

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Bluthochdruck – echte Heilung kann nur von innen kommen**

Bei Bluthochdruck stehen unsere Gefäße unter einem Druck, auf den sie von Natur aus einfach nicht ausgelegt sind. Das hat Folgen: Bei Bluthochdruck steigt das Risiko für Arteriosklerose, Netzhautschäden, Herzinfarkt, Schlaganfall und vieles mehr. Grund genug also beizeiten etwas gegen seinen Bluthochdruck zu tun.

Schon 1923 wurden in Deutschland Familienuntersuchungen durchgeführt, in denen sich feststellen ließ, dass die **Veranlagung für Bluthochdruck** in ähnlicher Weise auf ein Vererbungsmuster zurückgeht, wie die Veranlagung zu einer bestimmten Körpergröße, bzw. ein bestimmtes Körpergewicht. Schulmedizinisch wird der Einfluss genetischer Faktoren auf die Entwicklung einer Hypertonie auf ca. 30 – 40 % geschätzt. **Nach dieser Information sind wir also „arme Opfer unseres Schicksals“.** Ergänzend zum Märchen Vererbungsmuster sollte gesagt werden, dass bestimmte, in einer Familie gepflegte Verhaltensmuster, (Umgang der Familienmitglieder miteinander bzw. Art der Lösung oder Verdrängung von Konflikten) „weitervererbt“ werden und auch über diesen Weg entscheidend am Entstehen von Bluthochdruck beteiligt sind. Das bedeutet, wenn wir unser Milieu, unsere konditionierten Verhaltensmuster verändern und unsere häuslichen Umstände neu gestalten, sind wir keine Opfer, sondern verantwortungsvolle Schöpfer über unseren eigenen Lebensweg. Kinder eines Hypertonikers übernehmen oft das Resonanzfeld und leiden später selbst unter einem hohen Blutdruck. Das ist keine genetische Ursache, sondern eine Aufgabe, die zu lösen ist und die hinter dem Symptom (hinter dem Problem) verborgen ist. Es wird eindrücklich geschildert, wie stark der Einfluss unserer Vorfahren auf die nachkommenden Generationen sein kann. Es geht darum, diese (in dem Fall krankmachenden) Einflüsse "aufzudecken" und zu betrachten. Dr. Winfried Probst informiert uns in seinem Buch „**PSYCHOSOMATISCHE DEUTUNG UND AUFLÖSUNG VON SYMPTOMEN**“ sehr gut. Er schildert, was geschieht, wenn Themen bearbeitet werden: verschwinden damit zusammenhängende Krankheitssymptome, was sehr schlüssig und fassbar wird. Die Seele setzt unverarbeitete Erlebnisse in körperliche, soziale oder psychische Symptome um. Das geschieht nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Die dabei ablaufenden Prozesse verlaufen symbolisch und zielgerichtet. Sie sind durch eine nachträgliche Verarbeitung teilweise auch umkehrbar, sodass Symptome wieder verschwinden können.

Disponierende Faktoren liegen also im Bereich der Lebensweise und der Ernährung: Übergewicht, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und konstant hohe Kochsalzaufnahme können den Blutdruck ebenso in die Höhe treiben, wie chronischer Stress und geringe körperliche Aktivität (sitzende Tätigkeit ohne Ausgleichssport).

Sage Menschen etwas lang , oft genug, **intensiv** genug, mit genügend **Überzeugungskraft** und früher oder später werden sie es glauben!

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Schulmedizin arbeitet nach den Vorgaben der Pharmaindustrie. Im Rahmen der Arztbesuche haben die Pharmareferenten „ihre Ärzte“ fest im Griff. Die Schulmedizin ist häufig eine Symptommedizin – es werden nur die Symptome, nicht die Ursachen behandelt. Dafür müssten die Ärzte jedoch tatsächlich wieder die **Ursachen und nicht die Krankheiten behandeln**. Die Krankheitsindustrie hat an einer ursächlichen Behandlung jedoch kein Interesse. Ärzte haben in ihrem Medizinstudium strenge Vorgaben von der großen Krankheitsindustrie. Sie absolvieren ein spezielles Programm und studieren Krankheiten anstelle von Gesundheit. Modernen Ärzten wird nahezu nichts über Ernährung, Wellness oder Krankheits-Prävention an die Hand gegeben. Überwiegend bekämpfen Ärzte Krankheitssymptome, zum Beispiel Bluthochdruck, Schmerzen oder erhöhten Blutzucker und sie ignorieren die tatsächlichen Ursachen permanent. Dabei ist es wichtig, aus allen Informationen die Ursache herauszufiltern, warum der Blutdruck hoch ist, die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Insulin produziert, die Haut entzündet ist oder das Gewicht, trotz strenger Diät, nicht weniger wird.

