

Impfpflicht gegen Masern

Beitrag von „CDL“ vom 19. Juli 2019 21:16

Ich war auch erst skeptisch, als ich das mit dem Aderlass gelesen habe. Die Deutsche Herzstiftung- die gerade nicht nur Medikamente bei Blutdruckproblemen empfiehlt- äußert sich nicht dazu, was für mich zumindest ein Indiz ist, dass es kein unumstrittenes oder klar belegtes Mittel ist (anders als Sport, Ernährungsumstellung oder auch Stressreduktion). Allerdings habe ich auf der Seite einer Apotheke eine Zusammenstellung gefunden, bei der angesprochen wird, dass wohl (Belege wurden nicht genannt) der Blutdruck nach Blutspenden sinken würde, was zumindest bei lediglich leichtem Bluthochdruck auch den Aderlass (als Variante einer Blutspende) zum wirkungsvollen Mittel mache. (Wie gesichert das ist: Keine Ahnung, klang aber auch nicht völlig esoterisch.).

Persönlich habe ich vor einigen Jahren auch starken Bluthochdruck bekommen, Medis haben so lala geholfen, Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion und normaler Sport auch, den Durchbruch brachte äußerst gezielter Sport mit einem Personal Trainer der auf das Training bei gesundheitlichen Problemen spezialisiert ist haben letztlich dazu geführt, dass ich nunmehr seit zwei Jahren keinerlei Blutdruckmedikamente mehr benötige (selbst dann nicht, wenn ich Medis benötige, die den Blutdruck als Nebenwirkung erhöhen), sondern eher mal Kampftropfen gegen zu niedrigen Blutdruck benötige im Sommer. Das Training war nichts, was mir ein Arzt so empfohlen hätte, weil diese spezielle Art Training allen meinen Ärzten unbekannt war. Der Erfolg hat dazu geführt, dass meine Hausärztin, wie auch mein Kardiologe jetzt Patienten die nicht nur Medis einwerfen wollen meinen Trainer empfehlen. Insofern kann ich [@Stille Mitleserin](#) auch nur beipflichten: Am Ende hat recht wer (oder was) heilt, ganz gleich, wie unwahrscheinlich dieser Erfolg zunächst auch schien. Ein Aderlass wäre zwar niemals mein Weg (Ernährung, Sport und Stressreduktion sind Dinge mit denen ich mehr anfangen kann), aber das liegt glaube ich an dem, was ich damit verbinde an Grundhaltung zu wissenschaftlich fundierter Medizin, die womöglich nur in meinem Kopf dahinter steckt und von dem Wort "Aderlass" angetriggert wird (auf "Blut spenden" springt mein Kopf nämlich nicht annähernd so massiv an..).