
Subject: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Thu, 21 Jun 2012 14:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle,

ich habe zwar die Suchfunktion verwendet, habe allerdings nichts dazu gefunden.

Also ich nehme seit nun 3 Monaten Blutdrucksenkende Mittel (welche ich aber mittelfristig wieder absetzen will).

Ich hatte zwar immer zu Frühling einen Haarausfall-Schub, nur sind mir gerade dieses Jahr mit dem Medikament besonders viele Haare ausgefallen...

Immer, wenn ich mir durch die Haare gehen, habe ich so einige Haare in der Hand..und es sind zum ersten mal lichte stellen zu sehen..

Habt Ihr Erfahrungen damit?

vielen Dank schon mal im voraus

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Nino](#) on Thu, 21 Jun 2012 14:23:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, da gibts. Welches Mittel/Wirkstoff nimmst Du?

Bei einem Kumpel hat sich der Haarasfall eingestellt als er den BB durch Kaliumhydrogenkarbonat substiuert hat. Er hat gemeinsam mit dem Arzt die optimale Einnahme eruiert und hat jetzt auch konstat Normwerte. Ist aber sicher nicht ohne ärztliche Begleitung zu empfehelen.

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [eintrachtboy](#) on Thu, 21 Jun 2012 15:37:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimmt eigentlich jemand hier im Forum Minoxidil als Blutdrucksenker und kann über evtl. Auswirkungen auf den Haarstatus berichten ?

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Thu, 21 Jun 2012 18:44:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fast alle Oralen Blutdrucksenker machen Haarausfall
und Minox Topisch ist meist genau so ein Schuß in den Ofen

Foxi

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Thu, 21 Jun 2012 19:46:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nino,

danke für Deine Antwort. Ich hatte erst das Ramipril (ACE Hemmer) und dann hat der Cardiologe auf Valsartan (1A Pharma--AT1-Antagonisten) umgestellt. Ich weiss auch nicht, aber ich habe das Gefühl, das dieses Valsartan meine Haare förmlich abfallen lässt...

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Nino](#) on Thu, 21 Jun 2012 20:53:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soweit ich weiss wiss verhindert Valsartan Gefässverengung und Natriumeinlagerungen, different aber wirkungsähnlich wie Minox welches den Gegenspieler Kalium erhöht. Hast Du den Arzt mal gefragt warum er dein Medi wechseln wollte (NW,...)? Normalerweise zieht man ACE (Adrenalin, Noradrenalin, Isoprenalin) vor welche die Stresshormone hemmen.

Es besteht aber auch die Möglichkeit dass sich unabhängig simulatan eine AGA ausbildet, dafür wäre hilfreich Familienstatus(haare), Alter und Haarstatus.

Wieviel Haare sinds und sind die Wurzeln winklig, balgartig oder stumpf?

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Jun 2012 04:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

clark schrieb am Thu, 21 June 2012 21:46Hallo Nino,

danke für Deine Antwort. Ich hatte erst das Ramipril (ACE Hemmer) und dann hat der Cardiologe auf Valsartan (1A Pharma--AT1-Antagonisten) umgestellt. Ich weiss auch nicht, aber ich habe das Gefühl, das dieses Valsartan meine Haare förmlich abfallen lässt...

hab auch Valsartan und Diovan usw. genommen
Haarausfall ohne Ende sogar Wimpern und Bart ausgefallen
Haare kaputt !

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 08:12:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Foxi..danke für den Hinweis.

Hallo Nino.

also, ich hatte bei Ramipril ein ganz leichtes kratzen im Hals, wodurch ich manchal husten musste. Ich hatte das Gefühl, als ob der Doc schnell auf Valsarten umstellen wollte, kann aber such Einbildung sein.