### **Essentielle Hypertonie (Bluthochdruck) ist eine der lukrativsten Krankheiten**

Hoher Blutdruck ist - für sich betrachtet - eine der lukrativsten Krankheiten. Medikamente zur Senkung des Blutdrucks bringen allein in Deutschland täglich (!) etwa 50 bis 75 Millionen EUR Umsatz, das sind im Jahr 18 bis 27 Milliarden (= 18250 bis 27375 mal 1 Million) EUR, nachdem die "Standardtherapie des Bluthochdrucks" von drei auf fünf verschiedene Medikamente ausgeweitet wurde. Noch weit höhere Einnahmen bringen ambulante und klinische Behandlung des auch "essentielle Hypertonie" genannten Bluthochdrucks und seiner Folgekrankheiten (Angina pectoris, Impotenz, Herzinfarkt, Hirnschlag, Hörsturz, Schwindel, Störungen der Durchblutung des Gehirns, Embolie, Kopfweh, Migräne, Versagen der Nierenfunktionen). Etwa 50 % aller Patienten von Arztpraxen sind solche mit Bluthochdruck! Diese gigantischen Kosten schaffen kaum einen nennenswerten volkswirtschaftlichen Gegenwert.

Eine Fehlinformation von Interessengruppen ist, dass Bluthochdruck unheilbar sei und seine Ursachen unbekannt sind. Die Wahrheit ist, dass die Ursachen des erhöhten Blutdrucks (der essentiellen Hypertonie) gründlich erforscht sind und ihre Heilung in aller Regel in einer mittelfristigen Zeit zur Gesundung des Patienten führt, womit sich auch die Potenz und Libido normalisiert und die erhöhten Folgerisiken eines Herzinfarkts, Hirnschlags oder einer Embolie usw. **entfallen**.

Viele Menschen leiden an chronischen Krankheiten. Die Schulmedizin kann ihnen ursächlich also nicht helfen, da Symptome mit Medikamenten unterdrückt werden, und mit dieser Methode werden gleichzeitig die normalen physiologischen Reaktionen des Körpers beeinflusst und die Selbstheilungskräfte des Körpers sogar blockiert. Blutdrucksenkende Medikamente bereiten Magenprobleme. Die meisten älteren Patienten schlucken bis zu vier unterschiedliche Blutdrucksenker. Wenn Magenprobleme auftreten, werden Protonenpumpenhemmer und Antazida verordnet, damit die Magensäure behandelt wird. Das führt zum nächsten katastrophalen Zustand und der Großteil altersbedingter Krankheitssymptome entsteht durch eine schlechte Verdauung durch Untersäuerung im Magenmilieu, weil die Belegzellen im Magen, die Salzsäure produzieren, auf Dauer zerstört werden. Das ist eine iatrogen verursachte Untersäuerung des Magens.

Die gesamte alternative Medizin ist ein wunderbares Feld, die Möglichkeiten zu nutzen und hauptsächlich ohne **unerwünschte Wirkungen** zu arbeiten. Es gibt sehr viel Schönes im Leben und besonders, Menschen zu helfen, dass sie ihre Lebensqualität verbessern, ist eine



wunderbare Aufgabe. Meistens wenden sich „austherapierte“ Patienten von der Schulmedizin ab, um alternative Lösungswege zu finden. Die hartnäckigen Konditionierungen und die starke Angst vieler Menschen treibt die Mehrheit der Kranken noch immer durch die Türen in eine Praxis der herkömmlichen Schulmedizin. Angst und Konditionierungen sind jedoch sehr schlechte Ratgeber. Wenn bei der Suche nach den Ursachen der Probleme etwas gefunden wird, das nicht in Ordnung ist und es sich leicht durch Verhaltensänderungen verbessern oder sogar komplett lösen lässt, dann ist das ein wunderbarer Weg in die Heilung. Dieser Weg ist den meisten Patienten noch zu umständlich. Er dauert ihnen zu lange, weil eine Pille **scheinbar** schneller eine Wirkung zeigt...

### **Informationen über Bluthochdruck:**

#### **Welche alternativen Möglichkeiten zur Absenkung des Bluthochdruckes gibt es?**

Als erstes folgt ein Hinweis, der vielen Bluthochdruck-Patienten **nicht** gefällt:

Wenn ein Blutdruck systolisch über 150 und diastolisch über 90 mmHg nachgewiesen wird, dann sollte ein Patient aufgeklärt werden, dass die Wahrscheinlichkeit den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken, über **Umstellung der Ernährung** und **der Lebensgewohnheiten** sehr hoch ist. Das ist die Erfahrung vieler alternativer Ärzte. Die alternative Medizin wirkt mittel- und langfristig und nicht wie eine Blutdruckpille kurzfristig. Sie wird geschluckt und 20 Minuten später sinkt der Blutdruck massiv in die Tiefe. Auch die Einnahme von einer Kopfschmerztablette ist eine kurzfristige Idee. Nach der Einnahme sind die Kopfschmerzen innerhalb einer halben Stunde weg. Das Problem bei der schnellen Reduktion des Bluthochdrucks, der Kopfschmerzen oder was auch immer, ist, dass nur das Symptom unterdrückt wird und die Ursache bestehen bleibt. Desto mehr Symptome wir auf diese Art und Weise unterdrücken, umso mehr Themen speichert unser Körper als „unbearbeitet“ ab. Irgendwann kumulieren die Themen massiv und kommen zum Ausbruch. Der Ausbruch ist je nach Konstitution und Aufgaben der Menschen zeitlich sehr unterschiedlich. Oft bekommen wir Menschen dann eine neue Chance, unsere Themen zu bearbeiten. Wenn wir letztendlich nicht wachsen wollen, werden wir krank und sterben. Alles, was nicht wächst stirbt...

