

TAG
04

Bluthochdruck

10 chronische Krankheiten ganzheitlich verstehen

Ein praxisorientierter Wegweiser durch 10 chronische Erkrankungen
– mit schuldmedizinischer und ganzheitlicher Perspektive

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

WAS SIE HIER FINDEN:

Dieses Workbook beleuchtet 10 chronische Erkrankungen aus zwei Blickwinkeln:

- **Schulmedizinische Perspektive:**
Was die konventionelle Medizin sagt und macht
- **Ganzheitliche Perspektive:**
Was Ursachenmedizin, Naturheilkunde und Funktionsmedizin hinzufügen

WIE SIE DIESES WORKBOOK NUTZEN:

Für Betroffene:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Erkrankung
- Entdecken Sie Handlungsoptionen, die über Symptombehandlung hinausgehen
- Nutzen Sie die Checklisten für Arztgespräche
- Dokumentieren Sie Ihre eigenen Beobachtungen

Für Angehörige:

- Verstehen Sie die Zusammenhänge
- Unterstützen Sie Ihre Liebsten mit fundierten Informationen
- Erkennen Sie, wo Sie selbst präventiv handeln können

Für Gesundheitsinteressierte:

- Lernen Sie die Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen kennen
- Entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Nutzen Sie die Sofort-Maßnahmen präventiv

WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Workbook ersetzt **keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung**. Es dient der Information und Orientierung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte qualifizierte Therapeuten. Setzen Sie niemals verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

Die hier dargestellten Inhalte basieren auf Expertenmeinungen aus dem MOMEDICA Summit. Sie spiegeln teilweise kontroverse Sichtweisen wider, die nicht dem medizinischen Mainstream entsprechen. Nutzen Sie diese Informationen als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung.

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

IHR WEG DURCH DIESES WORKBOOK:

Die 10 Erkrankungen folgen der Summit-Struktur über 9 Tage + Bonus:

- Tag 1 – Demenz
- Tag 2 – Hautkrebs
- Tag 3 – Allergien
- Tag 4 – Bluthochdruck
- Tag 5 – Brustkrebs
- Tag 6 – Fettleibigkeit
- Tag 7 – COPD
- Tag 8 – Depressionen
- Tag 9 – Angststörung
- Tag 10 – Diabetes Typ 2

Jede Erkrankung folgt dem gleichen 6-Punkte-Schema:

1. Überblick – Was passiert im Körper?
2. Zwei Perspektiven – Schulmedizin vs. Ganzheitsmedizin
3. Top-Erkenntnisse – Das Wichtigste auf einen Blick
4. Sofort-Maßnahmen – Was Sie selbst tun können
5. Diagnose-Checkliste – Was sollte untersucht werden?
6. Notizen – Raum für Ihre eigenen Gedanken

Im Anhang finden Sie praktische Vorlagen für Symptom-Tagebuch, Arztgespräche und Therapeutensuche.

Viel Erfolg auf Ihrem Gesundheitsweg!

Ihr MOMEDICA-Team



Bluthochdruck

KRANKHEIT IM ÜBERBLICK

Was passiert im Körper?

Bluthochdruck (Hypertonie) betrifft in Deutschland etwa 30% der Bevölkerung – mit hoher Dunkelziffer. Das Tückische: Er tut nicht weh und wird oft erst bemerkt, wenn Organschäden vorliegen. Der erhöhte Blutdruck selbst ist keine

Krankheit, sondern ein Symptom einer Fehlsteuerung. Es handelt sich entweder um Bedarfsdruck (Körper braucht ihn für durchblutungsgestörte Gewebe) oder um Fehlsteuerungsdruck (durch Übergewicht, Stress, hormonelle Dysbalancen).

ZWEI PERSPEKTIVEN IM VERGLEICH

ASPEKT	SCHULMEDIZIN	GANZHEITLICHE MEDIZIN
URSACHE	»Essentieller Hochdruck« = Ursache unbekannt (80%)	Bedarfsdruck (steife Gefäße) ODER Fehlsteuerungsdruck (viszerales Fett schüttet Angiotensin aus)
DIAGNOSTIK	Zwei Messungen > 140/80 → Medikation	24-Stunden-Messung, Entzündungsmarker, Omega-3-Index, Mikrobiom
THERAPIE	Betablocker, ACE-Hemmer, Diuretika (senken Druck mechanisch)	Ursachenbehandlung: Entzündung senken, Darm sanieren, Nährstoffe, Stressreduktion
STÄRKEN	Schnelle Drucksenkung	Kausal – behandelt die Grunderkrankung
GRENZEN	Wenn Druck Kompensation für verkalkte Gefäße ist → Drucksenkung = periphere Durchblutungsstörungen, Demenz	Erfordert Geduld und Lebensstiländerung

