



Ist niedriger Blutdruck immer harmlos?

Niedriger Blutdruck gilt nicht als Krankheit. Doch wer davon betroffen ist, fühlt sich oft nicht gut. Schwindel, Übelkeit und Gangunsicherheit sind nur einige Symptome. Wo beginnt zu niedriger Blutdruck? Was kann dahinter stecken? Und wann wird er gefährlich?

Normalerweise sind Mediziner immer hochofret, wenn der Blutdruck niedrig ist. Denn Studien belegen, dass Menschen mit niedrigem Blutdruck besonders lange leben. Doch zu niedriger Blutdruck kann manchmal auch Probleme machen. Häufige Symptome sind dann Müdigkeit, ein Schwächegefühl, kalte Hände und Füße oder manche sehen einfach „Sternchen“. In der Regel und bei der großen Mehrzahl der Menschen ist niedriger Blutdruck tatsächlich harmlos, besonders bei jungen, großen und schlanken Personen.

Niedriger Blutdruck als Warnsignal

Doch niedriger Blutdruck kann durchaus ein Warnsignal sein. „Extrem niedrige Blutdruckwerte können ein Zeichen für eine Herzschwäche, einen Herzklappenfehler oder eine Herzrhythmusstörung sein. Diese Patienten werden oft erst spät erkannt und brauchen eine Behandlung“, sagt Studioexperte und Kardiologe Prof. Johannes Waltenberger vom Zentralklinikum Suhl. Insbesondere wenn die Werte dauerhaft unter 90 zu 60 mmHG oder der zweite Wert beispielsweise nur bei 30 oder 40 mmHG liegt, sollte man das untersuchen lassen. Je nach Ursache beseitigt dann ein Herzschrittmacher oder eine neue Herzklappe den niedrigen Blutdruck, eventuell in Kombination mit einer medikamentösen Therapie.

Sonderfall Herzschwäche

Auch eine Herzschwäche geht oft mit einer „Hypotonie“, wie niedriger Blutdruck in der Fachsprache heißt, einher. Die Blutdrucktherapie ist dann oft nicht so einfach und erfordert die Mitarbeit des Patienten. „Viele Patienten mit Herzschwäche wundern sich, wenn sie trotz normalen Blutdrucks noch zusätzlich Medikamente verordnet bekommen, die den Blutdruck weiter senken können“, so Prof. Waltenberger. Bei der Behandlung der Herzschwäche ist es aber wichtig, das kranke Herz zu entlasten. Die hierfür geeigneten Medikamente senken auch den Blutdruck, meist aber nur vorübergehend. Werden Blutdrucksenker verordnet, bringt das häufig mit sich, dass die Patienten anfangs über Müdigkeit und Schwindel durch den niedrigen Blutdruck klagen. „Wir weisen die Patienten darauf hin, dass sie das durchhalten müssen. Nach etwa zwei bis sechs Wochen hat sich der Körper an die zusätzliche Blutdrucksenkung gewöhnt. Die Patienten verspüren die Symptome nicht mehr und profitieren von der besseren Herzleistung“, erklärt Prof. Waltenberger.

Mit Kneipp-Kuren den Blutdruck anregen

Liegen keine organischen Ursachen für den niedrigen Blutdruck vor, helfen oft schon einfache Maßnahmen, um das Herzkreislauf-System etwas anzuregen. „Die vermeintlich einfache Lösung,

wie wir sie beim Bluthochdruck haben, man nimmt eine Tablette und senkt den Blutdruck, klappt bei niedrigem Blutdruck nicht. Man muss wirklich darauf achten, dass im Körper die Durchblutung wieder reguliert wird und dazu helfen die ganz klassischen Naturheilverfahren wie zum Beispiel Kneipp-Anwendungen“, erklärt Dr. Anke Görgner, Ärztin für Naturheilverfahren aus Leipzig. „Wenn man das richtig macht, kann man für den niedrigen Blutdruck tolle Effekte erzielen.“

Singen für den Blutdruck

Zudem ist jede Form von Bewegung gut. Und nicht nur Schwimmen und Tanzen bringt Bewegung in den Körper: „Lautes Reden, lautes Singen, all das erhöht den Blutdruck, das wissen die meisten nicht. Solche einfachen Reize können wir zur Regulation benutzen“, sagt Dr. Görgner. Und auch pflanzliche Mittel können helfen, den Blutdruck zu regulieren. „Rosmarin und Campher wirken anregend. Rosmarin kann man als Zusatz für Bäder benutzen, Campher gibt es in Form von Kreislauftropfen, die man bis zu drei Mal täglich“, empfiehlt Dr. Görgner.