Die alternative Medizin besitzt Werkzeuge, um an die meisten Ursachen von Bluthochdruck heranzukommen und sie dann zu mindern oder sogar komplett zu beseitigen. Mittel- und langfristig gelingt es der Alternativmedizin, den Blutdruck in niedrigere oder sogar normale Bereiche zu senken. Wichtig ist, zu wissen, dass die Betonung auf mittel- oder langfristig liegt.

**Beispiel:** Ein Patient hat einen Bluthochdruck von 160/99 mmHg. Dieser Patient braucht seinen individuellen Therapie- und Ernährungsplan. Das Patientengespräch wird über konkrete Maßnahmen aus der Alternativmedizin geführt. Bis die Maßnahmen greifen, werden Wochen vergehen. Innerhalb dieser Wochen können Situationen entstehen, in denen ein Patient extrem unruhig wird und sogar ausrastet. Manche werden wütend und schreien. In bestimmten Situationen, in denen sich ein Patient gewohnheitsmäßig aufregt, wird sein Blutdruck „hochschießen“. Hier ist ein begleitendes Coaching für ein „neues“ Gefühlsmanagement „Gold wert“, weil dieser Patient kaum noch Reserven hat. Der Patient hat wahrscheinlich zusätzlich schon arteriosklerotische Plaques in seinen Venen, also Verkalkungen. Diesem Patienten fehlen vor allem Nährstoffe, damit seine Gefäße elastisch und gesund bleiben. Gefäße, die nicht elastisch gehalten werden, werden starr. Wenn beim



Patienten Schrecken und Wut da sind, können die Gefäße nicht nachgeben. Das bedeutet, der Blutdruck schießt in die Höhe. Wenn ein Patient dann lernt, auf emotionaler Ebene nachgiebiger und flexibler zu werden, braucht sein Körper „die Starre“ in den Venen nicht mehr widerspiegeln. Dieses Verhalten kombiniert mit einer Ernährungsumstellung führt wieder in gute gesundheitliche Zustände.

Die alternativen Maßnahmen benötigen mehr Zeit bis sie greifen. Die Patienten müssen übergangsmäßig noch engmaschig mit schulmedizinischen Methoden überwacht und mitbehandelt werden. In dieser Situation sollten auch die schulmedizinischen Medikamente unbedingt noch akzeptiert werden. Sie nehmen das Risiko heraus, und in dieser Zeit kann in Ruhe mit den ursächlichen Maßnahmen gearbeitet werden. Diese Maßnahmen werden nach und nach in den Lebensalltag des Patienten integriert. Es wird irgendwann der Tag kommen, an dem es dem „Kranken“ beim Aufstehen schwarz vor Augen wird. Das ist das Zeichen, dass der Blutdruck auf natürlichem Weg so weit gesunken ist und in Addition mit dem Medikament insgesamt den Blutdruck viel zu tief bringt. In dieser Situation geht der Patient zu seinem Hausarzt. Er wird die neue Situation überprüfen und entweder die Dosis der Bluthochdruckmedikamente reduzieren oder er wird sogar sagen, dass der Patient die Medikamente nicht mehr benötigt.

### **Mit welchen kleinen Schritten kann ein Patient anfangen, um aus der „Bluthochdruckfalle“ herauskommen?**

Ein Bluthochdruck-Patient kann pflanzliche Rohkost mit sehr viel mehr Nährstoffen im Gegensatz zu gekochter Nahrung auf seinen Speiseplan bringen. Manche Pflanzen wie Rote Beete, Kohlrabiblätter, Radieschen, Sellerie enthalten Stoffe, die unsere Gefäße weit machen. Es ist ein Stickstoffoxid, das entspannend auf die Muskeln der Gefäße wirkt. Ein Gläschen pro Tag aus diesen Blättern oder Pflanzen senkt statistisch den Bluthochdruck systolisch um 8 und diastolisch um 4 mmHg. Die Pharmaindustrie wirbt für ihre Medikamente mit dem Spruch: „Es gilt jeden mmHg Blutdruck zu senken. Das ist lebenswichtig, da unser Herz nicht mehr gegen so viel Widerstand ankämpfen muss!“

**Mit Tabletten senken wir den Widerstand in den Gefäßen, mit Gefühlsmanagement senken wir ursächlich unseren Widerstand im Bewusstsein, der lebensfeindlich gegen uns wirkt...**

Mittel- und langfristig gesehen, wirkt eine intensive Nährstoffzufuhr mit mehr Rohkost großartig auf unsere Gesundheit. Mehr Smoothies, mehr grüne Säfte haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Rohkost bringt sehr viel mehr Nährstoffe in den Körper als denaturierte Kochkost. Durch eine intensive Versorgung mit Nährstoffen sorgen wir für verbesserte Zustände im ganzen Körper.

