

## Hoher Blutdruck am Beispiel von Gabi

Dass Gabi ein Problem mit ihrem Blutdruck hatte, brauchte sie mir nicht zu erzählen, ich sah es gleich an ihrer Gesichtsfarbe. Sie war 46 und ein offener und herzlicher Mensch, ich mochte sie sofort. Vom optischen Eindruck her hätte man glauben können, sie sei recht gemütlich, aber sie stand unter Stress.

Ihr Tag sei viel zu kurz, sagte sie. Das Geschäft ihres Mannes, ihr Sohn, der Hund und der Garten all das sei ihr viel zu viel. Immer bliebe so viel liegen und oft käme ein Fertiggericht auf den Tisch, obwohl sie doch eigentlich Wert auf eine bewusste Ernährung lege.

Permanent hätte sie ein schlechtes Gewissen. Und dann wäre da noch die Nachbarin, die schon alt war und immer mal wieder Hilfe bräuchte. Das ginge ihr auf die Nerven, aber sie sage es nicht, weil ihr die alte Frau Leid täte.

Das Blutdruckproblem hatte sie schon viele Jahre und sie hatte deswegen sogar die Teilzeitstelle aufgegeben, in der Arztpraxis, in der immer so viel los war. Aber geändert hatte sich nichts. Noch nicht einmal Zeit hatte sie mehr als vorher. *„Ich kann mir das gar nicht mehr vorstellen, auch noch arbeiten zu gehen“*, sagte sie.

Als ich sie fragte, wie es bei ihr mit Bewegung aussah sagte sie: *„Früher war ich total sportlich, aber in der letzten Zeit nehme ich es mir nur immer wieder vor, wieder laufen zu gehen. Ich schaffe es einfach nicht.“*

Sie hatte den Weg zum mir gefunden, weil die regelmäßige Untersuchung wieder schlechtere Werte ergeben hatte als die vorherige. Und das obwohl der Arzt schon dreimal die Dosis der Blutdrucksenker erhöht hatte. Manchmal war der Druck jetzt trotz der Medikamente schon so hoch, dass sie es spürte ohne zu messen und das machte ihr Angst.

*„Ich muss was ändern, aber ich weiß nicht was“*, sagte sie. *„Ich verstehe überhaupt nicht, warum es nicht das geringste gebracht hat, meinen Job aufzugeben und wofür die Tabletten gut sein sollen, wenn die Werte immer höher statt niedriger werden, weiß ich auch nicht. Es ist einfach frustrierend.“*

Das ist absolut verständlich. Es frustriert ungemein, wenn man nicht versteht, was mit einem passiert und das Gefühl hat, nicht eingreifen zu können.

Gott sei Dank ist das eigentlich immer ein Irrtum und herauszufinden, wie eingegriffen werden kann, ist mit ein bisschen Übung gar nicht so schwer.

