



## Dr. Thomas Rau

Warum Bluthochdruck Dein Freund ist und  
Cholesterinsenker Dich krank machen!

Prof. Dr. med. Thomas Rau ist ein international anerkannter Experte und Pionier der biologischen Medizin. Als medizinischer Direktor des BioMed Center Sonnenberg ist er international bekannt für seine integrativen Ansätze in der Behandlung chronischer Krankheiten. Mittlerweile blickt er auf über 45 Jahre praktische Arbeit mit Patienten zurück.

Sein ganzheitlicher Ansatz kombiniert moderne Medizin mit traditionellen Heilmethoden, um die Ursachen von Krankheiten zu bekämpfen. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Entgiftung, Ernährungsmedizin und die Regeneration des Immunsystems. Mit Vorträgen, Büchern und Schulungen setzt er sich für eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge und die Heilung ohne übermäßigen Einsatz von Medikamenten ein. "Wir behandeln niemals Diagnosen. Wir behandeln niemals Symptome. Wir behandeln immer, um die Regulationsfähigkeit zu verbessern."

Internetseite: [BioMed Center Sonnenberg](#)

Bücher: Sein Hauptwerk: [The Swiss Secret for Optimal Health](#)

Deutschsprachige Bücher:

[Biologische Medizin. Die Zukunft des natürlichen Heilens](#)

[Chronisch krank? Heile Dich selbst! Das ganzheitliche Ernährungsprogramm](#)

## Interview:

Ingo Lienemann:

„Vielleicht hast du schon von den üblichen Methoden gehört, wenn es um Kreislauferkrankungen geht: Blutdrucksenker, Cholesterinblocker, Medikamente fürs Herz... Doch was, wenn Medikamente allein nicht ausreichen? Was, wenn der Schlüssel zu echter Herzgesundheit in einer ganzheitlichen Sichtweise liegt – in der Entgiftung, der Ernährung und im Lebensstil? Genau darüber spreche ich heute mit Dr. Thomas Rau.“

**? Frage 1: Warum ist das Herz-Kreislauf-System so zentral für unsere Gesundheit?**

**Dr. Rau:**

Das Herz-Kreislauf-System ist die Logistik unseres Körpers. Es bringt Sauerstoff und Nährstoffe in jede Zelle – vor allem in die äußeren, feinsten Kapillaren. Wenn dort die Mikrozirkulation gestört ist, beginnt Krankheit. Die Peripherie entscheidet über Gesundheit.

## ? Frage 2: Warum ist die Mikrozirkulation in den Blutgefäßen so wichtig?

Dr. Rau:

Die Mikrozirkulation ist das feine Kapillarnetz, durch das Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen gelangen. Wenn die roten Blutkörperchen verklumpen – etwa durch Eiweißüberschuss oder Fehlernährung – werden die kleinsten Gefäße verstopft. Dann steigt der Blutdruck als Kompensation.

## ? Frage 3: Kann Bluthochdruck also ein sinnvoller Schutzmechanismus sein?

Dr. Rau:

Ja, absolut! Der Körper erhöht den Druck nicht ohne Grund – er versucht, die verklebten Blutkörperchen trotzdem durch die feinsten Gefäße zu pressen. Blutdrucksenker blockieren diese Kompensation und können die Versorgung verschlechtern.

## 🔑 Zentrale Empfehlungen von Dr. Rau zur Herz-Kreislauf-Gesundheit

### 💧 Bluthochdruck verstehen – nicht einfach senken

- Bluthochdruck ist oft eine Kompensationsreaktion des Körpers, um verklebte Blutkörperchen durch enge Kapillaren zu drücken.
- Ursache ist meist eine schlechte Mikrozirkulation durch verschlacktes Bindegewebe und kaputte Kapillaren.
- Das Ziel ist nicht die Symptombekämpfung mit Medikamenten, sondern die Reinigung und Reparatur der Gefäßstruktur.