**Eine weitere Ursache für einen hohen Blutdruck kann auch eine Fettleber sein.** Eine Fettleber entsteht, wenn sie zu lange durch zu viel Fruktose belastet wurde. Fruktose finden wir in Früchten. Viele Menschen denken, dass Früchte gesund sind. Früchte sind nicht so gesund, wie angenommen. Sie haben nur noch wenig mit der Natur zu tun. Die heutigen Früchte sind alle auf möglichst groß und süß gezüchtet und diese Art von Früchten belastet die Leber sehr stark. Fruktose bildet Harnsäure. Harnsäure ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen und belastet die Leber ebenfalls. Harnsäure verhindert die Bildung von dem oben genannten Stickstoffoxid, das aus der **Aminosäure L-Arginin** entsteht. Das bedeutet, auch Nahrungsmittel, die **L-Arginin** enthalten, sind sehr empfehlenswert. Durch



Umwandlung entsteht das Stickstoffoxid und entspannt die Gefäße und ist damit sehr hilfreich bei Bluthochdruck.

**Tabelle: Arginin-Gehalt im Vergleich**

(alle Angaben entsprechen 100g des Lebensmittels, der Arginingehalt wird ebenfalls in g angegeben, die Produkte sind je Kategorie alphabetisch angeordnet)

Obst, Gemüse und Salat		Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kerne		Milchprodukte		Fisch, Fleisch und Ei	
Produkt	ArgininGehalt	Produkt	ArgininGehalt	Produkt	ArgininGehalt	Produkt	ArgininGehalt
Avocado	0,1	Buchweizen	0,7	Camembert	0,7	Schweinefleisch	1,7
Banane	0,1	<b>Erdnüsse</b>	<b>3,2</b>	Edamer	0,8	<b>Rindfleisch</b>	<b>1,9</b>
Blumenkohl	0,1	Grünkern	0,5	Frischkäse	0,4	Ei	0,8
<b>Bohnen (dick)</b>	<b>2,4</b>	Hafer	0,7	Gouda	0,8	Garnele	1,6
Brokkoli	0,2	Haselnüsse	1,7	<b>Hartkäse</b>	<b>1,1</b>	Forelle	1,4
Brombeere	0,1	Hirse	0,3	Joghurt	0,1	Hühnerfleisch	1,5
Erbsen	0,6	Mandeln	2,2	Milch	0,1	Lachs	1,3
Erdbeere	0,6	<b>Kürbiskerne</b>	<b>3,5</b>	<b>Parmesan</b>	<b>1,1</b>	Lammfleisch	1,5
Feldsalat	0,1	Leinsamen	2,4	Sahne	0,1	Makrele	1,2
Grünkohl	0,2	Linsen	2,2	Saure Sahne	0,1	Seezunge	1,2
Himbeere	0,1	<b>Pinienkerne</b>	<b>4,5</b>	Schnittkäse	0,8	Thunfisch	1,3
Kartoffel	0,1	Reis	0,4	Weichkäse	0,7		
Kohlrabi	0,1	Sesam	2,2				
Lauch	0,1	Sojabohnen					
Rosenkohl	0,2	Sonnenblumenkerne	2,1				
Spinat	0,1	Walnuss	1,7				
Weintrauben	0,1	Weizen	1,9				
Weißkohl	0,1						
Zucchini	0,1						
Zwiebel	0,2						



Die Tabelle ist ein Auszug der umfangreichen Tabelle der Universität Hohenheim  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Arginin>, <http://www.naehrwertrechner.de/naehrstoffe/arginin.html>

**Die Wirkung von frisch geschrotetem Leinsamen** ist wunderbar. Wichtig **ist frisch geschrotet** und nicht gekauft geschrotet. Die Alpha-Linolensäure-Omega 3 Fettsäure oxidiert innerhalb von 15 Minuten, deshalb ist die Verwendung von Leinöl auch sehr fraglich. Auch wenn es noch so kaltgepresst wurde, in dunklen Flaschen aufbewahrt wird und im Kühlschrank steht, ist es zum größten Teil schon oxidiert und dadurch für den Körper nicht verwertbar und sogar toxisch. Einen Esslöffel frisch geschrotete Leinsamen am Abend reduziert den Bluthochdruck. Zu diesem Thema gibt es Studien. Verantwortlich für die blutdrucksenkende Wirkung machen die Wissenschaftler das synergistische Zusammenspiel der Wirkkomponenten Alpha-Linolensäure, Enterolignan, Ballaststoffe und Peptide.