Niedriger schützt nicht vor hohem Blutdruck

Eins sollte man unbedingt noch wissen: Menschen, die ihr Leben lang niedrigen Blutdruck hatten, sind dennoch im Alter nicht vor hohem Blutdruck geschützt. „Die Gefahr besteht sogar, dass Patienten mit zuvor niedrigem Blutdruck sich in falscher Sicherheit wähnen und der hohe Blutdruck nicht oder zu spät erkannt wird“, warnt Kardiologe Prof. Waltenberger. Um das zu vermeiden, sollten also auch Menschen mit lange niedrigem Blutdruck ihre Werte regelmäßig checken.

Einteilung der Blutdruckwerte

| | |
|---------------------|--|
| Bluthochdruck: | 140 zu 90 mmHG |
| Normaler Blutdruck | 120 zu 80 mmHG |
| Niedriger Blutdruck | 110 zu 70 mmHG (Männer) 100 zu 60 mmHG (Frauen) |

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

5 Tipps gegen niedrigen Blutdruck

Liegen keine organischen Ursachen für den niedrigen Blutdruck vor, kann man sich mit diesen klassischen Anwendungen aus der Naturheilkunde helfen.

Wechselfußbad

Abwechselnde Fußbäder mit warmen und kalten Wasser bringen den Kreislauf in Schwung. So geht's: Benutzen Sie idealerweise eine Fußbadewanne, die auch den ganzen Unterschenkel mit erwärmt. Denn oft haben Patienten mit niedrigem Blutdruck nicht nur kalte Füße, sondern auch kalte Unterschenkel. Tauchen Sie die Füße drei Minuten in etwa 40 Grad warmes Wasser und anschließend 30 Sekunden in kaltes Wasser. Wiederholen Sie das drei Mal hintereinander. Das Bad im kalten Wasser schließt ab.

Kaltes Armbad

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ regt an, ohne aufzuregen. Das Armbad ist besonders geeignet für Menschen, die morgens schwer in die Gänge kommen. Füllen Sie eine Armbadewanne mit kaltem Wasser. Tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein und lassen Sie sie bis zu 30 Sekunden unter Wasser. Falls Sie keine spezielle Armbadewanne haben, sollte das ebenfalls im Waschbecken funktionieren. Danach Wasser abstreifen, nicht abtrocknen.

Bürstenmassage

Durch den mechanischen Reiz der Bürstenmassage werden auch die kleinsten Gefäße stärker durchblutet. Wenn die Haut rosig wird, bringt das auch den Blutdruck nach oben. Man beginnt mit kreisenden Bewegungen an der Außenseite des rechten Fußes. Danach bewegt man sich langsam körperaufwärts. Dann folgt die Innenseite der Beine. Anschließend wechselt man zur

linken Seite. Für eine Bürstenmassage eignen sich Massagehandschuhe, Sisalschwämme, weiche Bürsten oder grobe Tücher. Für eine Ganzkörper-Bürstenmassage sollte man sich etwa fünf bis zehn Minuten Zeit nehmen.

Bewegen Sie sich!

Bewegung reguliert den Blutdruck. Außerdem schüttet unser Körper dabei Endorphine, also Glückshormone aus. Im Prinzip eignen sich alle Sportarten, vor allem Schwimmen oder Tanzen. Auch eine kleine Morgengymnastik mit schwungvollem Armkreisen bringt den Kreislauf nach oben.

Rosmarin

Die Heilpflanze hat eine anregende Wirkung und fördert die Durchblutung. Sie hilft daher gegen niedrigen Blutdruck. Rosmarin kann in unterschiedlichster Form verwendet werden: als Gewürz, Tee oder Massageöl beispielsweise. Als Badezusatz kann es in Fußbäder oder Vollbäder gegeben werden.

Bakerzyste: Warum die Suche nach der Ursache so wichtig ist

Das Knie gehört mit seinem Aufbau zu den komplexesten Gelenken im Körper. Das macht es besonders anfällig für Verletzungen und Verschleiß. Halten Beschwerden über längere Zeit an, kann die Folge davon eine Zyste in der Kniekehle sein. Meist verschwindet sie erst, wenn auch die Ursache beseitigt ist.

