

Dr. Schnitzers Emailnachricht vom 15.08.2015

# **Was Ihr Blutdruck Ihnen zu sagen versucht**

**Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für die häufigsten Todesursachen in Friedenszeiten: Die Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die richtige Deutung der eigenen Blutdruckwerte und die praktischen Konsequenzen daraus sind die besten Voraussetzungen für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und für ein langes Leben in Gesundheit**

## **Worum es bei dieser Analyse nicht geht**

**Bei dieser Analyse geht es ausdrücklich nicht um jene temporären Erhöhungen Ihres Blutdrucks,, die durch äußere Umstände ausgelöst werden können, wie z.B.**

- **durch die einer kalten Enteignung nahe kommende Höhe Ihrer Abgabenlast und die Feststellung des Bundesverfassungsgerichts, dass diese auch dann nicht verfassungswidrig sei, wenn sie mehr als die Hälfte des von Ihnen erarbeiteten Bruttoeinkommens ausmacht; oder**
- **durch die Ihnen dämmernde Erkenntnis, dass Kräfte, die nach globaler Hegemonie streben, strategischen Nutzen aus der Schwächung Europas durch Überflutung mit Flüchtlingsmassen anstreben könnten und z.B. deshalb Schleuser für den gefährlichen Transport über das Mittelmeer bezahlen oder auch gleich Kriegsschiffe dafür einsetzen; oder**
- **durch die Ihnen aufkommende Vermutung, dass dahinter Kräfte mit einer mehr als 100 Jahre alten Strategie stecken könnten, die es auf keinen Fall es zu einer friedlichen Kooperation zwischen Russland und Europa kommen lassen will und, nachdem die russische Regierung sich als zu intelligent erwies um sich durch die von außerhalb gesteuerten Ukraine-Nadelstiche provozieren zu lassen, es nun von den selben dahinter steckenden Kräften mit einer Intensivierung der Flüchtlingsströme nach Europa versucht**

wird, mit der Absicht der inneren Schwächung Europas durch horrende Kosten, aufkommende Unruhen und Bürgerkriege; oder

- durch die Sie schockierende Wahrnehmung, dass die eigenen Politiker diesen strategischen Hintergrund nicht erkennen wollen oder absichtlich ignorieren, und dass sie nicht frei in ihren Entscheidungen, sondern an geheime Weisungen von Besatzungsmächten gebunden sind, vielleicht sogar erpresst werden und deshalb gegen die Interessen der eigenen Bevölkerung handeln oder untätig bleiben.

Nein, um diese äußeren Ursachen eines vorübergehend erhöhten Blutdrucks geht es bei dieser Analyse ausdrücklich nicht, zumal diese Vorgänge von den meisten, mit persönlichen Problemen und Interessen voll beschäftigten Europäern gar nicht richtig wahrgenommen werden und daher auch keinen Anstieg ihres Blutdrucks, sondern höchstens später ein böses Erwachen bewirken könnten, wenn es für ein solches zu spät ist.

## **Es geht um Ihren ganz in Ruhe sitzend gemessenen Blutdruck**

Bei dieser Analyse geht es um denjenigen Blutdruck, den Sie selber in völliger Ruhe und Entspannung sitzend in einem Stuhl selber messen können, und von dem die Weltgesundheitsorganisation WHO sagt, dass er 140/90 mm/Hg nicht übersteigen soll, weil sonst Bluthochdruck vorliegt (essentielle Hypertonie; essentiell bedeutet ‚Ursache unbekannt‘).

Ein chronisch erhöhter Blutdruck ist der Hauptrisikofaktor für die häufigsten Todesursachen in Friedenszeiten, die Herz-Kreislauf-Krankheiten. Etwa die Hälfte aller in zivilisierten Ländern lebenden Menschen verstirbt daran. Als Normalbereich des Blutdrucks werden ca. 120/75 bis 140/90 mm/Hg angesehen.

Der jeweils zuerst genannte Wert wird systolischer Blutdruck genannt. Die Systole ist das Kontrahieren (Zusammenziehen) des Herzmuskels, um das Blut in die Arterien zu befördern zur Versorgung aller Gewebe und Organe einschließlich des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen. Daneben erfüllt der Blutstrom weitere Aufgaben wie z.B. den Transport von Steuerungshormonen. Der Stoffaustausch findet durch die Basalmembranen (die dünnen Wände) der Blutkapillaren (der kleinsten Blutgefäße) statt.