**Vitamin D Mangel und Bluthochdruck** hängen eng zusammen. Jeder Patient mit Bluthochdruck sollte seinen Vitamin D-Wert überprüfen. Ein hoher Level an Vitamin D hält die Gefäße elastisch. Vitamin D-Mangel macht die Gefäße starr. Ideal sind im Blut 70 ng/ml. Die meisten schulmedizinisch angegebenen Normwerte dienen nur dazu, auszuwählen, wer schwerst krank ist oder wer behandelt werden muss. Die Blutwerte zeigen also an, wen sie noch nach Hause schicken können, da die Werte **„angeblich“** in Ordnung sind, obwohl der Patient selbst spürt, dass mit ihm nicht mehr alles in Ordnung ist.

In der Alternativmedizin gibt es **optimale Normalbereiche**. Deswegen ist es auch als Laie ratsam, seine eigenen Blutwerte analysieren zu können, obwohl der Arzt etwas völlig anderes interpretiert. Wenn Leberenzyme schulmedizinisch immer noch im Normbereich sind, jedoch in einem Bereich, der aus alternativ-medizinischer Sicht schon eine Leberbelastung anzeigt, könnte schon entgegengewirkt werden. Die Leber hat durch falsches Ernährungsverhalten zu viel zu tun, und sie sollte schnell entlastet werden. Nochmals: Vitamin D-Mangel macht Blutgefäße starr. Das bedeutet, dass ein Bluthochdruckpatient, der eventuell nur 10 bis 15 mmHg über dem Normwert ist, sofort seinen Vitamin D Spiegel in einen akzeptablen Bereich substituieren sollte. Am schnellsten geht das mit Spritzen. Es gibt allerdings immer noch sehr wenige Ärzte, die für diese Möglichkeit offen sind. Sie stehen auf dem Standpunkt: „Oral geht doch auch, warum sollte ich spritzen?“ Die meisten Menschen haben durch einen Vitamin-D - Mangel kein gesundes Mikrobiom im Darm. Es zeigen sich Fäulnisbakterien, Gärungsbakterien, eventuell sogar Candidapilze. Das, was diese Lebewesen im Bauch produzieren, ist hoch toxisch. Es entsteht eine Entzündung in der Darmschleimhaut. Deshalb ist die Aufnahme von Nährstoffen in einem kranken Darm nur noch minimal. Die Patienten mit einem niedrigen Vitamin D 3 - Wert sind ständig erschöpft, kommen kaum aus ihrem Bett heraus. Es gibt erschreckende Werte von 4 ng/ml. Bei derart niedrigen Werten ist es schwer, einen akzeptablen Wert auf dem oralen Weg zu erreichen. Manchmal werden nur 15 oder 20 Prozent Vitamin D 3 durch eine orale Gabe aufgenommen. Es sei denn, wir gehen oral sehr hochdosiert vor. Vitamin D 3 muss mit Vitamin K2 und Vitamin A kombiniert werden. Wenn nur Vitamin D 3 verabreicht wird, dann sorgt es für eine verstärkte Calciumaufnahme aus dem Darm. Damit ist die Aufgabe von Vitamin D3 erfüllt und dieses Calcium, das in die Knochen und Zähne gehört, dümpelt nun nur im Blut herum. Wenn zu viel Calcium im Blut ist, setzt es sich als Schlacken ab. Also ist es wichtig, dass Vitamin D 3 in die Zielorgane gelangt. Wenn sich Calcium als Schlacke absetzt, entsteht eine Gefäßverkalkung. In den Nieren verursacht Calcium eine Nierenverkalkung. Im Augenhintergrund ergeben sich Probleme mit dem Sehen. Deshalb sollten wir auch achtsam mit einer zusätzlichen

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Calciumsubstitution umgehen. Wenn Vitamin D 3 - Mangel besteht und nur Calcium substituiert wird, ist es sehr kontraproduktiv.

**Das „typische“ Altersverkalken ist etwas „Unnatürliches“. Es stellt ein Ungleichgewicht von fettlöslichen Vitaminen dar.**

Deshalb sollten wir, wenn wir uns aufsättigen, das Dreier-Verhältnis von Vit. D 3, Vit. K2 und Vit. A im Gleichgewicht beachten: 10.000 Einheiten Vitamin D 3, 1000 Mikrogramm K2, und 15.000 Einheiten Vitamin A. Dieses Verhältnis sollte eingehalten werden. Es gibt durchaus auch Ärzte, die das wissen und es ihren Patienten empfehlen. Wer bereits verkalkt ist, der reduziert mit dieser Dreierkombination seine Verkalkung. Sogar, wenn Herzkranzgefäße zu 70 bis 80 Prozent durch Ablagerungen verschlossen waren und schon ein Bypass geplant war, kann durch eine Ernährungsumstellung und Beseitigung der Defizite ohne Operation ein akzeptabler Gesundheitszustand wieder hergestellt werden. Mit der genannten Dreierkombination können wir die Gefäße wieder frei bekommen. Dazu gehört auch die Substitution von: Kalium, Mangan und Zink. **Kaliummangel** ist eines der Mitursachen für Bluthochdruck.