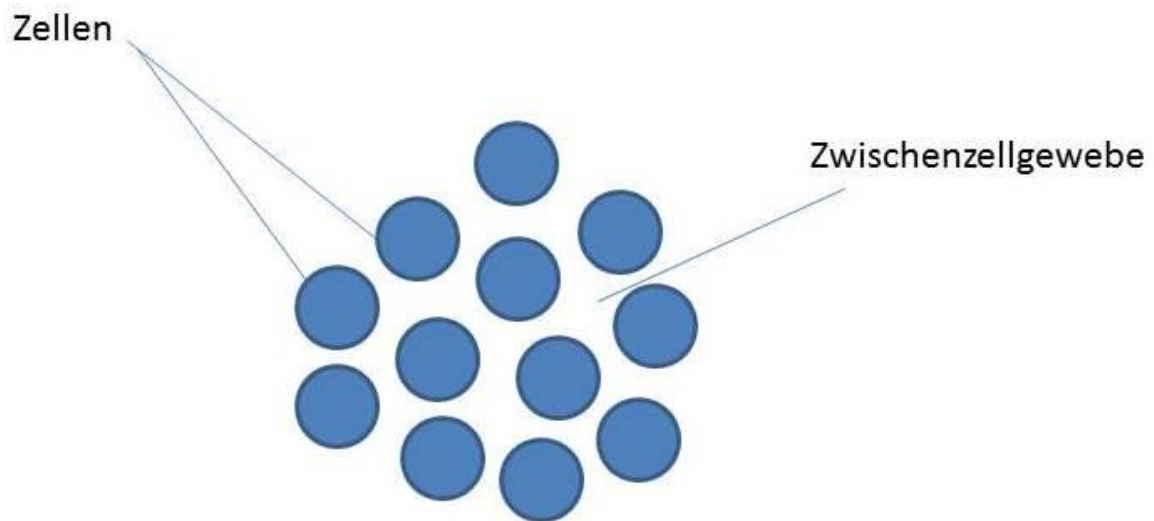
Um ihr diese Frustration zu nehmen, habe ich Gabi als erstes erklärt, was sich ihr Körper dabei *„denkt“*, wenn er einen hohen Blutdruck produziert.

## **Die Entstehung von hohem Blutdruck**

So wie in folgender Grafik dargestellt, schaut es nicht nur im Gewebe von Gabi aus, sondern in ganz, ganz vielen anderen auch.

Fast alle unsere Zellen sind rund (mit Ausnahmen von Knochen- und Nervenzellen) und allein

durch die runde Form ergibt es sich, dass dazwischen noch Platz frei bleibt. Hier liegt das sogenannte Zwischenzellgewebe, auch Interzellulargewebe genannt.



Jede einzelne Zelle hat einen eigenen Zellstoffwechsel, für den sie Nährstoffe, wie zum Beispiel verschiedene Mineralien und Sauerstoff benötigt. Andererseits fallen dabei auch Abfallstoffe an, die durch die Zellwand nach außen geschleust werden.

Das Zwischenzellgewebe wird vom sogenannten Lymphsystem, der körpereigenen Müllabfuhr gereinigt. Die Lympheflüssigkeit ist milchig trüb und bringt die Abfallstoffe in einem eigenen Gefäßsystem zu einem oder mehreren Lymphknoten, wo entgiftet und gefiltert wird. Irgendwann kommt die Lymphe dann zurück in das Kreislaufsystem, indem sie in einer Vene mit dem Blut vermischt wird.

Doch wie kommen die Stoffe, die die Zelle braucht hinein und die, die sie nicht mehr braucht, hinaus?

### **Die Versorgung der Zellen**

Nun zunächst einmal gibt es da die Gefäße, die zum Beispiel die Sauerstoffteilchen wie auch alle anderen Substanzen in die Nähe der Zelle bringen. Allerdings nicht direkt bis vor jede „Zellhaustür“. Das wäre ineffektiv, und unser Körper ist niemals ineffektiv. Das letzte Stück durch das Gewebe muss das Teilchen diffundieren, wie man es medizinisch ausdrückt. Es schwimmt dahin und es weiß anhand von chemischen Konzentrationsgefällen genau wo es hin muss.