Sie kann Schwellungen, unangenehmen Druck und Schmerzen in der Kniekehle und der oberen Wadenmuskulatur verursachen: die Bakerzyste (auch Kniegelenksganglion oder Poplitealzyste, von lateinisch: poples „Kniekehle“). Die Zyste ist eine mit Gelenkflüssigkeit gefüllte Aussackung in der Kniekehle und macht sich vor allem beim Beugen des Knies und beim Laufen bemerkbar. Sie lässt sich als Beule tasten. Benannt wurde sie nach William Baker, einem englischen Chirurgen, der die Zyste im 19. Jahrhundert als Erster beschrieben hat. Die Zyste kann walnuss- oder manchmal sogar faustgroß werden. Bildet sich eine Zyste in der Kniekehle, steckt häufig eine Erkrankung oder Verletzung dahinter. Ist das Gelenk durch Schäden an Knochen, Knorpel, Sehnen oder Muskeln chronisch gereizt, bildet sich mehr Gelenkflüssigkeit. Das Knie versucht so, die Schäden zu reparieren. Der Nachteil: Der Druck in der Gelenkkapsel erhöht sich. Hält er über längere Zeit an, erschlafft das umliegende Bindegewebe und es kommt zu einer Aussackung der Gelenkkapsel zwischen zwei Muskeln an der inneren Kniekehle. Nach körperlicher Belastung schwillt die Zyste meist an, verbunden mit starken Schmerzen.

Zu den häufigsten Auslösern gehören chronische Gelenkerkrankungen wie Arthrose oder rheumatoide Arthritis, aber auch Meniskusschäden oder andere Verletzungen. Das Risiko ist bei Sportlern oder bei Menschen, die in Berufen arbeiten, die die Knie stark belasten, besonders hoch. In seltenen Fällen kann die Zyste reißen, wenn sich zu viel Flüssigkeit gebildet hat. Zu einer solchen Ruptur kann es nach längerem Sitzen oder starkem Beugen des Knies kommen. Die Gelenkflüssigkeit fließt dann in die Unterschenkelmuskulatur und kann hier starke Schmerzen und Entzündungsreaktionen verursachen. Prinzipiell kann eine Bakerzyste in jedem Alter auftreten, besonders häufig ist sie aber ab dem mittleren Lebensalter. Auch bei Kindern kann sie sich bilden, sie verschwindet aber meist so schnell, wie sie gekommen ist.

Diagnose: Die Suche nach der Ursache

Da es sich bei den Symptomen auch um ernstere Erkrankungen handeln kann, ist es wichtig, auch ohne Schmerzen eine sichere Diagnose zu stellen. Bei Verdacht auf eine Bakerzyste untersucht der Arzt das Knie, indem er die Kniekehle zunächst abgetastet. Treten hierbei besonders starke Schmerzen auf, kann das schon ein erster Hinweis sein. Anschließend zeigen Ultraschall, Röntgenaufnahmen oder auch ein MRT die genaue Größe und Lage der Zyste und meist auch mögliche Auslöser und Ursachen wie etwa abgenutzte Knorpel oder Schäden an Muskeln, Kreuzbändern oder Sehnen.

Therapie: Diese Maßnahmen können die Beschwerden lindern

Oft bleiben die Kniekehlenzysten ohne Beschwerden und werden nur zufällig entdeckt. Sind sie doch schmerzhaft, helfen häufig schon leichte Schmerzmittel und Physiotherapie. Ist die Ursache behoben, verschwindet in den meisten Fällen auch die Zyste wieder.

Schonen: Da die Schmerzen oft durch zu viel Bewegung und starke Beanspruchung ausgelöst werden, kann es schon helfen, das Knie für ein paar Tage zu schonen.

Kühlen: Im Akutfall kann auch Kühlung die Schmerzen lindern und Schwellung und Entzündung abklingen lassen. Dazu das Bein hochlegen, ein Kühlpad mit einem dünnen Tuch umwickeln und für maximal 15 Minuten auf die schmerzhafteste Stelle in der Kniekehle oder am Unterschenkel legen. Das Pad sollte jedoch nicht zu kalt sein, um die körpereigene Heilung nicht zu unterbrechen. Auch kühlende Quark-Wickel sind gut geeignet.