Also zur Info, ich bin 40 Jahre alt und mein Vater und auch mein Opa (beide Opas) hatten schon sehr früh eine Glatze..schon mit mitte 20. Ich habe eigentlich (hatte) eigentlich noch relativ voller Haar (NW0-Tendenz zu NW1) nur merkte ich natürlich,dass es über die Jahre weniger wurden und auch nicht mehr soo kraftvoll.

wie ich schon geschrieben hatte, hatte ich im Frühling immer so Schübe, wo ich schon ne Menge an Haare verloren habe, aber so ab mitte des Sommer, diese sich einigermaßen wieder erholten.(aber es sind natürlich weniger gewesen)

Jetzt ist es so, das mir auf den ganzen Kopf Haare ausfallen, auch an den Seiten und hinten, wo eigentlich die Haare eher noch gesund gewesen sind, oder wie man das auch immer ausdrücken will.

Wie viele es sind kann ich Dir nicht genau sagen, aber es sind schon eine Menge, aussergewöhnlich viel.

LEider kann ich die Wurzeln nicht genau deffinieren,weil ich wohl den unterschied zwischen winkligen, balgartigen oder stumpf kenne (klingt wahrscheinlich blöd-gint es dazu vergleiche?)

Ich habe vor 4 Tagen die Dosis von 80 gr auf 40 gr halbiert...

Vielen Dank noch einmal für Deine Hilfe..ist sicherlich nicht selbstverständlich..

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Jun 2012 08:16:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sicher bin ich mir zwar nicht ob das Zeugs HA macht
aber mir kommt das schon so vor!

ich hab von Valsartan schlimme Muskel und Gelenkschmerzen bekommen

Foxi

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 08:30:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 06:19clark schrieb am Thu, 21 June 2012 21:46Hallo Nino,

danke für Deine Antwort. Ich hatte erst das Ramipril (ACE Hemmer) und dann hat der Cardiologe auf Valsartan (1A Pharma--AT1-Antagonisten) umgestellt.
Ich weiss auch nicht, aber ich habe das Gefühl, das dieses Valsartan meine Haare förmlich abfallen lässt...

hab auch Valsartan und Diovan usw. genommen
Haarausfall ohne Ende sogar Wimpern und Bart ausgefallen
Haare kaputt !

Hallo Foxi,

was hast Du dann gemacht? hast Du es einfach abgesetzt? haben sich die Haare nicht mehr erholt?

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Jun 2012 09:01:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

clark schrieb am Fri, 22 June 2012 10:30Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 06:19clark schrieb am Thu, 21 June 2012 21:46Hallo Nino,

danke für Deine Antwort. Ich hatte erst das Ramipril (ACE Hemmer) und dann hat der Cardiologe auf Valsartan (1A Pharma--AT1-Antagonisten) umgestellt.
Ich weiss auch nicht, aber ich habe das Gefühl, das dieses Valsartan meine Haare förmlich abfallen lässt...

hab auch Valsartan und Diovan usw. genommen
Haarausfall ohne Ende sogar Wimpern und Bart ausgefallen
Haare kaputt !

Hallo Foxi,

was hast Du dann gemacht? hast Du es einfach abgesetzt? haben sich die Haare nicht mehr erholt?

kann nicht absetzen mein Blutdruck ist durchschnittlich bei 180/110
ich glaub das kommt von der Hormonverschiebung durch Fin!

nehm momentan Indapamid am Montag muß ich ins Krankenhaus
Hormone bestimmen-Nieren-Leber checken und Blutdruck einstellen

Foxi

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Fri, 22 Jun 2012 10:02:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich selbst habe auch nur schlechte erfahrungen gemacht mit Minox. Was terminalhaare angeht.
aber die studien sprechen eine andere sprache.

nun will ich nicht wieder über studien lästern. ob sie nun gekauft wurden durchgewunken
wurden oder ob wirklich was dran ist.

ich nutze es auch aber ich klatsche es mir nicht willkürlich 2 mal am tag ohne ende drauf.
sondern ich massiere es gut überlegt an manche stellen ein

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 12:23:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 11:01clark schrieb am Fri, 22 June 2012 10:30Foxi schrieb am
Fri, 22 June 2012 06:19clark schrieb am Thu, 21 June 2012 21:46Hallo Nino,

danke für Deine Antwort. Ich hatte erst das Ramipril (ACE Hemmer) und dann hat der
Cardiologe auf Valsartan (1A Pharma--AT1-Antagonisten) umgestellt.
Ich weiss auch nicht, aber ich habe das Gefühl, das dieses Valsartan meine Haare förmlich
abfallen lääst...

hab auch Valsartan und Diovan usw. genommen

Haarausfall ohne Ende sogar Wimpern und Bart ausgefallen
Haare kaputt !

