

# GOU TENG 14

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Bluthochdruck (bei Leere-Syndrom) mit Schwindel, Sehtrübungen, Kopfschmerzen und / oder allgemeiner Schwäche
- ☉ Schlaganfälle und Konvulsionen bei Hypertonikern
- ☉ Prävention von Schlaganfällen bei Hypertonikern
- ☉ Prävention von Angina pectoris und Herzinfarkt bei Hypertonikern

## THERAPEUTISCHE WIRKUNG GEMÄSS TCM

- ☉ Eliminiert Leberwind
- ☉ Beruhigt Leber-Yang
- ☉ Klärt Hitze
- ☉ Nährt Leber- und Nieren-Yin

## DOSIERUNG

3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Bei hohem Cholesterinspiegel mit *Shan Zha 13* kombinieren.
- ☉ Bei Kopfschmerzen zusätzlich *Bai Zhi 5* einnehmen.
- ☉ Bei Migräne auch *Chuan Xiong 12* verordnen.
- ☉ Bei koronaren Herzerkrankungen auch *Dan Shen 14* verordnen.
- ☉ Bei Qi- und Blutleere auch *Xi Yang Shen 14* (in geringer Dosis) verschreiben.
- ☉ Bei Obstipation zusätzlich *Da Huang 7* oder *Yu Li Ren 13* einnehmen.
- ☉ Bei Stress und Angstgefühlen mit *Chai Hu 18* kombinieren.
- ☉ Bei Schlaflosigkeit aufgrund von Anämie, allgemeiner Schwäche oder übermäßiger Besorgnis auch *Wu Wei Zi 14* verschreiben.
- ☉ Zur Behandlung von Komplikationen nach Schlaganfällen zusätzlich *San Qi 32* einnehmen.
- ☉ Zur Behandlung von Trigeminusneuralgie oder Hemiplegie bei Hypertonikern auch *Hong Hua 29* verordnen.
- ☉ Bei Niere-Yin-Leere mit *Shu Di Huang 10* kombinieren.

## ERNÄHRUNG

- ☉ Bei Bluthochdruck auf Salz in der Nahrung verzichten. Mononatriumglutamat (MSG), Natriumbicarbonat, Fleisch, Fett, verdorbene Lebensmittel, Alkohol, kalorienarme Süßgetränke, Konservierungsstoffe, Zuckerersatzmittel, Fleischzartmacher und Sojasauce meiden. Keine Medikamente einnehmen, die Ibuprofen enthalten. Mehr frisches Obst und Gemüse essen.
- ☉ Auch Aspartam meiden, da große Mengen dieses Süßstoffs den Blutdruck erhöhen können.

# GOU TENG 14

---

- ☉ Mehr Fisch, rohes Gemüse und Obst essen, um den Blutdruck unter Kontrolle zu halten. Nüsse und Körner sind wichtige Proteinspender, die täglich eingenommen werden sollten.
- ☉ Vitamin C und Bioflavonoide tragen durch eine Stabilisierung der Blutgefäßwände zu einer Senkung des Blutdrucks bei.
- ☉ Knoblauch wirkt blutdrucksenkend und blutverdünnend.

## HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Normaler Stuhlgang und Miktion tragen zu einer Senkung des Blutdrucks bei. Bei Bedarf Diuretika und Stuhlweichmacher einnehmen.
- ☉ Positive Lebenseinstellung einnehmen. Gefühle unter Kontrolle halten und Stress vermeiden. Wenn immer möglich Stimmungsschwankungen vermeiden.
- ☉ Patienten, die die blutdruckerhöhenden Umstände und Tätigkeiten kennen, sollten ihren Lebensstil entsprechend ändern.
- ☉ Gänzlich auf Alkohol und Tabak verzichten.
- ☉ Gewichtsabnahme trägt zur Senkung des Blutdrucks bei.
- ☉ Bewegung wie Schwimmen oder rasches Gehen ist bei Bluthochdruck sehr zu empfehlen.
- ☉ Meditation, *Tai Chi Chuan* und Yoga tragen zur Entspannung, Stressminderung und Senkung des Blutdrucks bei.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ Manchmal können sich leichte Magenbeschwerden ergeben. Diese können durch die Senkung der Dosis oder die gleichzeitige Einnahme der Formel mit den Mahlzeiten gemildert werden.
- ☉ Pflanzenformeln sind unwirksam gegen maligne Hypertonie und einige Formen des sekundären Bluthochdrucks, z.B. bei Nierenstenose oder Phäochromozytom. Solche Patienten sind im Hinblick auf einen möglichen chirurgischen Eingriff an einen Facharzt zu überweisen.
- ☉ Wenn Hypertonie nicht behandelt wird, kann sie zu verschiedenen, potenziell tödlichen Komplikationen wie Herzinfarkt, Hirnblutung und Nierenversagen führen. Eine Kräuterbehandlung kann nur erfolgreich sein, wenn sie auch durch eine Veränderung des Lebensstils abgestützt wird.
- ☉ Patienten, die Antikoagulantien (z.B. Marcoumar) oder Thrombozytenaggregationshemmer einnehmen, sollten diese Formel mit Vorsicht verwenden, da in diesem Fall ein leicht erhöhtes Blutungs- und Hämatomrisiko bestehen kann.