Dehnen: Dauerhaftes Sitzen kann eine Bakerzyste besonders reizen und die eingeschränkte Kniebeugung noch verstärken. Deshalb regelmäßige Dehnungsübungen und moderate Streckungen in den Alltag einbauen.

Tapen: Auch Kinesiotapes können das Kniegelenk entlasten. Das Tape stabilisiert und wirkt zusätzlich abschwellend, da es den Lymphfluss anregt. Auf verkürzte und verspannte Muskulatur wirkt es entspannend.

Manuelle Therapie: Da mit einer Zyste häufig eine Bewegungseinschränkung einher geht, kann manuelle Therapie helfen. Dabei wird das Kniegelenk mobilisiert und entlastet, in dem mit speziellen Handgriffen Platz für Gelenke und Gewebe geschaffen wird.

Punktieren: Ist die Schwellung besonders stark, kann eine Punktierung helfen. Dabei wird die Zyste vom Arzt mit einer Nadel aufgestochen und die Flüssigkeit abgesaugt. Das schafft kurzfristig Linderung, der Effekt hält aber meist nicht lange an, da sich die Zyste anschließend immer wieder mit Gelenkflüssigkeit füllt, bis die Ursache behoben ist.

Operation: Sind alle konservativen Therapien ausgeschöpft, hilft nur eine Operation. Sie ist aber eher selten nötig. Dadurch lässt sich die Zyste zwar komplett entfernen, häufig tritt sie aber nach einiger Zeit wieder auf. Deshalb ist es wichtig, die Ursache für die Flüssigkeitsansammlung zu finden. Nur dann klingen die Beschwerden wieder ab und die Zyste verschwindet dauerhaft.

So lässt sich wirksam vorbeugen:

Da oft Gelenkschäden daran schuld sind, können eine starke Muskulatur und regelmäßige Bewegung gut vorbeugen. Verletzungen sollten schnell behandelt werden und komplett ausheilen. Besonders das Fahrradfahren schützt die Kniegelenke vor zu starker Belastung. Auch Faszien- und Gymnastikübungen helfen, indem sie die Muskulatur in Oberschenkeln und Waden dehnen und entspannen, was für Entlastung im Knie sorgt. Menschen, die viel sitzen, können davon in hohem Maß profitieren.

Die knackige Medizin: Rohkost

In unserer heimischen Küche gilt rohes Gemüse kaum als vollwertige Mahlzeit. Wer sich von "Hasenfutter" ernährt, wird eher belächelt als bewundert. Viele vertragen es auch nicht. Die Berliner Ärztin Barbara Miller rät ihren Patienten dennoch, überwiegend Rohkost zu sich zu nehmen und sie hat überzeugende Gründe dafür.

Frau Miller, welchen Patienten bzw. bei welchen Krankheitsbildern empfehlen Sie Rohkost?

"Im Grunde bei allen, allerdings nur sehr selten zu einhundert Prozent und dann auch nur Übergangsweise. Betrachten wir die menschlichen Zellen einmal als für sich abgeschlossene Städte mit Fabriken. Die Fabriken brauchen Rohstoffe, damit sie etwas produzieren können. Die Leberzelle zum Beispiel produziert Enzyme zur Entgiftung, die Nebennierenzelle produziert Stresshormone und die Gehirnzelle enthält Fabriken für Neurotransmitter. Die Rohstoffe für die Zellen kommen nur zu einem kleinen Teil aus gekochter Nahrung, denn Hitze zerstört viele Nährstoffe. Pflanzliche Rohkost hingegen, enthält sehr viele Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, essentielle Fettsäuren, Aminosäuren, pflanzliche Hilfsstoffe usw. Wer sich überwiegend von Kochkost ernährt, hat Nährstoffdefizite. Das kann man im Blut nachweisen. Umfassende Laboruntersuchungen sind ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit. Wenn der Wert der Antio-

Antioxidantien im Blut zum Beispiel am unteren Limit liegt, bedeutet das zwar, der Patient ist noch nicht richtig krank, aber vermutlich geht es ihm nicht gut. Sonst wäre er ja nicht bei mir. Antioxidantien schützen wie winzige Schutzschilder die Zellen vor Sauerstoffradikalen, Schwermetallen und anderen Giftstoffen. Zu wenig Antioxidantien im Blut bedeutet, der Körper hat zu wenig Pflanzennahrung im Rohzustand erhalten. Nur auf diese Weise können wir Antioxidantien aufnehmen. Durch das Erhitzen der Pflanzen werden sie zerstört. Und Fleisch enthält gar keine Antioxidantien. Das ist so ein Fall, wo ich Rohkost empfehle, denn sie hat die höchste Nährstoffdichte überhaupt."