Hallo Foxi,

was hast Du dann gemacht? hast Du es einfach abgesetzt? haben sich die Haare nicht mehr erholt?

kann nicht absetzen mein Blutdruck ist durchschnittlich bei 180/110
ich glaub das kommt von der Hormonverschiebung durch Fin!

nehm momentan Indapamid am Montag muß ich ins Krankenhaus
Hormone bestimmen-Nieren-Leber checken und Blutdruck einstellen

Foxi

das klingt ja nicht so schön. dann hoffe ich, dass sich das bei Dir zeitnah wieder einstellt.

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Nino](#) on Fri, 22 Jun 2012 12:34:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Clark

Valsartan wird i.d.R. nur verschrieben wenn bei ACE der Reizhusten auftritt. Genau dies ist bei Dir der Fall,. Ich würde einen üblichen ACE versuchen falls die NW(Reizhusten) dies erlaubt.
Mach in der Valsartan Haarzählungen
und in der ACE auch - dann hast Du den Vergleich.

Die Wurzeln sind ein Indikator über den momentanen Zyklusstatus Deiner Haare. Google mal (Haarzyklus Bilder) und versuch die ausgefallenen Haare zu identifizieren (Kat, Anag., Telogen, chem. Schock).

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Jun 2012 12:38:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

clark schrieb am Fri, 22 June 2012 14:23Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 11:01clark schrieb am

Fri, 22 June 2012 10:30Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 06:19clark schrieb am Thu, 21 June 2012 21:46Hallo Nino,

danke für Deine Antwort. Ich hatte erst das Ramipril (ACE Hemmer) und dann hat der Cardiologe auf Valsartan (1A Pharma--AT1-Antagonisten) umgestellt. Ich weiss auch nicht, aber ich habe das Gefühl, das dieses Valsartan meine Haare förmlich abfallen lääst...

hab auch Valsartan und Diovan usw. genommen
Haarausfall ohne Ende sogar Wimpern und Bart ausgefallen
Haare kaputt !

Hallo Foxi,

was hast Du dann gemacht? hast Du es einfach abgesetzt? haben sich die Haare nicht mehr erholt?

kann nicht absetzen mein Blutdruck ist durchschnittlich bei 180/110
ich glaub das kommt von der Hormonverschiebung durch Fin!

nehm momentan Indapamid am Montag muß ich ins Krankenhaus
Hormone bestimmen-Nieren-Leber checken und Blutdruck einstellen

Foxi

das klingt ja nicht so schön. dann hoffe ich, dass sich das bei Dir zeitnah wieder einstellt.

das hoffe ich auch, glaub nicht mehr dran, das die Fin NW's jemals reversibel sind

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 12:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr Haare 2012 schrieb am Fri, 22 June 2012 12:02ich selbst habe auch nur schlechte erfahrungen gemacht mit Minox. Was terminalhaare angeht.

aber die studien sprechen eine andere sprache.

nun will ich nicht wieder über studien lästern. ob sie nun gekauft wurden durchgewunken

wurden oder ob wirklich was dran ist.

ich nutze es auch aber ich klatsche es mir nicht willkürlich 2 mal am tag ohne ende drauf. sondern ich massiere es gut überlegt an manche stellen ein

Minox habe ich auch mal genommen...habe Wochenlang nicht schlafen können..dann abgesetzt..wieder geschlafen, was mir viel wichtiger war/ist

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 12:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nino schrieb am Fri, 22 June 2012 14:34Hi Clark

Valsartan wird i.d.R. nur verschrieben wenn bei ACE der Reizhusten auftritt. Genau dies ist bei Dir der Fall,. Ich würde einen üblichen ACE versuchen falls die NW(Reizhusten) dies erlaubt. Mach in der Valsartan Haarzählungen und in der ACE auch - dann hast Du den Vergleich.

