



Barbara Miller

Vom Bluthochdruck zum Wohlfühlruck

Dr. Barbara Miller ist Ärztin für ganzheitliche Medizin mit eigener Privatpraxis am Koenigssee in Berlin. Nach ihrem Medizinstudium in Deutschland und den USA sowie einem ergänzenden Physikstudium in Ulm verbindet sie heute schulmedizinisches Wissen mit alternativen Heilmethoden. Ihre Schwerpunkte liegen u. a. auf der rohköstlichen Ernährung, bioidentischer Hormontherapie, Mikronährstoffmedizin, Akupunktur, Hypnose und dem Einsatz ätherischer Öle. Dr. Miller betrachtet Bluthochdruck nicht nur als isoliertes Symptom, sondern als Ausdruck tieferliegender Ungleichgewichte im Körper. Sie unterstützt ihre Patient*innen dabei, den Blutdruck nachhaltig und ganzheitlich zu regulieren – durch gezielte Lebensstilveränderungen, Ernährung und naturheilkundliche Begleitung.

Weitere Informationen unter: www.millermed.de

Ingo Lienemann:

Herzlich willkommen zu einem neuen Kongresstag beim Blutdruck-Kongress. Ich freue mich sehr, heute Dr. Barbara Miller bei uns begrüßen zu dürfen – sie ist eine bekannte ganzheitliche Medizinerin, Rohkostexpertin und leitet ihre eigene Praxis für ganzheitliche Medizin am Berliner Koenigssee. Herzlich willkommen, Frau Dr. Miller!

Dr. Barbara Miller:

Guten Tag, vielen Dank für die Einladung!

Ingo:

Sie genießen nicht nur in der Rohkostszene großes Ansehen, sondern auch unter Kolleginnen und Kollegen der Komplementärmedizin. Mögen Sie unseren Zuschauern einen kurzen Einblick geben, was Sie tun?

Dr. Miller:

Sehr gerne. Ich sehe meine Aufgabe darin, Menschen ganzheitlich zu begleiten – also nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern die Ursachen zu erkennen. Viele Patienten kommen mit Bluthochdruck zu mir, und nicht selten heißt es: "Alles in Ordnung!" – obwohl sie sich gar nicht so fühlen. Dann schauen wir tiefer: Ernährung, Lebensstil, Mikronährstoffe, Hormone, Darmgesundheit – all das spielt zusammen. Und ich bin immer wieder fasziniert, wie sehr sich Blutdruck durch natürliche Maßnahmen regulieren lässt.

Ingo:

Was sind denn Ihre ersten Schritte bei Bluthochdruck-Patienten? Wo setzen Sie an?

Dr. Miller:

Ich kläre erst mal auf: Wer stark erhöhten Blutdruck hat, etwa 159 zu 99 mmHg, braucht zu Beginn oft schulmedizinische Unterstützung – einfach um das akute Risiko zu senken. Aber parallel starten wir mit den natürlichen Maßnahmen: Entzündungen reduzieren, den Darm sanieren, Mikronährstoffmängel ausgleichen, vor allem Vitamin D, K2, Magnesium und Omega-3. Und: Ernährung umstellen – mehr grüne Säfte, weniger Fruktose. Mit der Zeit kann so der Blutdruck dauerhaft sinken – ganz ohne Nebenwirkungen.

Alle genannten Nahrungsergänzungen & Wirkstoffe

- Vitamin D3
- Vitamin K2
- Vitamin A (Retinol)
- Magnesium (insb. als Magnesiumchlorid, z. B. Zechstein)
- Omega-3-Fettsäuren (aus frisch geschrotetem Leinsamen, kein Leinöl!)
- L-Arginin (zur Förderung von Stickstoffmonoxidbildung)
- Kalium
- Zink, Kupfer, Mangan, Molybdän (nur intrazellulär messen!)

Empfehlungen & Dosierungen laut Dr. Barbara Miller

Vitamin D3

Start bei Mangel (z. B. Wert unter 30 ng/ml):

Spritze: 100.000 IE einmalig, wenn kein Arzt gefunden wird, oral substituieren.

Erhaltungsdosis (individuell):

Zielwert im Blut: 70–80 ng/ml

Wichtig: Nie allein geben – immer kombiniert mit K2 und A!

 Kombinationsverhältnis (wichtig!):

10.000 IE Vitamin D3 + 1.000 µg Vitamin K2 + 10.000 IE Vitamin A

Bei geringerer Dosierung entsprechend im Verhältnis reduzieren (z. B. 5.000 IE D3 → 500 µg K2, 5.000 IE A).

Magnesium

Empfehlung: transdermal als Magnesiumbad (Magnesiumchlorid)

Beispiel: Fußbad oder Vollbad mit Zechstein-Magnesium

Dauer: mind. 1 Stunde, 2–3x pro Woche

Nicht im Serum messen, sondern intrazellulär!

L-Arginin

Fördert die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO), senkt dadurch den Blutdruck.
Kein genaue Dosis genannt, aber tägliche Zufuhr empfohlen (auch über Rote-Bete-Blätter, Spinat etc.).

🌱 Leinsamen (frisch geschrotet!)

1 EL abends, direkt nach dem Schroten verzehren.

Wirkt nach Studien blutdrucksenkend über Nacht.

Kein Leinöl verwenden (oxidiert zu schnell, toxisch).

Kalium

Kaliumdefizit = Mitursache für erhöhten Blutdruck.

Keine exakte Dosierung genannt, jedoch wichtiger Baustein in der Diagnostik & Therapie.

Darmflora: Probiotika

Empfehlung:

- Mehrere Milliarden Keime pro Portion
- 5–10 verschiedene Stämme, nicht über 15
- Hochwertige Produkte mit gezielter Bakterienzusammensetzung, keine „Alles-in-einem“-Pillen
-

Labormessungen (Blutwerte):

Intrazelluläre Messung von Magnesium, Zink, Kupfer, Mangan, Eisen
Interpretation aus ganzheitlicher Sicht (nicht nur „Normbereich“)

Zusätzliche Hinweise

- Grünes Saftfasten mit Superfoods empfohlen zur Entlastung und Nährstoffversorgung
- Kein Wasserfasten ohne Nährstoffe („führt zu massiven Defiziten“)
- Vitamin D-Spiegel regelmäßig kontrollieren
- Keine Einläufe oder Colon-Hydrotherapie als Dauerlösung – kann Darmflora verschlechtern
- Ätherische Öle (z. B. Ylang Ylang, Muskatellersalbei, Lavendel) zur Unterstützung – über Diffusor einsetzbar