Der zweite Wert wird als diastolischer Blutdruck bezeichnet. Die Diastole ist die Entspannungsphase des Herzmuskels, in der sich das Herz wieder mit über die Venen zurückfließendem Blut füllen kann. Dieses ist nun arm an Sauerstoff, weil es diesen ja in den Blutkapillaren an die Gewebe und Organe abgegeben hat, und es enthält stattdessen das ‚Abfallprodukt‘ Kohlendioxid. Denn der gesunde Organismus gewinnt seine Energie durch Abbau von Nährstoffen, vor allem von Kohlenhydraten mithilfe des Sauerstoffs. Das Endprodukt ist Kohlendioxid.

Deshalb wird das durch die Venen zurück kommende Blut vom Herzen in einen zweiten Kreislauf geleitet, den Lungenkreislauf. In der Lunge wird das Kohlendioxid beim Ausatmen ausgeschieden und beim Einatmen wird frischer Sauerstoff aufgenommen. Das mit

Sauerstoff angereicherte Blut fließt wieder zum Herzen zurück, um von dort nunmehr wieder in den Körperkreislauf geführt zu werden.

Körper- und Lungenkreislauf bilden gewissermaßen eine Achterbahn, in deren Mitte das Herz sitzt, welche über zwei Herzkammern (jeweils mit einem Vorhof) gleichzeitig beide Kreisläufe betreibt. Das Ganze ist perfekt durch ein Ventilklassensystem (Herzklappen) und mit einer autonomen Steuerung ausgestattet. Es kann, wenn es nicht durch Fehler des Besitzers beeinträchtigt wird, weit über 100 Jahre lang funktionieren, ohne überhaupt bemerkt zu werden.

Wichtige Voraussetzungen dafür sind ein ausreichendes Lumen (lichte Weite, Innendurchmesser) der Blutkapillaren und eine ausreichend niedrige Viskosität (Dünnflüssigkeit) des Blutes. Dass beide Voraussetzungen in Ordnung sind, signalisiert ein Blutdruck, der in Ruhe sitzend gemessen nicht mehr als 140/90 mm/Hg beträgt. (mm/Hg bedeutet die Höhe einer Quecksilbersäule in Millimetern, die den Blutdruck beim Messen anzeigt).

### **Was Ihnen Ihr Blutdruck sagt, wenn er außerhalb des ,Normalbereichs liegt**

Ein systolischer Wert von mehr als 140 mm/Hg, in völliger Ruhe sitzend gemessen, bedeutet einen erhöhten Fließwiderstand in Ihren Blutkapillaren. Das Herz muss einen erhöhten Blutdruck erzeugen, um trotzdem alle Gewebe und Organe ausreichend mit frischem Blut und so mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. So lange es dies erfolgreich tut, merken Sie nichts davon.

Beschwerden bekommen Sie erst dann, wenn Ihr Herz damit Mühe hat, oder wenn in Unkenntnis dieses Zusammenhanges durch Einnahme von Bluthochdruckpillen Ihre autonome Blutdruckregulierung blockiert wird. Denn dann werden Ihre Gewebe und Organe nur noch ungenügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Blutdrucksenkende Pillen sind keine Lösung, sondern eine Verschlimmbesserung, weil die eigentlichen Ursachen fortbestehen, die autonome Blutdruckregulation blockiert ist und deshalb massive Beschwerden auftreten. Das Einzige, was bei Pilleneinnahme eventuell ,normal' erscheint, und auch das nur bei jedem zweiten Pillenschlucken, ist der gemessene Blutdruck. Die Herz-Kreislauf-Risiken bestehen fort und sind verantwortlich für fast 50% aller jährlichen Todesfälle – trotz der ebenfalls jährlichen Milliarden-Umsätze mit Bluthochdruckpillen.

Ein diastolischer Wert von mehr als 90 mm/Hg bedeutet eine zu große Blutfülle. Ihr Herz-Kreislaufsystem enthält dann insgesamt zu viel Blut. Das hat seinen Grund in einem zu hohen Gehalt des Blutes an festen Blutzellen (Hämatokrit ab 42%aufwärts), weshalb Ihr Regulationssystem versucht, durch Hinzufügen von Wasser in physiologischer Salzkonzentration (0,9% NaCl) das Blut zu verdünnen, wodurch die Gesamtmenge zu groß wird. Das geht umso besser, je mehr Salz verfügbar ist. Deshalb erhöht viel Salz den Bluthochdruck weiter, ist aber nicht dessen eigentliche Ursache.