Die Wurzeln sind ein Indikator über den momentanen Zyklusstatus Deiner Haare. Google mal (Haarzyklus Bilder) und versuch die ausgefallenen Haare zu identifizieren (Kat, Anag., Telogen, chem. Schock).

Hallo Nino,

Du kennst Dich mit den Blutdrucksenkern ja super aus. Meinst Du, dass es speziell am Valstan leigen könnte und allgemein an dern Blutdruck-medis?
Kann ich denn so einfach umstellen auf ACE (habe ja noch Tabletten von), ohne dass das ein negativen Effekt hätte? Wobei die Umstellung von ACE auf Valsartan ging auch reibungslos..

Vielen Dank noch mal für Deine Tipps. Bin sehr dankbar dafür..

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Jun 2012 12:55:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

clark schrieb am Fri, 22 June 2012 14:46mehr Haare 2012 schrieb am Fri, 22 June 2012 12:02ich selbst habe auch nur schlechte erfahrungen gemacht mit Minox. Was terminalhaare angeht.

aber die studien sprechen eine andere sprache.

nun will ich nicht wieder über studien lästern. ob sie nun gekauft wurden durchgewunken wurden oder ob wirklich was dran ist.

ich nutze es auch aber ich klatsche es mir nicht willkürlich 2 mal am tag ohne ende drauf. sondern ich massiere es gut überlegt an manche stellen ein

Minox habe ich auch mal genommen...habe Wochenlang nicht schlafen können..dann abgesetzt..wieder geschlafen, was mir viel wichtiger war/ist

bei Finasterid berichten aber sehr viele über schlaflosigkeit muß nicht an Minox liegen

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 13:53:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 14:55clark schrieb am Fri, 22 June 2012 14:46mehr Haare 2012 schrieb am Fri, 22 June 2012 12:02ich selbst habe auch nur schlechte erfahrungen gemacht mit Minox. Was terminalhaare angeht.

aber die studien sprechen eine andere sprache.

nun will ich nicht wieder über studien lästern. ob sie nun gekauft wurden durchgewunken wurden oder ob wirklich was dran ist.

ich nutze es auch aber ich klatsche es mir nicht willkürlich 2 mal am tag ohne ende drauf. sondern ich massiere es gut überlegt an manche stellen ein

Minox habe ich auch mal genommen...habe Wochenlang nicht schlafen können..dann abgesetzt..wieder geschlafen, was mir viel wichtiger war/ist

bei Finasterid berichten aber sehr viele über schlaflosigkeit muß nicht an Minox liegen

habe kein Fin genommen. nehme seit einem Jahr überhaupt gar nichts mehr. Gesunde Ernährung..und leider manchmal zu viel Stress

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Nino](#) on Fri, 22 Jun 2012 14:03:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Clark

Du kennst Dich mit den Blutdrucksenkern ja super aus. Nicht aus eigener Erfahrung und auch nicht fachlich versiert, arbeite als Biochemiker und hatte vor Jahren kurz am Rande damit zutun. Wenn sich bei mir der Blutdruck früher erhöht hatte, wirkte ich mit Kalium entgegen, nicht zu empfehlen für Laien!

Meinst Du, dass es speziell am Valsartan liegen könnte und allgemein an dem Blutdruck-medis? Kann sein, muss aber nicht. Wenn Du sowieso ein BB nehmen musst ist die Wahrscheinlichkeit grösser dass ein Trigger generell (ansatzunabhängig, except Minox) verstärkt wird und nicht ein

Präparat dafür verantwortlich ist. Bzgl. Valsartan ist in der Fachliteratur keine spezielle Erwähnung bzgl. Haarausfall vs ACE. Ich denke jedoch das die Minderung von den Stresshormonen

wie Noradrenalin ursachgerechter ist. Natürlich kann es aber auch sein, dass bei Dir und Foxi Valsartan den Haarausfall verstärkt. Die Abkömmlinge der geblockten Hormone sind so zahlreich dass jegliche Aussage nur unbestätigte Hypothese sein kann. Würde mich daher auf Eure Erfahrungen abstützen und wenn nötig wechseln um einen eventuellen Unterschied zu registrieren. Die Wahrheit zeigt sich immer in der Erfahrung/Empirie, deshalb zählen/beobachten.

