



Dr. med. Karl Probst

Die verborgene Botschaft hinter Bluthochdruck:
Was uns die Seele sagen will.

Dr. Karl Probst ist Arzt, Autor und Pionier einer ganzheitlichen und selbstverantwortlichen Gesundheitskultur. Seit über 40 Jahren beschäftigt er sich mit den Ursachen chronischer Erkrankungen und entwickelte ein 4-Säulen-Modell bestehend aus Darmgesundheit, Entgiftung, Ernährungsumstellung und spiritueller Ausrichtung. Als Mitbegründer der deutschen Rohkostszene und streitbarer Kritiker der Schulmedizin vermittelt er sein Wissen in Büchern, Vorträgen und Seminaren.

🌐 Homepage: www.dr-probst.de

Interview mit Dr. Karl Probst

Moderator (Ingo Lienemann)

Herzlich willkommen zu einem weiteren Highlight im „Gesunder Blutdruck“-Kongress. Heute habe ich einen ganz besonderen Gast – Dr. Karl Probst. Schön, dass Sie da sind.

Dr. Karl Probst

Hallo Herr Lienemann, danke für die Einladung. Ich freue mich auf das Gespräch.

Frage 1:

Ingo Lienemann:

Viele Menschen haben Bluthochdruck und suchen natürliche Wege der Regulation. Was kann ich mit einem Blutbild oder einer Vorsorgeuntersuchung beim Arzt anfangen, wenn ich meinen Blutdruck ganzheitlich verbessern will?

Dr. Karl Probst:

Ein Blutbild ist oft nur ein Blick auf die Oberfläche. Viel wichtiger ist zu verstehen, wie Krankheit überhaupt entsteht – durch Sauerstoffmangel im Gewebe, verursacht durch Ablagerungen im Zwischenzellraum, die durch falsche Ernährung und chronische Entzündungen entstehen. Der Körper versucht durch Bluthochdruck, den Sauerstofftransport trotzdem aufrechtzuerhalten. Bluthochdruck ist also eine sinnvolle Kompensation – kein Fehler des Körpers.

Frage 2:

Ingo Lienemann:

Welche Rolle spielen Ernährung und Bewegung bei der Regulierung von Bluthochdruck?

Dr. Karl Probst:

Eine riesige. Tierische Produkte und Zucker fördern Entzündungen und behindern die Sauerstoffversorgung. Bewegung wiederum aktiviert den Lymphfluss und hilft beim Abtransport der „Asche“, also der Schlackenstoffe im Bindegewebe. Selbst kurzes Aufstehen alle 30 Minuten verbessert bereits nachweislich die Lebenserwartung.

Zentrale Aussagen von Dr. Karl Probst

Ursache von Bluthochdruck

- Einziger Krankheitsmechanismus: Sauerstoffmangel im Gewebe durch entzündliche Ablagerungen.
- Der Körper erhöht den Blutdruck automatisch, um die Versorgung sicherzustellen.
- Schulmedizin unterdrückt mit Medikamenten nur Symptome, statt Ursachen zu beseitigen.

Ernährung

- Konzentrierte Kohlenhydrate (z. B. Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln) sind Gift für die Kapillaren.
- Tierische Produkte verursachen bis zu 85 % aller Krebsarten (lt. WHO).
- Vegane Ernährung senkt das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten.
- Intervallfasten (z. B. 12–18 Uhr Essfenster) ist eine der wirksamsten Methoden zur Blutdrucknormalisierung.

Bewegung & Lymphe

- Lymphsystem transportiert Stoffwechselreste ab – dafür braucht es Bewegung.
- Schon 2 Minuten Aufstehen pro Stunde verbessert das Milieu im Gewebe.

Spiritualität & Rhythmus

- Früher Schlaf (vor 21:00 Uhr) und Aufstehen zwischen 2:00 und 3:00 Uhr als gesunder Rhythmus.
- Meditation und spirituelle Praxis sind entscheidend zur Regulierung des Nervensystems und damit des Blutdrucks.

Zur Kritik an der Schulmedizin

- Die Schulmedizin verwaltet Krankheiten, anstatt sie zu lösen.
- Medikamente lähmen Blutgefäße, was den natürlichen Regulationsmechanismus zerstört.
- Die Lösung liegt in der eigenverantwortlichen Umkehr: Ernährung, Entgiftung, Bewegung, Spiritualität.

Empfohlene Nahrungsergänzungen von Dr. Probst

- Ascofillum nodosum (Braunalge)
- Bindet Schwermetalle und Giftstoffe
- Unterstützt die Entgiftung des Zwischenzellraumes
- BioAlge® (mikronährstoffreiches Algenprodukt)
- Liefert Spurenelemente und Antioxidantien
- Sauerstoffkonzentrator
- Zur Inhalation von angereicherter Luft (z. B. 2× täglich 1 Stunde)
- Verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes
- Einlaufgerät für Darmreinigung
- Entfernt Ablagerungen aus dem unteren Dickdarm
- Besonders hilfreich bei Blähungen, Trägheit und hohem Blutdruck
- Kolonhydrotherapie (professionell)
- Intensive Darmreinigung in mehreren Sitzungen
- Wirksam bei chronischen Belastungen, z. B. Hashimoto, Brustbeschwerden

In diesem Gespräch mit Dr. Karl Probst wurde deutlich, dass Bluthochdruck aus ganzheitlicher Sicht keine eigenständige Krankheit ist, sondern vielmehr eine sinnvolle Reaktion des Körpers auf eine gestörte Sauerstoffversorgung im Gewebe. Der Körper erhöht den Blutdruck, um den Sauerstoff trotz verengter Kapillaren und verschlacktem Bindegewebe zu den Zellen zu bringen.

Dr. Probst kritisiert die Schulmedizin scharf dafür, dass sie mit Medikamenten nur Symptome unterdrückt und dadurch sogar die natürlichen Regulationsmechanismen des Körpers stört, anstatt die Ursachen zu beheben.

Der Zuschauer lernt, dass die eigentliche Ursache vieler chronischer Erkrankungen – darunter auch Bluthochdruck – ein Sauerstoffmangel ist, der durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel und einen gestörten Lebensrhythmus entsteht. Besonders kritisiert Dr. Probst konzentrierte Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln sowie tierische Produkte, die entzündungsfördernd wirken und das Bindegewebe verschmutzen. Gleichzeitig betont er, wie stark sich eine vegane Ernährung, regelmäßiges Intervallfasten und körperliche Bewegung positiv auf die Gesundheit und den Blutdruck auswirken können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Entgiftung: Der Zuschauer erfährt, dass durch Schwitzen, Einläufe, Darmreinigung und auch die Inhalation von Sauerstoff eine spürbare Verbesserung des körperlichen Zustands erreicht werden kann – oft schon innerhalb weniger Tage. Dr. Probst legt außerdem großen Wert auf spirituelle Praxis und empfiehlt, sich wieder mehr mit der Natur, dem eigenen inneren Rhythmus und der Stille zu verbinden. Frühes Schlafengehen, Meditation und das bewusste Zurückziehen aus der Reizüberflutung der modernen Welt seien zentrale Säulen für eine tiefgreifende Gesundheit.

Insgesamt vermittelt das Gespräch eine klare Botschaft: Heilung ist möglich – wenn wir aufhören, uns ständig selbst zu schädigen, Verantwortung übernehmen und unser Leben konsequent neu ausrichten.