



Christof Plothe Teil 1

Die Ursachen von Bluthochdruck und sinnvolle Untersuchungen für den Blutdruck

Christof Plothe ist Osteopath, Heilpraktiker und Ernährungsexperte mit internationaler Ausbildung in Deutschland, England, Irland, den USA und Spanien. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsforschung und integriert Naturheilkunde, Umweltmedizin und Schulmedizin in seine ganzheitliche Arbeit. Er ist Mitbegründer der Millivital GmbH, Autor zahlreicher Fachartikel und Bücher und gefragter Sprecher auf internationalen Kongressen. Gemeinsam mit Ingo Lienemann entwickelte er das Vital-Life-Food-Konzept für eine ganzheitliche, pflanzenbasierte Ernährung. Zudem ist er Mitglied im Steuerungskomitee des World Council for Health, einer internationalen Gesundheitsinitiative. Seine Arbeit wurde bereits in Radio, Fernsehen und Film vorgestellt. Sein Ziel: Gesundheit nachhaltig fördern – mit dem besten Wissen aus Wissenschaft und Naturheilkunde.

Teil 1: Bluthochdruck verstehen und richtig diagnostizieren

Ingo: Herzlich willkommen lieber Zuschauer zu einem weiteren spannenden Interview hier im Kongress. Heute zu Gast: Christof Plothe – einer der führenden ganzheitlichen Osteopathen Europas, Ernährungsexperte und Mitentwickler des Vital-Life-Food-Konzepts.

🔍 Was sind die Hauptursachen für Bluthochdruck, Christof?

Christof:

90 % der Bluthochdruck-Fälle gelten als „essentiell“ – d. h. ohne erkennbare organische Ursache (lt. Schulmedizin).

- **Aus meiner Sicht liegt die Ursache aber oft in:**
 - Niere & Leber: Entgiftungsstörungen → Blutvolumen steigt.
 -
- **Gefäße: Verlust der Elastizität durch:**
 - Eiweißablagerungen (v. a. tierisches Eiweiß),
 - Homocystein (wenn Vitamin B6, B12, Folsäure fehlen),
 - Entzündungen, oxidativer Stress,
 - Stickstoffmangel (NO-Stoffwechsel gestört).

Was gehört zu einer guten Bluthochdruck-Diagnostik?

Christof:

- Blutdruck-Tagesprofil (z. B. 24h-Messung, chronobiologische Analyse)
- Blutwerte: LDL, HDL, Gesamtcholesterin, VLDL, Triglyceride
 - Leberwerte: GPT, GOT, GGT, Transaminasen
 - Nierenwerte: Kreatinin, GFR, Urinstix
 - Mikronährstoffe: Magnesium, Kalzium
 - Vitamine: B6, B12, Folsäure, Vitamin D
 - Homocystein (optimal: unter 8)
 - Entzündungsmarker: CRP (C-reaktives Protein), Zytokine
 - Blutzucker: Nüchternzucker + HbA1c + Selbstmessung vor/nach Mahlzeiten

 **Kosten für sinnvolle Eigen-Diagnostik: ca. 150 €**

Welche Mikronährstoffe sind essenziell?

- Magnesium & Kalzium: für Gefäßspannung & -entspannung
- Vitamin D: beeinflusst RAS-System (Renin-Angiotensin)
- Homocystein-senkende Vitamine: B6, B12, Folsäure (in aktiver Form!)
- Coenzym Q10: Herzfunktion, antioxidativer Schutz

Ernährung bei erhöhtem Harnsäure- oder Homocystein-Wert

- Tierisches Eiweiß vermeiden → pflanzlich essen
- Unterstützend: Kirschkonzentrat (wirksam wie Medikamente)
- Aktive B-Vitamin-Formen einnehmen (z. B. Methylcobalamin, P5P)
- B12-Mangel weit verbreitet – auch bei Fleischessern!
-

Wie kann ich Niere und Leber unterstützen?

- Viel Wasser trinken (Urinfarbe als Indikator)
- Salz reduzieren, Kalium erhöhen → z. B. über kaliumreiche Ernährung oder Kaliumsalz
- Mikrobiom stärken (Ballaststoffe → kurzkettige Fettsäuren)
- Bitterstoffe (Leber!), z. B. Mariendistel, Artischocke, Kaffee-Einläufe

Salz & Bluthochdruck – was stimmt wirklich?

- Weniger als 1,5 g Salz pro Tag wird empfohlen, aber kaum eingehalten
- Natrium verdrängt Kalium aus der Zelle → Blutdruck steigt
- Lösung: Kaliumreiche Ernährung oder Kalium/Natrium-Salz nutzen
- 24h-Urin-Salzttest (ca. 3–5 €) zur Selbsteinschätzung

Erhöhte Blutfette – was tun?

- Gesättigte Fette (v. a. tierisch) reduzieren
- Auch viele pflanzliche Öle (v. a. Omega-6) sind entzündungsfördernd
- Pflanzenbasierte, fettarme Ernährung kann Gefäße reinigen (Studien zeigen: bis zu 2/3 Regeneration nach 1 Jahr möglich)

Erhöhte Blutzuckerwerte – was hilft?

- Nüchtern- & postprandiale Blutzuckerkontrolle mit Messgerät
- Verzicht auf:
 - Zucker
 - Weißmehl
 - tierisches Eiweiß
 - raffinierte Öle
- Blutzucker-stabilisierende Ernährung: Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte

Gilt diese Ernährung nur für Bluthochdruck?

Christof:

Nein, das Prinzip gilt für fast alle Zivilisationskrankheiten:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Diabetes Typ 2
- Demenz
- Krebs (präventiv)

Die Ernährung ist die Basis-Therapie schlechthin.

Ingo: Vielen Dank Christof, das war unglaublich informativ! Morgen folgt Teil 2 mit dem Schwerpunkt auf effektive Therapien – u. a. mit einer überraschenden Rolle der Stimmgabel...