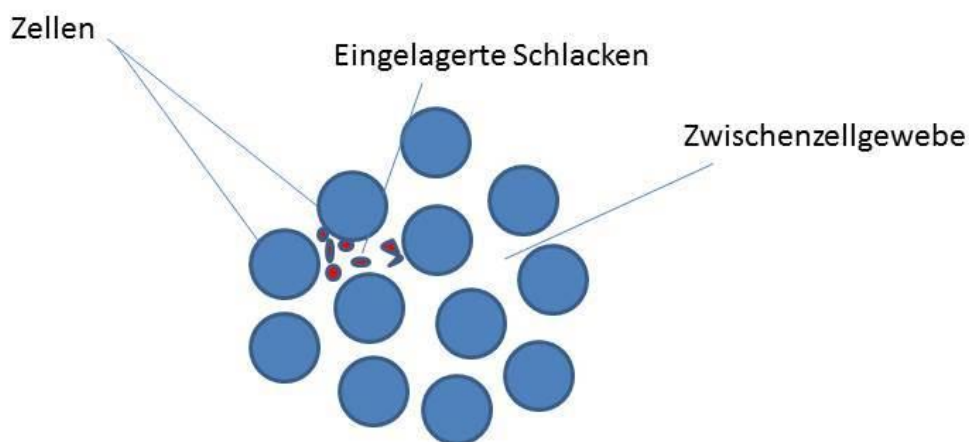
Denn auch auf der materiellen Ebene strebt alles im Leben nach Balance. Teilchen wollen immer dorthin, wo es weniger von ihnen gibt.

Stellen Sie sich also vor, in der rechten unteren Bildecke der Grafik würden kleine Gefäße ihre Sauerstoffteilchen an das Gewebe abgeben, dort wäre dann also ganz viel Sauerstoff und in den Zellen wäre er bereits verbraucht. Dann würde es die Partikel quasi magnetisch in die Zellen hineinziehen, in diesem Fall spricht man allerdings von osmotisch.

Die ganz genauen Vorgänge in der Zellmembran sind für ein grundlegendes Verständnis nicht notwendig.

Mit den Abfallstoffen funktioniert es umgekehrt. Wenn die Lymphe das Zwischenzellgewebe stets sauber hält, wollen auch die Abfallstoffe lieber dorthin fließen, wo sie mehr Platz haben, also durch die Zellwand nach außen. All das funktioniert völlig automatisch, solange alles in bester Ordnung ist.

Leider schaut es tatsächlich so aus, dass im Zwischenzellgewebe vieler Menschen sogenannte Schlackenstoffe eingelagert sind, wie in der folgenden Zeichnung dargestellt:



Das sind Stoffwechselabfälle, die nicht abtransportiert werden konnten oder von außen aufgenommene Säuremoleküle, die durch das Anhängen von Mineralstoffteilchen unschädlich gemacht, aber nicht ausgeschieden wurden.

Wie bereits erwähnt gehe ich in meinem Buch „*Natürliches Entgiften - Befreiung für Körper, Geist und Seele*“ ganz genau darauf ein, wieso es dazu kommt, dass nicht mehr benötigte Substanzen eingelagert werden müssen, was die Folgen sind und wie man hier gegensteuern kann.

### **Verschlackung behindert die Zellversorgung**

Je stärker die Interzellulärsubstanz verschlackt ist, umso gefährdeter ist die optimale Versorgung der Zellen, weil den angelieferten Stoffen der Weg verbaut ist.

Kommt es nun soweit, dass Zellen einen Sauerstoffmangel erleiden, wird dieser natürlich an das Gehirn gemeldet und das Gehirn informiert seinerseits umgehend das Herz. Wenn das Herz nämlich stärker pumpt, werden auch die Teilchen mit mehr Druck abgegeben und die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass sie ihren Weg durch die Schlacken zur Zelle bewältigen

können.

Finden Sie nicht auch, dass das sehr logisch klingt?

### **Der Arzt greift ein**

Der Arzt sieht im Normalfall die Zusammenhänge jedoch völlig anders. Teilweise wird in der klassischen Medizin sogar bestritten, dass es so etwas wie eine Gewebeverschlackung überhaupt gibt.

Der erhöhte Blutdruck wird medikamentös unterdrückt, um das Herz vor der Mehrbelastung zu beschützen.

Geht man jedoch davon aus, dass die Druckerhöhung nur eine gesunde Regulationsreaktion als Antwort auf die Gewebeverschlackung ist, dann wäre die logische Folge des Medikaments, dass das Gewebe dauerhaft unterversorgt bleibt und das Gehirn sich weiterhin veranlasst sieht, dem Herz die Druckerhöhung zu befehlen.