Wofür brauchen wir dann gekochte Nahrung?

"Damit die Fabriken alles produzieren, was unseren Körper gesund hält. Wenn wir bei unserem Bild bleiben wollen: Die Fabriken brauchen sowohl Rohstoffe als auch Energie; und die erhalten sie aus Kalorien. Diese Kalorien werden durch das Erhitzen, durch Zerstörung der Zellmembran und die Umwandlung zu Kohlehydraten produziert. Pflanzliche Rohkost allein enthält selten ausreichend Kalorien. Somit war die die Erfindung des Feuers zwar einerseits gut, denn durch die vielen Kalorien in der Kochkost konnten wir länger durchhalten. Allerdings hat sich die Menschheit fortan von einem Übermaß an Kalorien ernährt, bei gleichzeitigem Mangel an Nährstoffen. Übrigens ist sie da die einzige Spezies auf der Erde. Alle übrigen Lebewesen sind Rohkötter, abgesehen von unseren Haustieren. Die bekommen ja auch dieselben Krankheiten, wie wir, weil wir sie mit unserem Essen füttern. Kein Wildtier bekommt Typ2-Diabetes, eine Autoimmunerkrankung oder einen Schlaganfall. Meine Theorie ist, dass wir durch diesen chronischen Nährstoffmangel, bedingt durch einen zu großen Anteil an Kochkost in unserer Ernährung, überhaupt erst diese zivilisatorischen Erkrankungen sozusagen "erfunden" haben. Es kommt also auf das richtige Verhältnis zwischen roher und gekochter Kost an."

Und wie ist das richtige Verhältnis?

"Wenn ich mich zu einem großen Teil von Kochkost ernähre, bekomme ich zwar die Energie für die Fabriken geliefert, nicht aber die Rohstoffe. Darum sollte das Verhältnis umgekehrt sein: Täglich überwiegend Rohkost. Als „Einstiegsdroge“ empfehle ich den grünen Smoothie. Er führt am schnellsten zu einer spürbaren Verbesserung des subjektiven Befindens. Am Anfang macht man ihn mit etwas mehr Obst, damit er lieblicher schmeckt. Nach und nach sollte man dann mehr grüne Blätter und Sprossen verwenden, denn das sind die Nährstoffbomben in der Pflanzenwelt. Sprossen können bis zu 17-mal mehr Nährstoffgehalt pro Gewichtseinheit haben, als die fertig ausgewachsene Pflanze. Ich empfehle eine bis zwei Handvoll Sprossen täglich, die Hälfte sollte im Mixer oder Entsafter zerkleinert sein."

Warum zerkleinern?

"Wir haben noch einen Tribut für unsere Jahrhunderte währende Ernährung aus "Matsche Pampe", also weicher, gekochter Kost, zu zahlen: Unser Zahnapparat ist degeneriert. In der Vorzeit waren wir perfekt ausgestattet, jede einzelne Pflanzenzelle durch das Kauen aufzuspalten. Man kann sich die pflanzlichen Zellen vorstellen, wie Milliarden kleiner "Schachteln" aus Zellulose. Die Nährstoffe befinden sich im Innern der Zellen. Unsere Zähne aber sind kaum noch in der Lage, jede einzelne der „Schachteln“ zu zermörsern. Außerdem kauen viele Menschen auch noch schlecht. Dann gehen die Schachteln ungeöffnet und in größeren zusammenhängenden Zellhaufen durch den Verdauungstrakt, mitsamt ihrem wertvollen Inhalt. Diese Zellhaufen liefern zwar wertvolle Ballaststoffe, die den Darm wie Bürsten schrubben, ihn reinigen und als Futter für willkommene Darmbakterien dienen. Aber an die Nährstoffe kommen wir nicht heran, denn die bleiben in den „Schachteln“ eingeschlossen. Die Messer des Mixers übernehmen die Zerkleinerungsarbeit, die wir selbst nicht mehr leisten können. Insofern sind Smoothies keineswegs nur eine Modeerscheinung.