**Jede Zelle in unserem Körper ist auf sehr gute Nährstoffe angewiesen** und wer morgens ein Brötchen mit Marmelade und mittags in der Kantine Nudeln mit gedämpften Spinat und einem Wiener Würstchen und abends sein „Abendbrot und eine Suppe“ futtert, führt sich, so gut, wie keine Nährstoffe zu. Die Speisen wurden erhitzt und die wasserlöslichen Vitamine, Enzyme werden durch Hitze zerstört und die Proteine werden denaturiert. In dieser Nahrung ist kaum noch Gehaltvolles enthalten, außer Kalorien: Makronährstoffe: Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Also eine reine Kalorienzufuhr. Es ist zwar Energie, die wir auch ein wenig brauchen, jedoch nicht so viel, wie wir uns mit unserer Standardernährung zuführen. Wenn der Körper kaum Mineralienzufuhr, keine lebenden Enzyme und keine Vitamine bekommt, kann er sich nicht gesund erhalten. Unsere Zellen brauchen für ihre Funktion hochwertige Lebensmittel, um selbst hochwertiges Leben zu schenken.

**Bis wir mit unserer Gedankenkraft Materie erschaffen können, im Außen den Mercedes und innen Magnesium, wird es noch eine Weile dauern.**

**Magnesium ist sehr wichtig für die Entspannung sämtlicher Muskeln im Körper,** einschließlich der Ringmuskeln um die Gefäße. Es gibt kaum einen Bluthochdruckpatienten, der ausreichend mit Magnesium versorgt ist. Wenn wir Magnesium beim Arzt messen lassen, dann bitte nicht im Serum, wie das alle Feld-Wald- und Wiesenlabore machen. Es muss intrazellulär bzw. Hämatokrit-korreliert gemessen werden. Es sollte in den Zellen gemessen werden und nicht in der Flüssigkeit außen herum. Da interessiert es uns nicht. Das meiste Magnesium ist intrazellulär. Es gibt noch sehr wenige Ärzte, die Kontakt zu diesen speziellen Laboren haben. Zink, Kupfer, Mangan, Molybdän, Magnesium, Kalium und Eisen sollten intrazellulär gemessen werden. Standardmäßig wird es jedoch nur im Serum gemessen. Es ist wunderbar entspannend abends ein Vollbad oder ein Fußbad mit Magnesiumsalz zu genießen. **Zechsteiner-Magnesiumsalz oder das Epsom Salz.** Es sind zwei verschiedene Bindungsformen, jedoch funktionieren beide sehr gut. Es geht gut in warmem Wasser, die Ionen trennen sich und werden von der Haut aufgenommen. Ideal ist es, lange die Füße darin zu baden (1 Stunde). Oder ein Vollbad nehmen, dann ist der Schlaf auch entsprechend tief, weil alle Muskeln ihre Steifigkeit losgelassen haben.

Grüne Saffastenkuren zur Senkung des Blutdrucks. Grüne Säfte mit Superfoods, Rohkost und mehrfach die Woche Infusionen in die Vene: Mineralstoffe, Aminosäuren, alle B-



Vitamine, Vitamin D 3: 100.000 Einheiten 2 Spritzen innerhalb einer Woche. Dies ist ein adäquater Weg für Patienten aus ihren Nährstoffdefiziten herauszukommen. Das sind Mengen an Nährstoffen, die die meisten sich zu Hause so intensiv innerhalb der kurzen Zeit nicht zuführen können.

### **Wo fangen wir beim Bluthochdruckpatienten an?**

Bei nährstoffarmer Ernährung, entzündetem Darm, Null Supplementierung bekommt ein Patient all die oben genannten Maßnahmen: Nicht kleckern sondern klotzen...weil alles ineinander greift. Die Ernährung bringt nicht allzu viel, wenn der Darm nicht aufnahmefähig ist. Der gesunde Darm bringt nicht viel, wenn ständig Kartoffelchips, Hamburger und Gummibärchen reingeworfen werden. Das sind alles sehr wichtige Komponenten. Wir müssen den Körper, vor dem was ihm schadet schützen und das sollte ein großer Teil einer Gesundheitsberatung sein. Viele denken zum Beispiel, dass Fisch essen gesund ist, weil dort angeblich gesundes Fett (Omega3) enthalten ist. Das stimmt nicht! Es gibt Patienten, die essen 7 Mal die Woche Fisch und sie befinden sich in einem akut roten Bereich. Sie haben zwar höhere Werte als andere, jedoch schaffen sie es mit ihrem Fischessen nicht, in einen Bereich zu kommen, der optimal ist und haben zusätzlich astronomische **Schwermetallwerte im Blut**. Dem können wir auch nicht entgehen, wenn wir Fisch in Bioqualität essen, weil diese Fische meistens mit Fischmehl aus dem Meer gefüttert werden. Es gibt viele Missverständnisse, die durch die Medien verbreitet werden, wenn es um unsere Ernährung geht. Die Menschen wollen etwas Gutes für sich tun, richten sich nach diesen Empfehlungen und schaden sich unbewusst dabei. Wichtig ist, dass wir unsere Zellen richtig ernähren: Über Lebensmittel und über Supplementation. Einiges kann über Substitution zugeführt werden, weil es mit der Ernährung allein nicht ausreichend funktioniert. Es gibt bestimmte Nährstoffe, die müssen über Supplementation lebenslang genommen werden, um nicht in Defizite zu rutschen. Wenn der Darm nicht in Ordnung ist, muss er saniert werden. Da gibt es unterschiedliche Programme, die individuell eingesetzt werden können.