Ab einem Gehalt ab 42 Volumenprozent an festen Blutzellen beginnt das Risiko von Schlaganfall, Herzinfarkt und Embolie. Ihr aktuelles Hämatokrit können Sie in jedem Arztlabor messen lassen.

Zu niedrige Blutdruckwerte zeigen eine Schwäche der Herz-Kreislauf-Systems an. Sie können z.B. nicht mehr schließende Herzklappen bedeuten, oder eine Schwäche des Herzmuskels z.B. nach einem überstandenen Herzinfarkt, oder auch eine Schwäche der Gefäßwände des Venensystems, sodass diese sich ausweiten. Dadurch können die den Rückfluss verhindernden Venenklappen nicht mehr schließen, und viel Blut staut sich in den Beinvenen (Krampfadern; Gefahr von Embolien in den Beinvenen mit nachfolgender Gefahr einer tödlichen Lungenembolie, wenn sich Teile eines Blutgerinnsels lösen und so in den Lungenkreislauf gelangen).

## **Wie Herzklappeninsuffizienz entsteht**

Dauert ein erhöhter Blutdruck längere Zeit an, so verstärkt sich durch den Trainingseffekt Ihre Herzmuskulatur ebenso wie beim Bodybuilding Ihr Bizeps. Der Prozess wird beschleunigt durch die heute übliche, tierische Eiweiße enthaltene Zivilisationskost. Bei vergrößertem Herzen aber werden die Ventilsitze der Herzklappen auseinander gezogen und schließen nicht mehr richtig. Die Herzleistung wird insuffizient (ungenügend). Jetzt empfiehlt das herrschende System die Implantierung künstlicher Herzklappen. Diese Operation am offenen Herzen ist ein großes Risiko für den Patienten und ein großes Geschäft für das System.

Deshalb empfiehlt es sich, spätestens bei ersten Anzeichen einer Herzklappeninsuffizienz sofort die weiter unten beschriebenen Änderungen in der Ernährungsweise vorzunehmen. An Einzelfällen konnte beobachtet werden, dass dadurch das Herz sich wieder an seine normale Größe annäherte und für die Herzklappen so wieder ein voller Ventilsitz erreicht wurde. Die Herzklappeninsuffizienz konnte so ausgeheilt werden und keine Operation war mehr nötig.

## **Sind die Grundursachen der Herz-Kreislauf-Krankheiten noch unerforscht?**

'Essentiell' sagen wir, wenn wir nicht wissen, woher es kommt, sagte mir einst ein Professor der Medizin. 'Essentielle Hypertonie' sagt die Medizin noch heute zum Bluthochdruck und behandelt diesen noch heute lebenslänglich symptomatisch mit Pillen, anstatt sich endlich ernsthaft mit den inzwischen erforschten Ursachen zu befassen und ihre Patienten zu heilen, was in den meisten Fällen innerhalb von 8 bis 12 Wochen möglich wäre.

Diese Ursachen liegen in der heute üblichen, von massiven Interessen gesteuerten, denaturierten und teils auch artfremden Zivilisationskost. Diese liefert auf der einen Seite zu wenig Lebensmittel mit Vitalstoffen wie Vitaminen, hoch ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen, und enthält auf der anderen Seite zu viele extrahierte, tote Nahrungsmittel (Auszugsmehle, Industriezucker, Säfte) und mit ihrem von Tieren stammenden, für den Menschen artfremden Anteil einen großen Überschuss an Eiweiß. Dieser kann nicht vollständig verarbeitet werden, sondern lagert sich zum Teil in Gewebe und Organe ein und erzeugt so Krankheiten. Denn der Mensch ist, nachgewiesen durch die Vergleichende Gebissanatomie, ein Frugivore (Fruchtesser – Frucht im Sinne von Samen, Gräsersamen. Getreiden, Wurzelfrüchten, zarten Blattschösslingen und Baumfrüchten), der bei artgerechter

natürlicher Ernährung auf rein pflanzlicher Basis bereits ausreichend mit Eiweiß versorgt ist.

Das überschüssige Eiweiß wird auch in den Wänden der Blutkapillaren gespeichert, wodurch deren Lumen enger wird. Es macht die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) praller, wodurch sie die Blutkapillaren nicht mehr so leicht passieren können. Es führt auch zu einer Vermehrung aller Blutzellen (erhöhtes Hämatokrit) und zu einer erhöhten Gerinnungsneigung des Blutes (erhöhte Gefahr von Schlaganfall, Herzinfarkt, Embolie). Außerdem fördert der Überschuss an Eiweiß die Vergrößerung des Herzmuskels, wodurch die Herzklappen nicht mehr richtig schließen.