### 🔬 Diagnose über Dunkelfeldmikroskopie

- Blut wird aus dem Ohrläppchen genommen, da hier feinste Kapillaren gut sichtbar sind.
- Die Verklebung der Erythrozyten (Rouleaux-Bildung) weist auf entzündliche Prozesse, Eiweißüberschuss und toxische Belastung hin.

## **Vermeide pauschale Blutdrucksenker und Statine**

- Statine blockieren die körpereigene Cholesterinproduktion und damit wichtige Hormonvorstufen (z. B. DHEA, Progesteron, Testosteron).
- Sie beeinträchtigen die Zellenergie (Mitochondrienfunktion) und führen häufig zu Muskelschmerzen und Fatigue.
- Stattdessen soll man die Cholesterinverwertung durch Vitalstoffe verbessern (z. B. Vitamin B3, D, C, Zink, Coenzym Q10).

## **Biologische Entgiftung statt Chemie**

- Der Fokus liegt auf Entgiftung der Zwischenzellsubstanz durch Infusionen mit z. B. Vitamin C, Chelate, Basensubstanzen.
- Ziel: Verklebte Kapillarwände lösen, Mikrozirkulation wiederherstellen, Sauerstoffversorgung verbessern.

## **Ernährung radikal vereinfachen**

- Weniger tierisches Eiweiß, da der Körper nur ca. 70–80 g pro Tag verarbeiten kann – der Rest wird „abgelagert“.
- Besonders Milchprodukte meiden, v. a. mit  $\beta$ -Lactoglobulin aus Kuhmilch (führt zu Immunreaktionen).
- Möglichst basenüberschüssige, pflanzenbetonte Ernährung, möglichst regional und frisch.

## **Trinkwasser – auf die richtige Qualität achten**

- Kein Umkehrosmosewasser oder destilliertes Wasser trinken! Es ist mineralstofffrei und entzieht dem Körper wichtige Mineralien.
- Stattdessen natürliches, mineralstoffreiches Wasser trinken, evtl. mit basischem Tee oder Heilerde-Wasser kombinieren.
- Zwei bis drei Liter täglich, möglichst kein Zucker, keine Limonaden.

## **Stress als Auslöser ernst nehmen**

- Stress bedeutet nicht nur viel Arbeit, sondern nicht verarbeitete innere Belastungen.
- Nebennierenerschöpfung erkennen und regenerieren – mit Hilfe von Mikronährstoffen (Magnesium, Vitamin C, B-Komplex).
- Achte auf deine innere Haltung: „Nicht der Stress macht krank – sondern wie wir mit ihm umgehen.“

## **Reparatur braucht Zeit – 6 bis 12 Wochen**

- Durch die Ursachenbehandlung (Entgiftung, Ernährung, Mikrozirkulation, Stressmanagement) reguliert sich der Blutdruck meist innerhalb von 6–12 Wochen ganz natürlich.
- Patienten, die konsequent mitarbeiten, können oft ohne Medikamente auskommen.

## ✓ Zusammenfassung – Was empfiehlt Dr. Rau konkret?

### **Verzichte auf:**

- Statine und klassische Blutdrucksenker (wenn nicht absolut notwendig)
- Milchprodukte mit  $\beta$ -Lactoglobulin (z. B. Kuhmilch, Joghurt, Quark)
- Zu viel tierisches Eiweiß
- Umkehrosmosewasser oder destilliertes Wasser
- Zucker, Weißmehl, Fertiggerichte

### **Führe deinem Körper zu:**

- Mineralstoffreiches Wasser (2–3 Liter täglich)
- Vitamin C, B3, D, Zink, Magnesium, Coenzym Q10
- Heilpflanzentees und basische Getränke
- Viel Gemüse, Kräuter, Bitterstoffe
- Bewegung, Entgiftung, Stressabbau

### **Lass dich begleiten von:**

Ganzheitlichen Therapeuten oder biologisch arbeitenden Ärzten

Dunkelfeldanalysen, Mikronährstoffmessungen und individuellen Therapieplänen