Für eine Darmsanierung gibt es die Colonhydrotherapie und tägliche Ballaststoffmischungen. Ballaststoffe sind die Leibspeise von guten Bakterien. Wenn sie gut gefüttert werden, vermehren sie sich optimal. Lebende Keime, mehrere Sorten von Bakterien, jedoch bitte nicht mehr als 10 verschiedene Sorten in einem Präparat. Das gilt für Probiotika. Wenn zu viele Inhaltsstoffe in einem Präparat sind, sind die Mengen der Einzelnen lachhaft niedrig und haben keinerlei Wirkung im Körper, weil sie sich nicht adäquat vermehren können. Heilfastenkuren sind für Patienten mit und ohne Übergewicht angezeigt. Der Körper wird mit Nährstoffen aufgepäppelt und kann sich wunderbar regenerieren. Der Körper nutzt das Ausgleichen der Defizite sofort. Zufuhr an guten Nährstoffen ist eine geniale Maßnahme, um in die eigene Kraft zu finden und ein Hausputz für unseren Körper ist Wellness und Entlastung pur. Wenn Defizite da sind, versucht der Körper einfach nur zu überleben. Der Luxus von Frühlingsreinigung, von Entgiftung, von Schwermetallausleitung ist von großer Bedeutung für unseren Körper. Meistens bleibt das Zeug in unseren Körpern und sammelt sich mehr und mehr an. Wenn der Körper jetzt eine schwallartige Versorgung mit Nährstoffen bekommt, wird er diese Situation nutzen. Es ist wie bei einer leerstehenden alten Villa: Die Fensterläden waren verschlossen, der Staub liegt zentimeterhoch in allen Räumen und dann werden plötzlich Türen aufgerissen, um alles wieder zu beleben. Es kommen massiv Eimer, Putzlappen, Besen, Staubsauger und Schrubber zum Einsatz und alles fängt an, zu atmen und wird wieder belebt. Was wir können und uns nicht gut tut, werfen wir heraus, denn wir wissen nicht, ob die Fensterläden wieder zugeklappt werden. Also nutzen wir die Zeit...Bei diesen Kuren kommt sehr viel heraus, nicht nur auf der materiellen Ebene...





## Toxine

Unsere Selbstregulationsmechanismen können durch Umweltgifte, jedoch auch durch endogene Gifte (oxidativer, nitrosativer Stress) so blockiert werden, dass keine entsprechenden Reaktionen mehr erfolgen können. Diese Gifte stören den Zellstoffwechsel und die interzelluläre Kommunikation. Die Selbstheilungskräfte sind dann nur noch bedingt vorhanden, das kann besonders für eine biologische Behandlung problematisch sein. Eine Entgiftungstherapie besteht aus einer Reihe ganz unterschiedlicher Stoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Phytotherapeutika etc. Reaktionsblockaden entstehen häufig durch **allopathische Medikamente**. Dass viele allopathische Medikamente eine veränderte Reaktion im Körper hervorrufen, ist vielfach belegt.

**Antibiotika, Cortison und Antirheumatika sind keine Heilmittel, sondern Medikamente, die Symptome kupieren, unterdrücken, verlagern oder tiefer liegende Krankheitsursachen verschleiern.**

Wir erkennen dies unter anderem auch daran, dass sich Krankheiten oder Symptome während einer solchen Behandlung andere Wege suchen oder durch unerwünschte Wirkungen der Allopathika neue Erkrankungen hervorgerufen werden, wie zum Beispiel: Akne, Osteoporose, Magengeschwüre, Blutbildveränderungen etc.

Heilfastenkuren sollten nicht nur aus einem Orangensaft und einer Gemüsebrühe pro Tag bestehen. Wir brauchen die geballte Kraft von Nährstoffen, die unsere Körper verwöhnen und vitalisieren. Bei den Schmalpurkuren klappen die Patienten häufig zusammen. Wir benötigen also ausreichend Nährstoffe, so dass kein Hungergefühl entstehen kann. Dass dies optimal durchgeführt werden kann, zeigen zahlreiche Beispiele.