## Wissen macht Selbstschutz möglich

Wenn Sie besser verstehen können, was Ihr Blutdruck Ihnen zu sagen versucht, können Sie sich auch wirksamer vor den lebensgefährlichen Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen.

Ihr Selbstschutz besteht vor allem in gründlichem Wissen über die Zusammenhänge und wie man dieses praktisch im täglichen Leben anwenden kann. Sie können sich dieses wichtige Grundwissen aneignen mithilfe des Buches

[Bluthochdruck heilen  
Risikofaktor Hypertonie –  
lebensbedrohend, aber heilbar  
http://www.dr-schnitzer.de/bhd002.htm](http://www.dr-schnitzer.de/bhd002.htm)

Weil Ihr Arzt diese Zusammenhänge wahrscheinlich auch noch nicht kennt und deshalb bei Bluthochdruck immer noch Pillen verschreibt, können Sie ihn durch Ausleihen der Therapieanleitung für Ärzte informieren:

[Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie  
http://www.dr-schnitzer.de/bhd004.htm](http://www.dr-schnitzer.de/bhd004.htm)

Darin ist auch eine genaue Anleitung für eine Serie kleiner Blutentnahmen enthalten, welche eine höchst wirksame Entlastung bei einem zu hohen diastolischen Blutdruck erlauben. Aus dem Kommentar des Arztes beim Abholen des ausgeliehenen Buches können Sie auch erkennen, ob Sie beim richtigen Arzt sind oder lieber wechseln sollten.

Wie erfolgreich dieses kausale (an den Ursachen ansetzende) natürliche Vorgehen ist, weist unsere im Internet zugängliche Bluthochdruckstudie nach:

[Auswertungen der Studie über die Effektivität der  
Ernährungsmaßnahmen zur Normalisierung des Blutdrucks  
http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-  
auswertungen.html](http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-auswertungen.html)

90 Prozent der Probanden konnten ihren Bluthochdruck innerhalb von ca. 8 – 12 Wochen ausheilen; auch der Rest erreichte Besserung.

Das bedeutet auch für Sie persönlich mit hoher Wahrscheinlichkeit einen wirksamen Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, so bald Sie verstanden haben, was Ihr Blutdruck Ihnen zu sagen versucht, und deshalb die richtigen praktischen Konsequenzen aus Ihrem neuen Wissen ziehen.

Friedrichshafen, den 15.08.2015

Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de> (Website)

<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/> (Bücher)

<http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm> (Erfahrungsberichte)

P.S. Bitte leiten Sie den Link zu dieser Information per E-Mail auch an alle Ihre Kontaktpersonen weiter. Machen Sie dieses Wissen besonders der jungen Generation bekannt - sie hat es besonders nötig. Übernahme auf Internetseiten ist nicht erlaubt. Links zu meinen Internetseiten mit kurzem Hinweis auf deren Thema sind gestattet.

Vorangegangene Nachrichten siehe <<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html>>. Wenn Sie diese Nachrichten bisher nur als Weiterleitung erhalten haben, können Sie sich dort auch selber zur Aufnahme in meine Mailingliste anmelden.

Abonnieren dieser Nachrichten als RSS-Feed: Bitte nehmen Sie dazu die RSS-Seite

<http://www.dr-schnitzer.de/rss-nachrichten.xml> in Ihre dynamischen Lesezeichen oder Ihren RSS-Reader auf.

Individuelle Beantwortung von Fragen ist mir in der Regel nicht mehr möglich. Die meisten habe ich schon gründlich auf meiner Website und in meinen Büchern beantwortet. Gesuchte Antworten finden Sie am schnellsten, wenn Sie sich direkt aus diesen Quellen informieren: <<http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>> (Gesundheit suchen); <<http://www.dr-schnitzer-buecher.de>> (Bücher).

[Zum Inhaltsverzeichnis von Dr. Schnitzers Emailnachrichten](#)



[Eingangsseite  
der Site](#)



[Deutsche  
Einführung](#)



[Seite vorher](#)



[Nächste Seite](#)



[Mail an Dr.  
Schnitzer](#)



[Gesundheits-  
Suchmaschine  
und Link-Liste  
aller Seiten](#)



[English  
Introduction](#)



[Thema vorher](#)



[Nächstes  
Thema](#)



[Moderner  
Bookshop  
weltweite  
Lieferung](#)

[Einfache  
Bestellseite D +  
CH](#)

© Copyright 1998-2015 (ganze Site) by Dr. J. G. Schnitzer, D-88045 Friedrichshafen, Germany