Kann ich denn so einfach umstellen auf ACE (habe ja noch Tabletten von), ohne dass das ein negativen Effekt hätte? Wobei die Umstellung von ACE auf Valsartan ging auch reibungslos.. Valsartan und ACE sind Substitute, Umstellung sollte problemlos gehen. Du musst aber trotzdem mit Deinem Arzt vorher besprechen!!

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Foxi](#) on Fri, 22 Jun 2012 14:07:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

clark schrieb am Fri, 22 June 2012 15:53Foxi schrieb am Fri, 22 June 2012 14:55clark schrieb am Fri, 22 June 2012 14:46mehr Haare 2012 schrieb am Fri, 22 June 2012 12:02ich selbst habe auch nur schlechte erfahrungen gemacht mit Minox. Was terminalhaare angeht.

aber die studien sprechen eine andere sprache.

nun will ich nicht wieder über studien lästern. ob sie nun gekauft wurden durchgewunken wurden oder ob wirklich was dran ist.

ich nutze es auch aber ich klatsche es mir nicht willkürlich 2 mal am tag ohne ende drauf. sondern ich massiere es gut überlegt an manche stellen ein

Minox habe ich auch mal genommen...habe Wochenlang nicht schlafen können..dann abgesetzt..wieder geschlafen, was mir viel wichtiger war/ist

bei Finasterid berichten aber sehr viele über schlaflosigkeit muß nicht an Minox liegen

habe kein Fin genommen. nehme seit einem Jahr überhaupt gar nichts mehr. Gesunde Ernährung..und leider manchmal zu viel Stress

ich konnte vor Herzrasen nich schlafen und immer das Luftnot Gefühl unter Minox!

der gnze Kram macht eigentlich nur krank

Foxi

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 14:41:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nino schrieb am Fri, 22 June 2012 16:03Hi Clark

Du kennst Dich mit den Blutdrucksenkern ja super aus.
Nicht aus eigener Erfahrung und auch nicht fachlich versiert, arbeite als Biochemiker und hatte vor Jahren kurz am Rande damit zutun. Wenn sich bei mir der Blutdruck früher erhöht hatte, wirkte ich mit Kalium entgegen, nicht zu empfehlen für Laien!

Meinst Du, dass es speziell am Valsartan liegen könnte und allgemein an dem Blutdruck-medis? Kann sein, muss aber nicht. Wenn Du sowieso ein BB nehmen musst ist die Wahrscheinlichkeit grösser dass ein Trigger generell (ansatzunabhängig, except Minox) verstärkt wird und nicht ein

Präparat dafür verantwortlich ist. Bzgl. Valsartan ist in der Fachliteratur keine spezielle Erwähnung bzgl. Haarausfall vs ACE. Ich denke jedoch das die Minderung von den Stresshormonen

wie Noradrenalin ursachgerechter ist. Natürlich kann es aber auch sein, dass bei Dir und Foxi Valsartan den Haarausfall verstärkt. Die Abkömmlinge der geblockten Hormone sind so zahlreich dass jegliche Aussage nur unbestätigte Hypothese sein kann. Würde mich daher auf Eure Erfahrungen abstützen und wenn nötig wechseln um einen eventuellen Unterschied zu registrieren. Die Wahrheit zeigt sich immer in der Erfahrung/Empirie, deshalb zählen/beobachten.

Kann ich denn so einfach umstellen auf ACE (habe ja noch Tabletten von), ohne dass das ein negativen Effekt hätte? Wobei die Umstellung von ACE auf Valsartan ging auch reibungslos.. Valsartan und ACE sind Substitue, Umstellung sollte problemlos gehen. Du musst aber trotzdem mit Deinem Arzt vorher besprechen!!

vielen vielen Dank für Deine Mühe und Deine umfangreichen Infos.