Das Beispiel von Gabi spricht also wie unzählige andere für diese Theorie und gegen die Unterdrückung, denn die Dosis muss auf Dauer stetig erhöht werden. Die Ursache bleibt ja nicht unberührt, wie man es der Schulmedizin aus alternativen Reihen oft vorwirft, sondern sie wird sogar verschlimmert.

### **Eine alternative Lösung**

Der nachhaltigere Weg ist aus meiner Sicht die Entschlackung des Gewebes. Wenn der Weg für den Sauerstoff und die Nährstoffteilchen wieder frei ist, beschweren die Zellen sich nicht mehr beim Gehirn und das Herz braucht sich dann auch nicht anzustrengen.

Doch glauben Sie mir bitte nichts, sondern bilden Sie sich Ihre eigene Meinung und probieren Sie dann praktisch aus, was Ihnen plausibel erscheint.

Gabi war nach dieser Darstellung jedenfalls wieder ein gutes Stück weit ausgesöhnt mit ihrem Körper und hochmotiviert, es einmal mit basischen Anwendungen und einer Darmreinigung zu probieren, um ihr Gewebe zu befreien.

Außerdem testete ich in einer späteren Sitzung kinesiologisch aus, welche Nahrungsmittel sie für eine gewisse Zeit bis zu ihrer Stabilisierung besser weglassen sollte.

Auch das tat sie und wenige Wochen später fühlte sie sich viel besser, hatte eine völlig andere Gesichtsfarbe und wagte es schließlich sogar, in klitzekleinen Schritten ihre Medikamente zu reduzieren, anstatt wie bei der Untersuchung angeraten die Dosis zu erhöhen.

### **Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt absetzen**

Zu einem solchen Schritt würde ich nie jemandem raten, aber nachdem sie ihren Blutdruck täglich selbst kontrollierte und ihrem Arzt in aller Deutlichkeit ihr Vorhaben erklärt und ihn um seine Unterstützung gebeten hatte, erklärte er sich schließlich dazu bereit, ihr einen Plan für die Dosis-Reduktion aufzustellen.

Parallel dazu schaute ich mir mit ihr noch die seelisch-geistige Ebene ihrer Symptomatik an.  
Wo gilt es hinzuschauen bei hohem Blutdruck?  
Wo ist ein Ungleichgewicht eingetreten?  
Wie kann praktisch damit umgegangen werden?

### **Die seelische Botschaft von hohem Blutdruck**

Es ist recht typisch für die Betroffenen, dass sie sich überfordert fühlen. Es gibt scheinbar so viel zu tun, dass sie gar nicht mehr wissen, wo sie anfangen sollen. Oft fangen sie tatsächlich gar nicht an, weil sie sehr viel Zeit und Energie darauf verwenden, sich gestresst zu fühlen und darüber zu reden. Es bleibt vieles liegen und so dreht sich die Spirale zu, weil sich immer noch mehr Stress aufbaut.

Ganz offensichtlich geht es um Druck auf verschiedenen Ebenen. Dieser wird vom Betroffenen verurteilt und zu meiden versucht. Ein hoffnungsloses Unterfangen, denn in Wahrheit entsteht dadurch erst recht mehr davon.

Mir gefällt der homöopathische Ansatz, Gleiches mit Gleichem zu behandeln. Mit anderen Worten ausgedrückt: Wenn es mir partout nicht gelingt, etwas zu meiden, sollte ich mich besser damit auseinandersetzen.

Zweifelsohne steht Druck gerade auf dem Stundenplan. Es darf gelernt werden, damit umzugehen, sonst wäre er ja nicht da.

Die Strategie, die ich für Gabi zum Üben entwickelte, sah so aus, dass ich sie erst einmal aufforderte, genau zu beobachten und mit zu notieren, welche Situationen in ihrem Leben sie überforderten.

