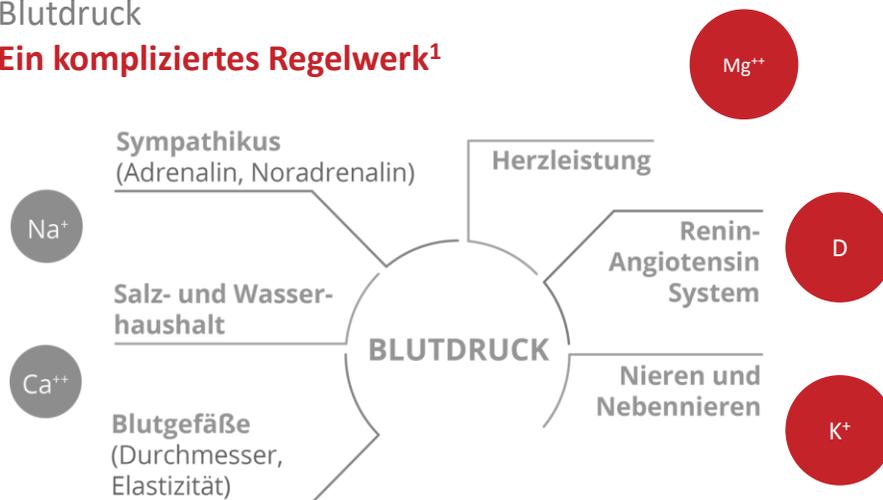


Gröber / Arzneimittel und Mikronährstoffe / Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

7

Blutdruck

Ein kompliziertes Regelwerk¹



¹ Gröber / Arzneimittel und Mikronährstoffe / 2018 // Elmadfa et al. / Ernährung des Menschen / 2019

8

Häufig vergesellschaftet

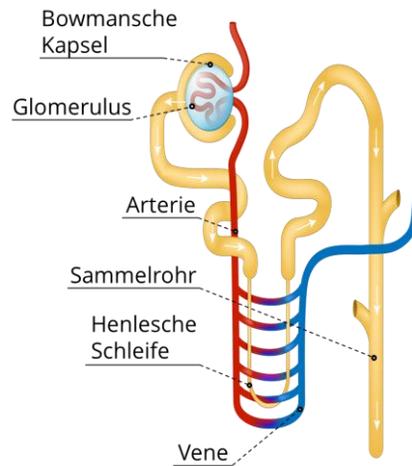
K^+ - / Mg^{++} -Mangel^{1,2}

Kaliummangel / Magnesiummangel:

- Nierenfunktionsstörungen / Durchfall / Laxanzienmissbrauch
- Erbrechen / Fieber / starkes Schwitzen
- Ernährungsfehler / übermäßiger Alkoholkonsum
- Diabetes mellitus / Diuretika



Kalium- und Magnesiummangel treten häufig gemeinsam auf.



¹ Deutsche Herzstiftung e.V. / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019 //
² Susilo et al. / Pharm. Zeitung / 2002 / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