TOP-ERKENNTNISSE

- **Bluthochdruck ist kein Zahlenspiel:**
Einfach den Druck senken ohne Ursache zu behandeln, kann kontraproduktiv sein. Wenn Gefäße starr sind und Druck sinkt → Organe unterversorgt → Demenz, Nierenversagen
- **Entzündung als Haupttreiber:**
Chronische Silent Inflammation (messbar über hsCRP, TNF-alpha, oxidiertes LDL) macht Gefäße steif
- **Mikronährstoffe wirken kausal:**
 - **Magnesium (600 mg/Tag):** Senkt Druck um 20–30% durch Gefäßentspannung
 - **Arginin (2–4 g):** Gefäßerweiternd, senkt Druck um 20%
- **Omega-3:** Verbessert Erythrozyten-Verformbarkeit (100x geringeres Entzündungspotenzial als Omega-6!)
- **Coenzym Q10:** Metaanalyse zeigt 30% Reduktion der Gesamtmortalität
- **Bauchfett = endokrines Problem:**
Viszerales Fett schüttet unkontrolliert Angiotensin aus (normalerweise Nierenhormon zur Druckregulation)
- **Darm-Hirn-Achse:**
80–90% der Patienten zeigen gestörtes Mikrobiom. Leaky Gut → Entzündungsstoffe ins Blut → systemische Entzündung



Bluthochdruck

SOFORT-MASSNAHMEN

Ernährung

- **Low Carb/ketogen:**
Reduziert viszerales Fett (Hauptquelle für Angiotensin)
- **Omega-3 hochdosieren:**
Fischöl oder Algenöl, Ziel: Omega-3-Index >8%
- **Omega-6 meiden:**
Keine Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Raps-, Sojaöl), stattdessen Butter, Olivenöl, Kokosöl
- **Zucker/Weizen eliminieren:**
Fördert Entzündung, Leaky Gut, Insulinresistenz
- **Ausreichend trinken:**
0,2 l/Stunde (mind. 2–3 l/Tag) senkt Blutviskosität → Druck sinkt

Stressreduktion

- **Meditation/Atemtechniken:**
Epigenetisch nachgewiesen – Gene werden an-/abgeschaltet
- **Herzfrequenzvariabilität-Training:**
Apps oder Biofeedback-Geräte
- **Rituale einführen:**
Feste Pausenzeiten (wie früher Kirchenglockenläuten)
- **Soziale Bindung stärken:**
Blue Zones (Sardinien, Okinawa) zeigen – Gemeinschaft, Sinn = niedrigerer Blutdruck

Bewegung

- **Krafttraining:**
Baut Muskelmasse auf, verbessert Insulinsensitivität
- **Ausdauersport in Maßen**
- **Naturaufenthalt:**
Waldspaziergänge, Bergsteigen

Top-Nährstoffe (wirken kausal!)

Magnesium:

600 mg/Tag

Arginin:

2–4 g morgens/mittags

Omega-3:

2–4 g/Tag

Coenzym Q10:

100–200 mg/Tag

Vitamin D:

Ziel 40–60 ng/ml

(Mangel signalisiert »Winter« → Körper hält Reserven fest)

Vitamin C + OPC (Polyphenole):

Senken oxidativen Stress



Bluthochdruck

DIAGNOSE-CHECKLISTE

Was sollte gemessen werden:

- **24-Stunden-Blutdruckmessung**
(nicht nur Einzelmessungen!)
- **Entzündungsmarker:**
hsCRP, TNF-alpha
- **Oxidativer Stress:**
Oxidiertes LDL, Lipoprotein(a)
- **Omega-3-Index**
(Ziel >8%)
- **Vitamin D**
(Ziel 40–60 ng/ml)
- **Magnesium**
(Vollblut-Messung, nicht Serum!)
- **Homocystein, HbA1c**
- **Herzfrequenzvariabilität (HRV):**
Stresslevel objektiv messen
- **Mikrobiom-Stuhltest**
(Diversität, Leaky Gut)
- **Parodontitis-Status**
(Zahnfleischtaschen = Entzündungsquelle)

Personalisierte Medikation (wenn nötig):

- **Sartane (Angiotensin-Rezeptorblocker) bevorzugen:**
Blockieren Angiotensin (bei Übergewicht), verbessern Insulinresistenz –
sollten laut Experten Erstlinie sein, nicht Drittlinie wie in Leitlinien

Bluthochdruck

[illegible]

1. _____
2. _____
3. _____

Bluthochdruck

[illegible]