## Was passiert mit den Defiziten bei einer Wasserkur?

**Der Trick ist dafür zu sorgen, dass Nährstoffe zugeführt werden, ohne dass der Organismus durch Verdauungsarbeit belastet wird.** Bei den grünen Säften mit Superfood haben wir genau den Effekt. Wir müssen nur darauf achten, dass der Darm nicht „stehenbleibt“, denn das macht er gerne bei Saftfastenkuren, weil nicht genug Ballaststoffe reingespült werden. Also sorgen wir dafür, dass durch die zusätzliche Gabe von zum Beispiel **Apfelpektin oder Flohsamenschalen** die Verdauung jeden Tag funktioniert. Ansonsten bekommen die Teilnehmer pflanzliche Mittel, die das Verdauungssystem ankurbeln. Der Körper macht während dieser Kur einen Hausputz und schiebt das Meiste, jedoch nicht alles, über den Darm hinaus. Wenn wir eine herkömmliche Fastenkur machen, bei der die Darmfunktion eingestellt wird, eventuell für 6 oder 12 Tage oder noch länger, was denken Sie, was passiert dann mit den Toxinen, die im Darm sind? Was machen sie?

Bei einer Colonhydrotherapie wird der gesamte Dickdarm gereinigt. Es ist keine natürliche Maßnahme, da sich auch kein Tier Wasser hinten reinlaufen lässt. Am Übergang zum Dünndarm gibt es eine Rückschlagklappe, weiter kommt das Spülwasser bei Einläufen nicht. Der gesamte Dickdarm wird gespült. Es kommt der ganze „Schmodder“ raus, der allerdings auch rauskommt, wenn wir ordentlich Ballaststoffe essen. Die Colonhydrotherapie spült alles hinaus, auch Mineralstoffe, die im Dickdarm erst aufgenommen werden. Wir müssen die Darmflora also sehr achtsam wieder aufbauen. Es gibt Zäpfchen, die gute Bakterien enthalten und diese müssen von unten unbedingt zugeführt werden, um den Darm mit guten Bakterien zu besiedeln. Der natürliche Weg ist immer von oben nach unten. Es ist sozusagen eine Einbahnstraße, die nur kurzfristig umgedreht wird, wenn wir etwas im Magen

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



haben, das dort nicht hingehört. Dann kommt es explosionsartig heraus und das ist auch gut so. Ansonsten ist der Weg vom Mund zum After. Niemals umgekehrt.

Wir können einen Tag in der Woche drei Mal täglich einen grünen Smoothie trinken. Angereichert mit Kurkuma, Cheyenne-Pfeffer, Ingwer oder Pfeffer. All diese Zutaten sind wichtige Komponenten, die sich gegenseitig unterstützen. Die einen liefern die Nährstoffe, die anderen sorgen dafür, dass die Nährstoffe wirklich auch in höherer Menge aufgenommen werden kann.

Im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen kann es oftmals zu Bluthochdruck kommen. In diesem Zusammenhang hat vor allen Dingen die Alternativmedizin und Homöopathie innovative Verfahren entwickelt, den Bluthochdruck homöopathisch behandeln.

**Symptomsprache:** Achten wir auf die Symptomsprache eines Patienten bekommen wir sehr viele Hinweise, die uns schon die Richtung zur Lösung preisgeben. Die Sprache drückt oft mit einfachen Mitteln aus, was als Symptom beim Patienten vorliegt. Sei es, dass er sauer ist, etwas auf den Magen schlägt oder mal wieder die Kehle zugeschnürt ist. So können wir mit Aufmerksamkeit und Sachkenntnis die möglichen Zusammenhänge zwischen Symptomen und Sprache erkennen. Symptome von Körper und Seele verstehen, sehen, hören und erleben. Die Symptomsprache ist immens wichtig, weil sie viel über den Patienten aussagt, ihm selbst allerdings nicht bewusst ist. Wenn wir die Sprache entschlüsseln können, sind wir schon weit vorne...

**Symptomebene:** Laut Dr. Rüdiger Dahlke stehen Menschen mit Bluthochdruck unter Dauerdruck und Dauererregung. Sie leben ständig in Konfliktnähe ohne eine Lösung herbei zu führen. Sie sind in ständiger Prüfungssituation und Verteidigungsbereitschaft und haben eine Grundstimmung voller nervöser Erwartung und innerer Aufregung. Wer unter Bluthochdruck leidet, hat häufig unterdrückte Autoritätskonflikte und Feindseligkeit. Menschen mit Bluthochdruck flüchten sich in äußere Betriebsamkeit und versuchen alles zu kontrollieren. Das Außen wird für wichtiger genommen als man selbst, damit geht meist auch eine Empfindsamkeit für Kritik einher. Unter Bluthochdruck leidende wollen laut Dr. Rüdiger Dahlke durch Leistung beweisen, wer sie sind bzw. welch ein guter Mensch sie sind.