



Dr. Ludwig Manfred Jacob

Die besten Tipps und komplementären Maßnahmen:
Ernährung • Entspannung • Schlaf • Bewegung

Dr. med. Ludwig Manfred Jacob (*29. März 1971 in Würzburg) ist ein deutscher Arzt, Ernährungswissenschaftler und Autor. Nach seinem Medizinstudium in Mainz promovierte er 2008 mit Auszeichnung zum Thema „Prostatakrebs und Polyphenole“. Als Gründer des Dr. Jacobs Instituts für komplementär-medizinische Forschung widmet er sich der wissenschaftlichen Aufklärung ganzheitlicher Zusammenhänge in der Ernährungswissenschaft und Naturheilkunde. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen Ernährung, Prostatakrebs, metabolisches Syndrom sowie den Säure-Basen- und Mineralstoffhaushalt. Dr. Jacob ist Autor mehrerer Fachbücher, darunter „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ und „Prostatakrebs-Kompass“. Seit über 30 Jahren lebt er vegan und engagiert sich gemeinsam mit seiner Frau für 70 Patenkinder in Indien.

<https://drjacobsinstitut.de/>

Interview:

Ingo: Herzlich willkommen, lieber Dr. Jacob! Schön, dass du heute beim Blutdruck-Kongress mit dabei bist.

Dr. Jacob: Vielen Dank für die Einladung, ich freue mich sehr!

Ingo: Du bist ja seit über 30 Jahren Experte für Ernährung, Naturheilkunde und die natürliche Regulation von Bluthochdruck. Was sind aus deiner Sicht die Hauptursachen für Bluthochdruck?

Dr. Jacob: Da gibt es mehrere Faktoren: Übergewicht, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, chronischer Stress, Schlafmangel – und ein besonders unterschätzter Faktor ist die sogenannte Mastzellaktivierung, die starke Blutdruckschwankungen auslösen kann. Leider ist dieses Thema selbst unter Ärzten wenig bekannt.

Ingo: Warum ist ein gesunder Blutdruck so wichtig für ein langes und gesundes Leben?

Dr. Jacob: Bluthochdruck ist weltweit der Risikofaktor Nummer 1 für Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar Demenz. Die Folgen sind oft lebensverändernd. Dabei ist Bluthochdruck vermeidbar – und das macht das Thema so relevant.

Ingo: Viele Menschen verlassen sich auf die Blutdruckmessung beim Arzt. Reicht das aus?

Dr. Jacob: Nein, ganz und gar nicht. Der Blutdruck ist ein dynamischer Wert, der sich im Tagesverlauf ändert. Deshalb ist regelmäßige Selbstmessung mit einem Oberarmgerät wichtig – besonders bei schon erhöhten Werten.

Ingo: Gibt es konkrete Messwerte, bei denen man aktiv werden sollte?

Dr. Jacob: Alles unter 120/80 mmHg ist optimal. Ab 130/85 sollte man aufmerksam werden. In diesem Bereich kann man mit Lebensstiländerungen noch viel erreichen, bevor Medikamente notwendig werden.

Ingo: Wie kann man denn den Blutdruck durch Ernährung positiv beeinflussen?

Dr. Jacob: Mit einer pflanzenbasierten, kaliumreichen Ernährung. Die sogenannte DASH-Diät ist sehr wirksam. Auch vegan lebende Menschen zeigen im Schnitt bessere Blutdruckwerte. Wichtig ist, verarbeitete Produkte und Zucker zu meiden – besonders zuckerhaltige Getränke.

Ingo: Was ist mit Salz? Und welche Rolle spielt das Verhältnis von Kalium zu Natrium?

Dr. Jacob: Das ist ein zentraler Punkt! Unsere Vorfahren haben sehr kaliumreich und salzarm gegessen. Heute ist es umgekehrt. Dieses Ungleichgewicht begünstigt Bluthochdruck massiv. Kaliumreiche Lebensmittel und der Einsatz von kaliumreichen Salzersatzprodukten können da viel bewirken.

Ingo: Du sprichst auch oft vom Trinken. Was hat das mit dem Blutdruck zu tun?

Dr. Jacob: Viel! Besonders ältere Menschen trinken oft zu wenig. Das führt zu dickflüssigem Blut – gerade morgens steigt dann das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall dramatisch. Deshalb: 5 Gläser Wasser täglich können das Risiko halbieren!

Ingo: Was sind weitere wichtige Faktoren, die oft unterschätzt werden?

Dr. Jacob: Schlaf und Stress. Schlafapnoe zum Beispiel wird oft nicht erkannt, kann aber massive Blutdruckprobleme verursachen. Und Stress – vor allem chronischer – lässt den Blutdruck stark schwanken. Hier helfen Atemtraining, regelmäßige Pausen, Meditation und gezielte Vagusnerv-Stimulation.

Ingo: Welche Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D und K2?

Dr. Jacob: Vitamin D hat viele positive Effekte, auch auf den Blutdruck. K2 kann helfen, Gefäßverkalkung zu verhindern. Wichtig ist eine sinnvolle Dosierung und Kombination – am besten in Absprache mit einem Therapeuten.

Ingo: Zum Schluss: Was würdest du Menschen raten, die ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken möchten?

Dr. Jacob: Früh anfangen, Verantwortung übernehmen, regelmäßig messen, gut trinken, sich pflanzenbasiert ernähren, ausreichend schlafen, Stress reduzieren und in Bewegung bleiben. Kleine Schritte machen langfristig den großen Unterschied.

Ingo: Vielen Dank für dieses unglaublich wertvolle Gespräch, lieber Dr. Jacob!

Dr. Jacob: Danke dir, Ingo, und alles Gute an alle Zuschauer!

Zusammenfassung – Die besten Tipps von Dr. Jacob:

- ✓ Tägliche Selbstmessung des Blutdrucks
- ✓ Pflanzlich-vollwertige, kaliumreiche Ernährung (z. B. viel Gemüse, wenig tierische Produkte)
- ✓ Reduktion von Salz und Zucker, insbesondere in Getränken
- ✓ Viel trinken (mind. 1,5–2 Liter Wasser täglich, verteilt über den Tag)
- ✓ Auf gutes Schlafverhalten achten, ggf. Schlafapnoe prüfen
- ✓ Stressabbau durch Atemübungen, Meditation, Bewegung und Vagusnerv-Stimulation
- ✓ Sinnvolle Nahrungsergänzung mit Vitamin D, K2 und Magnesium
- ✓ Bewegung in den Alltag integrieren
- ✓ Frühzeitig vorbeugen, statt spät reagieren
- ✓ Eigenverantwortung übernehmen – und dranbleiben!