Du hast sicherlich recht, dass man wohl keine Eindeutige Aussage treffen kann und nur durch Erfahrung wohl herausfinden wird, woran es wohl lag..wenn das überhaupt möglich ist. Mein Plan ist, wie schon gesagt, dass ich das Medikament kurzfristig/mittelfristig abzusetzen...

Ich habe auch schon viel gelesen über Kalium zufuhr..ist das so kompliziert?? Will Dich aber nicht mit meinen Fragen nerven..

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [Nino](#) on Fri, 22 Jun 2012 15:03:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du nervst ganz und gar nicht mit Deinen Fragen, Hypertonie gehört behandelt.

Ich habe auch schon viel gelesen über Kalium zufuhr..ist das so kompliziert??

Eigentlich nicht. Aber in der Fachliteratur wird davon abgeraten und auf kommerzielle Produkte hingewiesen. Ich bin kein Mediziner, deshalb analog der offiziellen Empfehlung. Kalium wird z.B. bei Herzinfakten etc. heute noch akut im Notfall verabreicht. K ist eigentlich der natürliche Regulator vs Natrium welcher auch durch Ernährung (Pflanzen, Obst, Milch, etc.) leicht aufgenommen werden kann und wie es unsere Ahnen vor der Industrialisierung in natürlichem Ausmass pflegten. Man muss aber auch auf die Natriumzufuhr!! (deutlich reduzieren!!!) achten. K & N sind für den Wasserhaushalt (interzellulär) essentiell.

Falls jemand mit dem Arzt dies testen möchte, so eignet sich z.B. Kaliumhydrogencarbonat (k-bicarbonat). Eine Überdosierung muss vermieden werden und die Dosierung daher im Einklang mit der Ernährung stehen. Besser sind natürlich die natürlichen Ressourcen (Google) wie Bananen, Weizenkleie etc. Bedingung dafür sind 1. ein Vorrat eines

Ausweichsmedikaments, 2. ein mobiles Blutdruckmessgerät für zuHause. Eine der wichtigsten Messungen ist die morgendliche nach dem Erwachen!

Niemals ohne ärztliche Absprache machen!! Niemals bei Extremwerten in Betracht ziehen.

Subject: Aw: Bluthochdruck und Haarausfall
Posted by [clark](#) on Fri, 22 Jun 2012 15:29:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nino schrieb am Fri, 22 June 2012 17:03 Du nervst ganz und gar nicht mit Deinen Fragen, Hypertonie gehört behandelt.

Ich habe auch schon viel gelesen über Kalium zufuhr..ist das so kompliziert??

Eigentlich nicht. Aber in der Fachliteratur wird davon abgeraten und auf kommerzielle Produkte hingewiesen. Ich bin kein Mediziner, deshalb analog der offiziellen Empfehlung. Kalium wird z.B. bei Herzinfakten etc. heute noch akut im Notfall verabreicht. K ist eigentlich der natürliche Regulator vs Natrium welcher auch durch Ernährung (Pflanzen, Obst, Milch, etc.) leicht aufgenommen werden kann und wie es unsere Ahnen vor der Industrialisierung in natürlichem Ausmass pflegten. Man muss aber auch auf die Natriumzufuhr!! (deutlich reduzieren!!!) achten. K & N sind für den Wasserhaushalt (interzellulär) essentiell.

Falls jemand mit dem Arzt dies testen möchte, so eignet sich z.B. Kaliumhydrogencarbonat (k-bicarbonat). Eine Überdosierung muss vermieden werden und die Dosierung daher im Einklang mit der Ernährung stehen. Besser sind natürlich die natürlichen Ressourcen (Google) wie Bananen, Weizenkleie etc. Bedingung dafür sind 1. ein Vorrat eines Ausweichsmedikaments, 2. ein mobiles Blutdruckmessgerät für zuHause. Eine der wichtigsten Messungen ist die morgendliche nach dem Erwachen!

Niemals ohne ärztliche Absprache machen!! Niemals bei Extremwerten in Betracht ziehen.

Danke auch für diese Infos. werde mich mal im netz mal kundig machen, um nicht alles hier zu erfragen...vielen Dank. warst eine grosse Hilfe!!