Die kleinen und die großen.

### **Schwächen kennenlernen**

Sich selbst so genau zu beobachten ist eine große Herausforderung. Viele tappen nämlich in die Falle, sich selbst für jede entdeckte Schwäche aufs Größte zu verurteilen. Das ist ein Fehler, denn darauf wird das System derart reagieren, dass es die Schwächen lieber nicht mehr aufdeckt. Sie fallen einem dann weniger auf, sind aber nichts desto trotz vorhanden und wirken sich auch aus.

Es ist ein großer Vorteil, nach und nach drauf zu kommen, wo es hakt. Auch wenn es bisweilen wirklich frapierend ist, wie wenig es eigentlich braucht, um völlig aus dem Gleichgewicht zu kommen. Da kann ein seltsamer Blick der Kassiererin schon reichen, wenn man nicht gleich das passende Wechselgeld findet, oder ähnliche scheinbar belanglose Kleinigkeiten.

Doch das zu bemerken, ist trotzdem kein Grund sich blöd vorzukommen. Der Großteil der Menschheit ist ein Leben lang in Mustern gefangen, ohne es auch nur zur Kenntnis zu nehmen.

Wenn Sie selbst sich also jemals bei einer Schwäche ertappen, kritisieren Sie sich nicht, sondern loben Sie sich dafür, dass Sie es bemerkt haben. Sie können jetzt ganz anders damit umgehen.

Als Gabi dann zur nächsten Sitzung mit einer großen Liste von Herausforderungen erschien, denen sie Punktezahlen je nach Grad der Belastung zugeordnet hatte, bestand der nächste Schritt darin, sie Stück für Stück dorthin zu bringen, diese Situationen nicht mehr meiden zu wollen.

### **Schritt für Schritt auf das Meiden verzichten**

Wenn man etwas meidet, kann man nicht lernen, damit umzugehen. Deswegen ist es gut, Ungeliebtes freiwillig aufzusuchen oder sogar selbst herzustellen.

Wie bereits erwähnt, ist es immer gut, hier im Kleinen zu beginnen, nicht mit dem, was am allerschwersten fällt. Gabi suchte sich also für die nächsten zwei Wochen eine Handvoll Beispiele von ihrer Liste aus, die sie mit maximal vier Belastungspunkten bewertet hatte. Darunter waren zum Beispiel die morgendlichen Spaziergänge mit ihrem Hund, weil der auf bestimmte Artgenossen heikel reagierte und sie sich für sein aggressives Verhalten schämte, beziehungsweise dafür, dass sie sich nicht in der Lage sah, es ihm auszutreiben.

Allein dadurch dass ich ihr riet, sich die Begegnungen mit anderen Hunden zu wünschen um zu trainieren, dabei gelassen bleiben zu können, führte dazu, dass ihr Rüde das Verhalten gänzlich ablegte.

Es ist ein riesen Unterschied, ob man mit dem Gedanken aus dem Haus geht: *„Hoffentlich treffen wir niemanden,“* und schon kommt der Nachbar mit seinem kleinen Kläffer um die Ecke, oder ob man sich heldenhaft genau an die Stellen begibt, an denen die Wahrscheinlichkeit für ein Zusammentreffen besonders hoch ist.

Im ersten Fall fühlt man sich als Opfer, im zweiten als Held. Selbst dann, wenn die Situation an sich immer noch unangenehm ist. Der Druck ist einfach weg.

Der Druck, der niemals aus dem Außen kommt, sondern nur durch den Gedanken entsteht: *„Das sollte nicht so sein.“*

So wie es ist, so soll es sein, sonst wäre es ja anders. Es kommt nur darauf an, was man draus macht.

Schritt für Schritt hat Gabi in den nächsten Wochen in den verschiedenen Bereichen ihr inneres *„Nein“* durch ein *„Ja“* ersetzt.