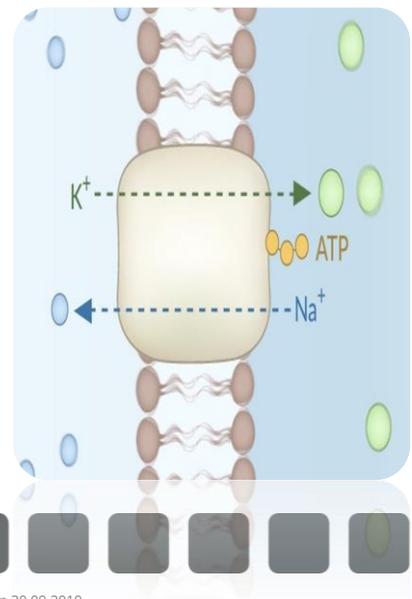
9

Natürliche Gegenspieler

Kalium vs. Natrium¹

Ruhepotential = Kaliumpotential

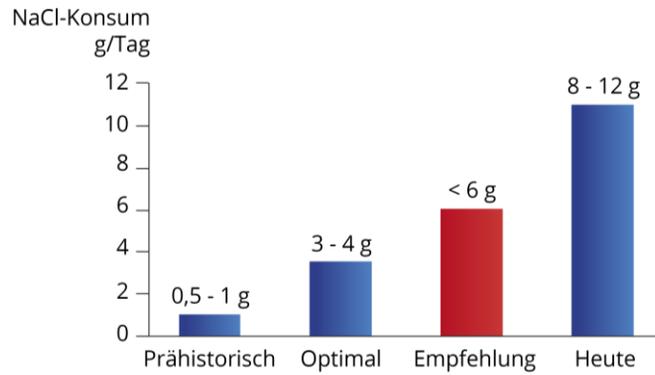
Natrium-Kalium-Pumpe ist Mg^{++} -abhängig



¹ www.didaktikonline.physik.uni-muenchen.de / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

10

Gestörtes

Kalium-Natrium-Verhältnis (I)¹

¹ Hochdruckliga e.V. / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

11

Gestörtes

Kalium-Natrium-Verhältnis (II)¹

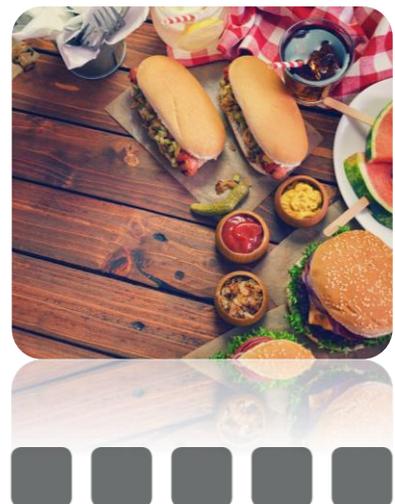
- **Moderne Ernährungsgewohnheiten**, insbesondere industriell gefertigte Lebensmittel, **stören die Kalium-Natrium-Balance:**



Zu niedrige Kaliumzufuhr



Zu hohe Natrium(Kochsalz)zufuhr



¹ www.welt.de / zuletzt aufgerufen am 06.12.2019

12

Ihre Kunden mit hochnormalem Blutdruck¹

Definition

- Systolisch: 130–139 mmHg
- Diastolisch: 85–89 mmHg

Die Leitlinien der *European Society of Hypertension (ESH)* sowie der *European Society of Cardiology (ESC)* empfehlen bei hochnormalem Blutdruck ausschließlich **Lebensstiländerungen**.



¹ DGK / Management der arteriellen Hypertonie / 2018

13

Lebensstil ändern bedeutet Risikofaktoren zu reduzieren

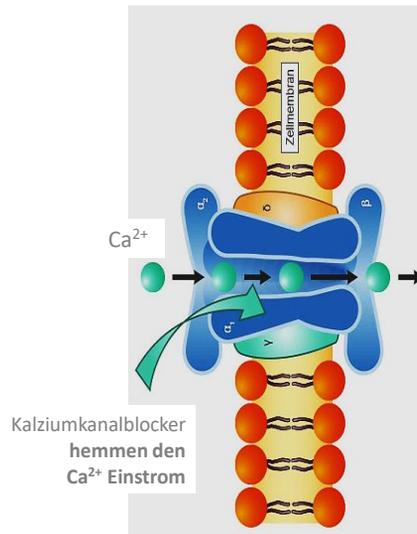
- **Kochsalzzufuhr** auf max. 5 – 6 g/Tag **senken**
- **Alkoholkonsum** auf ein gesundes Maß **beschränken**
- **Ernährungsgewohnheiten** auf gesunde Mischkost **anpassen**
- **Übergewicht vermeiden** (BMI ≤ 25 / Taille < 102 cm (m) bzw. < 88 cm (w))
- **Bewegungsmangel** mit moderatem, dynamischem Training über mindestens 30 Minuten an 3 – 5 Wochentagen **ausgleichen**
- **Rauchen stoppen**
- **Stress reduzieren**