Übrigens sollte man auch tierische Fette essen. Die Tiere können, sofern sie gesund gehalten wurden, noch jene Stoffwechsel - Zwischenstoffe herstellen, die unser degenerierter Organismus teilweise nicht mehr produzieren kann. Wenn ich dem Veganer empfehle, tierische Fette wie Butter und Eigelb wieder zu essen, blüht dieser regelrecht auf. Eine Patientin, die aus ethischen

Gründen Veganerin war, der es aber nicht gut ging, ließ sich durch meine Argumente überzeugen, wieder tierische Fette in den Speiseplan zu integrieren. Nach einem einzigen Eigelb beschrieb sie, wie es ihr ging: Es hätte sich angefühlt, sagte sie, als würde in jeder ihrer Zellen die Sonne aufgehen. Innerhalb von Minuten hatte ihr Körper gemeldet: Jetzt machst du es richtig. Unsere Zellen enthalten Strukturen aus Fett, das Gehirn und unsere Nerven bestehen zu einem großen Teil aus Fett. Wer sich fettarm ernährt muss sich nicht wundern, wenn er Gedächtnislücken hat und es mit der Konzentration nicht mehr so klappt, wie früher. "

Menschen mit Magen- und Darmproblemen klagen oft darüber, dass sie Rohes nicht vertragen, dass sie unangenehme, mitunter sogar schmerzhaft Blähungen bekommen. Was machen Sie mit solchen Patienten?

Eine Darmsanierung. Wir Menschen haben ein bis zwei Kilogramm Darmbewohner in uns. Welche das sind, entscheiden wir selbst durch das, was wir uns auf den Teller legen. Wir züchten damit unsere Darmbewohner selbst. Die Menschen, die Rohkost nicht vertragen, erzählen uns zwischen den Zeilen, dass ihre selbst gezüchteten Darmbewohner mit der rohen Kost nicht einverstanden sind. Sie reagieren mit einer erhöhten Produktion meist toxischer Gase. Aus Protest, weil sie ihre „Lieblingskost“ nicht mehr bekommen: Zucker, Mehlprodukte oder tierische Eiweiße. Wer also den tapferen Versuch macht, einmal drei Tage hintereinander einen großen Salat zu essen, rudert oft schnell wieder zurück. Er bekommt einen dicken Blähbauch, fühlt sich nicht wohl und denkt: Das kann es nicht sein. Mein Körper will das nicht. Das ist nicht wahr. Der Körper will das. Wer es nicht will, sind die Darmbewohner, Fäulnis- und Gärungsbakterien und Pilze, die mit überwiegend tierischen Eiweißen, mit Kohlehydraten, viel Zucker und Getreide herangezüchtet wurden. Die überreichen die Protestnote in Form von Blähungen, Winden und manchmal sogar von Bauchkrämpfen. Der Mensch macht aber den Denkfehler zu glauben, er müsse bei der Kost bleiben, die er bislang zu sich genommen hat. Ich habe sehr viele Patienten, die mir genau das berichten. Eine Darmsanierung bedeutet, diese zwei Kilogramm alter Darmbewohner auszutauschen gegen zwei Kilogramm neuer guter Darmbewohner. Ein gesundes Mikrobiom im Darm, das Vitamine, Antioxidantien, essentielle Fettsäuren und Sauerstoff produziert, statt toxischer Gase. Sauerstoff ist für die meisten schlechten Darmbewohner giftig. Er hält die Zahl der schlechten „Untermieter“ unter Kontrolle. So sind wir eigentlich von Natur aus gebaut. Wir sollten das Mikrobiom eines überwiegenden Pflanzenessers haben und natürlich sollten die Pflanzen, die wir essen, überwiegend aus Rohkost bestehen. Bereits während einer Darmsanierung mit Probiotika und ätherischen Ölen vertragen die Menschen die Rohkost wieder und nehmen gleichzeitig mehr Nährstoffe auf, weil die Darmschleimhaut, die zuvor entzündet war, sich beruhigt. Sie nimmt ihre eigentliche Arbeit wieder auf. Sie schleust Nährstoffe aus dem Darm in den Körper und die vielen kleinen Fabriken fangen wieder an zu arbeiten, weil sie mit Rohstoffen versorgt werden. Die Organe erholen sich und der Mensch fühlt sich besser.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Tim Rose, Chirurg und Sportmediziner, Leipzig

Barbara Miller, Expertin für ganzheitliche Medizin, Berlin

Prof. Johannes Waltenberger, Kardiologe, Zentralklinikum Suhl

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 25.06.2020: Knöchel, Pigmentstörung, Patientenrecht