



Christof Plothe Teil 2

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.

Ingo Lienemann:

Willkommen zum zweiten Teil unseres Gesprächs beim „Gesunden Blutdruck-Kongress“. Heute geht es um wirksame Therapien bei Bluthochdruck. Hallo Christof!

Christof Plothe:

Hallo Ingo, schön, wieder dabei zu sein!

Ingo:

Im ersten Teil haben wir Ursachen und sinnvolle Diagnostik besprochen – heute wollen wir konkret über Lösungen reden. Was sind für dich die wichtigsten Säulen einer erfolgreichen Blutdruck-Therapie?

Christof:

Da gibt es gleich mehrere. Die Ernährung steht bei mir ganz vorne, weil sie schnell Wirkung zeigt. Aber es sind oft viele kleine Zahnräder im System – Stress, Umweltgifte, Entzündungen, Zahnstörfelder, Elektrosmog, Darmflora. Wenn ein Teil nicht funktioniert, läuft das System nicht rund – wie bei einem Fass, bei dem ein Brett fehlt.

Ingo:

Du hast Leinsamen erwähnt – warum sind die so wichtig?

Christof:

Leinsamen sind ein echtes Superfood, vor allem frisch geschrotet. Studien zeigen, dass sie den Blutdruck stärker senken können als manche Medikamente – bis zu 15 mmHg! Sie wirken entzündungshemmend, fördern die Darmflora, enthalten Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig: immer Bio und frisch mahlen – nicht vorgemahlen kaufen!

Ingo:

Und was ist mit Stickstoffmonoxid – du hast in einem Vortrag betont, wie wichtig das ist?

Christof:

Ja, Stickstoffmonoxid – kurz NO – ist ein echter Gefäßentspanner. Grünes Blattgemüse ist eine natürliche Quelle dafür. Wer regelmäßig Grünzeug kaut, regt die NO-Produktion über die Bakterien auf der Zunge an. Mundspülungen oder antibakterielle Zahnpasta können das übrigens blockieren.

Ingo:

Also: Zähneputzen ja, aber nicht desinfizieren?

Christof:

Ganz genau. Und auch bei Zahnerkrankungen selbst liegt viel Potenzial. Wurzelbehandelte Zähne, tote Zähne, Kieferentzündungen – all das kann über chronische Entzündungen den Blutdruck dauerhaft belasten. Ich kenne Fälle, bei denen der Blutdruck nach einer Zahn-OP deutlich sank.

Ingo:

Du hast auch über Darmgesundheit gesprochen – wie hängt das mit dem Blutdruck zusammen?

Christof:

Der Darm ist zentral. Eine gesunde Darmflora produziert kurzkettige Fettsäuren, die direkt gefäßerweiternd wirken. Leider haben viele Menschen durch Antibiotika, falsche Ernährung und Umweltgifte eine zerstörte Darmflora. Deshalb arbeite ich gern mit fermentierten Lebensmitteln oder unserer mikrofermentierten Ernährung – die ist effektiv und alltagstauglich.

Ingo:

Und Bewegung? Was hilft wirklich?

Christof:

Es muss nicht Leistungssport sein. Studien zeigen: schon 30 Minuten zügiges Gehen täglich können den Blutdruck senken – und das nachhaltig. Wichtig ist: regelmäßig, einfach umsetzbar, stressfrei. Zehntausend Schritte am Tag sind ein guter Richtwert.

Ingo:

Was empfiehlst du gegen Stress – der ist ja auch ein hoher Risikofaktor?

Christof:

Atemübungen sind mein Favorit – z. B. die Wim-Hof-Atmung oder einfache 4–6-Sekunden-Rhythmen. Auch Achtsamkeit, Natur, Erdung, Stille, Dankbarkeitstagebuch führen – das alles hilft dem vegetativen Nervensystem herunterzufahren. Und auch Kalium kann beruhigend wirken, wenn richtig dosiert.

Ingo:

Und was sagst du zum Thema Elektrosmog?

Christof:

Wichtiges Thema! Elektrosmog ist real – egal was „Mainstream“ behauptet. Er beeinflusst unser Nervensystem, erzeugt oxidativen Stress und wirkt sich direkt auf Herzfrequenz und Blutdruck aus. WLAN, Handys, Smart Meter ... all das gehört nachts ausgeschaltet. Ich arbeite viel mit Erdung, Netzfreisaltern, Stimmgabeln – da passiert Erstaunliches!

Zusammenfassung für den Zuschauer

In diesem tiefgehenden Gespräch zeigt Christof Plothe, wie ein ganzheitlicher Ansatz Bluthochdruck effektiv behandeln kann: Ernährung, Zahn- und Darmgesundheit, Atemtechniken, Bewegung, Schlafqualität und der bewusste Umgang mit Elektrosmog spielen zentrale Rollen. Besonders wirkungsvoll sind Leinsamen, fermentierte Lebensmittel, Grünzeug für mehr Stickstoffoxid – und tägliche Bewegung. Für echte Heilung braucht es jedoch einen individuellen, ursachenorientierten Blick – statt nur Medikamente.