14

Natürliche Gegenspieler Magnesium vs. Kalzium¹

Magnesium = Kalziumkanalblocker
Gefäßerweiterung / blutdrucksenkender Effekt

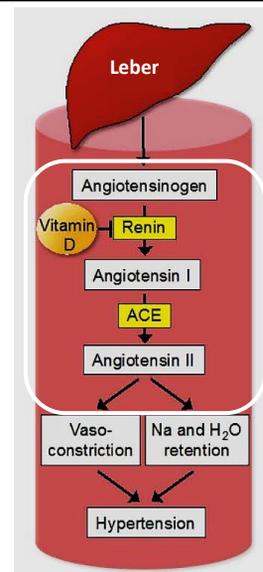


DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

15

Vitamin D senkt Bluthochdruck

82% der Männer und 91% der Frauen
unterschreiten die Empfehlung zur Vitamin D-Zufuhr
in Deutschland¹



DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

¹ MRI / Nationale Verzehrsstudie II / 2008 //

Chun Li et al., 2002 / 1,25-Dihydroxyvitamin D(3) is a negative endocrine regulator of the renin-angiotensin system / DOI: 10.1172/JCI15219

16

B-Vitamine begünstigen Prophylaxe / Behandlung erhöhter Homocysteinspiegel¹

Homocystein als gefäßschädigendes Stoffwechselprodukt:

- fördert Fortschreiten der Arteriosklerose
- mindert NO-abhängige Gefäßerweiterung
- steigert Gerinnungsneigung des Blutes



Homocystein (≥ 13) gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie die periphere Verschlusskrankheit. Im weiteren besteht ein erhöhtes Risiko für osteoporotische Schenkelhalsfrakturen und Demenz.



¹ www.gesundheits-lexikon.com

17

Antioxidantien schützen die Gefäße^{1,2}

Oxidiertes LDL-Cholesterin als Risikofaktor für Arteriosklerose und deren Folgen.

- Ausmaß / Geschwindigkeit der Oxidation ist abhängig vom Antioxidantiengehalt der LDL-Partikel. Zur Reduktion der LDL-Oxidation werden Gemische aus wasser- und fettlöslichen Antioxidantien empfohlen.^{1,2}



Beispiel Auszug Laborbefund Patientin weibl. 55 Jahre alt

Orthomolekulare und mitochondriale Medizin			
oxidiertes LDL			
oxidiertes LDL	1210,5	ng/ml	< 133,2 1003,3

¹ www.spektrum.de // ² www.herzstiftung.de / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

18

Schutz vor freien Radikalen

Antioxidantien (fungieren als Radikalfänger)

- Vitamine C und E¹
- Polyphenole (Bioflavonoide u. a.)²
- Carotinoide (Lycopin, Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin u. a.)²
- Aminosäuren (z. B. Glutathion)¹ u. a.

Enzyme (beschleunigen antioxidative Prozesse)²

- Superoxid-Dismutasen (Zink-abhängig)
- Glutathion-Peroxidasen (Selen-abhängig) u. a.



¹ Burgerstein / Handbuch Nährstoffe / 2018 //
² www.vitalstoff-lexikon.de / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

19

Omega-3 Fettsäuren Omega EPA¹

Krankheiten, die **EPA** günstig beeinflussen kann:

- **Kardiovaskuläre Erkrankungen** einschließlich Risikofaktoren wie Lipidstoffwechselstörungen, Hypertonie, erhöhte Thrombozytenaggregation
- **Gelenk- und Knochenkrankungen** (z. B. Rheuma, Osteoporose)
- **Entzündliche Darmerkrankungen** (z. B. Colitis ulcerosa)



EPA wirkt **entzündungshemmend**,
plättchenaggregations-hemmend sowie **antiallergisch**.