Da war zum Beispiel das Hausaufgabenmachen mit ihrem Sohn Fabian. 8 Belastungspunkte, weil er offensichtlich Hilfe brauchte, sich aber nichts sagen ließ und es so meist schon nach wenigen Minuten zu einem Schreiduell zwischen den beiden kam.

Jeden Tag graute ihr davor, doch allein die Entscheidung, sich ab sofort darauf zu freuen brachte ihr Erleichterung. Auf einmal war da der Gedanke:

*„Es ist toll, dass es so viele Gelegenheiten gibt, an mir zu arbeiten. Und wenn wir uns wieder anschreien, dann schreien wir uns halt an. Ist doch auch egal.“*

Er bewirkte, dass es weit weniger oft vorkam und Gabi sich mit jedem Mal weniger schlecht fühlte, wenn es doch passierte. Sie nahm sich und ihrem Sohn einfach den Druck weg, indem sie den Versuch aufgab, alles kontrollieren zu müssen.

Eine zusätzliche Hilfe kann es sein, einen bestimmten Vorsatz nicht nur geistig zu fassen, sondern auch äußerlich ein Zeichen zu setzen, indem man es kommuniziert. Ich habe Gabi zum Beispiel vorgeschlagen beim Mittagessen zu ihrem Sohn Fabian zu sagen: *„Heute freue ich mich schon richtig darauf, mit dir Hausaufgaben zu machen. Manchmal ist es zwar ein bisschen schwierig zwischen uns, aber ich finde es toll, Zeit mit dir zu verbringen.“*

Können Sie nachfühlen wie sich das auf die Atmosphäre zwischen den beiden auswirkte?

Parallel zu unserem Mentalprogramm entgiftete sie ihren Körper und nach einem halben Jahr war ihr Blutdruck normal, ganz ohne Medikamente.

Kann es wirklich so einfach sein?

Die Antwort darauf lautet zunächst einmal: *„Ja“*.

Trotzdem, so einfach ist es ja nun auch wieder nicht. Gabi hat die Herausforderung angenommen, die Verantwortung für ihre Situation zu übernehmen und ihre Persönlichkeit ein Stück weit zu verändern. Ihre Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu erweitern. Das schafft nicht jeder und dafür gebührt ihr Anerkennung.

### **Der innere Wandel ist wichtiger als der äußere**

*„War es dann falsch, dass ich meine Arbeitsstelle aufgegeben habe?“*, fragte sie mich einmal. Das kann man so nicht sagen.

In Wahrheit muss es nicht ausschlaggebend für das innere Wohlbefinden sein, wie die äußeren Bedingungen aussehen. Der Stress entsteht erst im Innen durch die persönliche Interpretation dessen, was da passiert. Wie sonst könnten sich verschiedene Menschen in genau gleichen Situationen völlig unterschiedlich fühlen?

Sehr oft kann es eine wertvolle Hilfe sein, zunächst im Außen eine Veränderung zu vollziehen, damit die innere Wandlung leichter vonstattengehen kann. Doch letztere darf nicht ausbleiben, sonst wartet man vergeblich auf die Verbesserung. Das hat Gabi ja selbst erlebt.

Hier noch einmal eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte im Zusammenhang mit hohem Blutdruck:

- Der Betroffene fühlt sich in der Regel überfordert und versucht verzweifelt, dem vorhandenen Druck auszuweichen, womit er sich noch mehr unter Druck setzt. Hier bedarf es einer Aussöhnung. Alles darf sein. Der Druck kann erst gehen, wenn man ihn nicht mehr so wichtig nimmt und lernt, konstruktiv damit umzugehen, anstatt dagegen anzukämpfen.
- Auf der körperlichen Ebene reguliert sich der Blutdruck erfahrungsgemäß durch eine gründliche Gewebeentschlackung automatisch.

Um dies zu erreichen eignen sich basische Anwendungen und Darmreinigungsmaßnahmen in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und einer Ernährungsoptimierung.