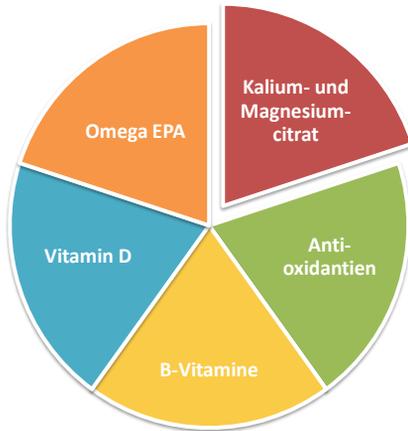


¹ Richter et al. / www.deutsche-apotheker-zeitung.de / 25/2011 /
zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

20

Relevante Mikronährstoffe für Kunden mit Bluthochdruck

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN



21

Tipps für die Kundenberatung

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Auf den Blutdruck abgestimmte **Mikronährstoffe** helfen

- Den **Blutdruck** zu **senken**
- Die **Wirkung** der blutdrucksenkenden Medikamente zu **unterstützen**
- Dem **Fortschreiten** einer Gefäßverengung **entgegenzuwirken**
- Den **Spätfolgen** des erhöhten Blutdrucks **entgegenzuwirken**



22

Ihre Empfehlung zur Normalisierung des Blutdruckes

Mineral DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Bei Bluthochdruck **zur** Normalisierung des Blutdruckes

Mineral DR. LECHNER®

- tgl. 2 x 1 Sachtet vor dem Essen
- Jeweils zum Frühstück / Abendessen

Omega-3 DR. LECHNER®

- tgl. 2 Ölkapseln vor dem Essen



23

Ihre Empfehlung nach Normalisierung des Blutdruckes

Kardio DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Bei Bluthochdruck **nach** Normalisierung des Blutdruckes

(insgesamt 0,87 €/TD günstiger als Anfangsdosis)

Mineral DR. LECHNER®

- tgl. 1 Sachtet vor dem Essen

Omega-3 DR. LECHNER®

- tgl. 1 Ölkapsel vor dem Essen

Kardio DR. LECHNER®

- tgl. 1 Pulverkps. vor dem Essen



24

DR. LECHNER® GmbH Die Abgrenzung vom Wettbewerb



- **Entwicklung eigener Produkte** auf Basis aktueller medizinisch-wissenschaftlicher Standards / Studien (EFSA).
- **Nachhaltiger Fokus auf organische Verbindungen** mit optimaler Bioverfügbarkeit.
- **Nutzung einwandfreier Rohstoffquellen** aus schadstoff-freien Ressourcen (z. B. Epax).
- **Weitestgehender Verzicht auf kritische Bestandteile oder Hilfsstoffe** in den Produkten (z. B. Allergene, technische Hilfsstoffe).
- **Garantiert höchste Qualität**, optimale Konzentration und minimierte Schwermetallbelastung dank Epax-Fischölen (unterhalb der Nachweisgrenze).



25

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächstes DR. LECHNER®-WebSeminar:

01.09.2025

Der multimorbide Patient

Regelmäßige Online-Schulungen, Webinare

IHS durch den qualifiziert ausgebildeten Apotheken- Außendienst DR. LECHNER®



26



DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

GEMEINSAM
ALS TEAM
MIT UNSEREN
WERTEN
UND ZIELEN

27

Bluthochdruck

Fakten und Zahlen

- Weltweit wichtigster **Risikofaktor für Mortalität**¹
- Etwa **30% der 18 bis 79-jährigen** sowie **75% der 70 bis 79-jährigen Deutschen** sind betroffen²
- **3% der Kinder und Jugendlichen in Europa** sind betroffen²

 Bluthochdruck gilt als **Hauptrisikofaktor für Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.**³



¹ DGK / Management der arteriellen Hypertonie / 2018 //
² Borchard-Tuch / Pharm. Zeitung / 2009 // ³ Deutsche Herzstiftung e.V.

28

Antioxidative Vitamine¹

Vitamin C

- **schützt** als wasserlösliches Antioxidans **Körperflüssigkeiten** (z. B. Blut, intrazelluläre Flüssigkeiten)
- **schützt Phagozyten** (Fresszellen) vor oxidativer Selbstzerstörung bzw. steigert deren Aktivität

Vitamin E

- **schützt** als wichtigstes fettlösliches Antioxidans **Fette** und **fetthaltige Strukturen** (z. B. Membranlipide)



Vitamin C und E sind stabilisierende Faktoren
für Carotinoide / Vitamin A.



¹ Burgerstein / Handbuch Nährstoffe / 2018