



Dr. Melanie Hümmelgen

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

Dr. Melanie Hümmelgen ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie sowie ärztliche Direktorin und Chefärztin der Kardiologie in Bad Malente. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Hightech-Medizin verbindet sie schulmedizinisches Wissen mit einem ganzheitlichen Ansatz zur Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besonders engagiert ist sie in der Aufklärung über Bluthochdruck und dessen natürliche Regulation. Als Autorin des Buches „Bluthochdruck senken geht leichter, als Sie denken“ vermittelt sie praxisnahe Tipps für ein herzgesünderes Leben.

Bekannt ist Dr. Hümmelgen auch durch ihre regelmäßigen Auftritte in Fernsehsendungen wie NDR Visite, wo sie medizinische Themen verständlich und nahbar erklärt. Ihr Ziel: Menschen zu motivieren, aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen – mit Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und einem bewussteren Lebensstil.

Interview:

Ingo Lienemann:

Begrüßt Dr. Melanie Hümmelgen als Chefärztin für Kardiologie in Bad Malente und Buchautorin von „Blutdruck senken – geht leichter, als Sie denken“.

Sie steht für Hightechmedizin gepaart mit einem ganzheitlichen Ansatz.

Dr. Hümmelgen:

Freut sich über die Einladung und betont, wie wichtig es ihr ist, praktische und verständliche Tipps für den Alltag zu geben.

Zum Buch: „Blutdruck senken – geht leichter, als Sie denken“

- Drei Hauptsäulen des Programms:
 - a. Medikamentöse Therapie – oft notwendig, sollte aber besser verstanden werden.
 - b. Ernährung – industrielle Fertigprodukte vermeiden, einfache, alltagstaugliche Umstellungen.
 - c. Stressbewältigung & Entspannung – mentale Gesundheit ernst nehmen, praktische Übungen integrieren.

Ziel: Kleine Schritte statt Komplettumstellung. Patienten sollen sich wiederfinden und motiviert werden.

Ursachen & Risikofaktoren

- Bluthochdruck oft unbemerkt, da viele Menschen keine Symptome haben.
- Besonders relevant bei familiärer Vorbelastung.
- Regelmäßiges Blutdruckmessen ist zentral.

Ernährung

- Weniger Fertigprodukte, mehr frische Zutaten.
- „Meal Prep“ als hilfreiche Strategie.
- Die bekannte Regel „5 am Tag“ (3x Gemüse, 2x Obst).
- Selbst kochen statt Kantine oder Bäcker.
- Rezepte im Buch: gesund UND lecker.

Bewegung & Alltagstauglichkeit

- Bewegung in den Alltag einbauen (z. B. Treppen, Radfahren, zu Fuß zur Arbeit).
- Ziel: Schritt für Schritt steigern – z. B. über Schrittzähler oder kleine Challenges.
- 10.000 Schritte als grober Richtwert – aber auch schon kleine Steigerungen helfen!
- Für viele: der tägliche Abendspaziergang als Abschluss des Tages.

Stressreduktion & Entspannung

- Stress ist ein Hauptfaktor für Bluthochdruck.
- Empfohlene Techniken:
 - Atemübungen
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelentspannung
 - Yoga, Tai Chi, Qigong

Tipp: Nicht alles ausprobieren – das Passende finden, das auch in stressigen Alltag passt.

Kneipp & Wasseranwendungen

- Kaltes Wasser kann Gefäße trainieren und Blutdruck regulieren.
- Vorsicht bei unbehandeltem Bluthochdruck – erst stabilisieren, dann ergänzend einsetzen.

Trinken

Empfohlen: 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich, wenn keine Herz- oder Nierenerkrankung vorliegt.

Flüssigkeitshaushalt wichtig für die körpereigene Blutdruckregulation.

Beispiele aus der Praxis

- Viele Patienten erreichen mit Lebensstiländerung eine deutliche Verbesserung.
- Erfolgsfälle mit deutlichem Gewichtsverlust: bis zu 60–70 kg, Medikamente konnten reduziert oder abgesetzt werden.
- Prävention ist möglich – besonders, wenn man früh anfängt.

Langfristige Motivation & Routinen

- Blutdrucksenkung braucht Konstanz, nicht nur Urlaubssport.
- Feste Termine oder Verabredungen helfen, dranzubleiben.
- Wichtig: Freude finden an Bewegung und gesunder Ernährung.

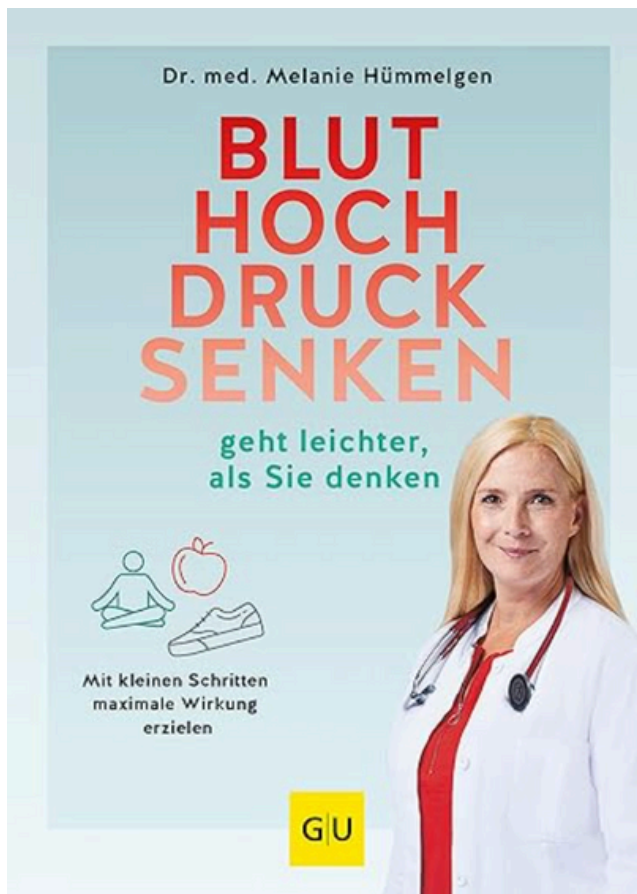
Blutdruckmessgeräte zu Hause

- Sinnvoll, um Werte zu kontrollieren.
- Empfehlung: nicht täglich oder mehrfach messen, um Stress zu vermeiden.
- Besser: Phasenweise über eine Woche hinweg gezielt beobachten.

Abschluss

Ingo bedankt sich für das inspirierende Gespräch.

Dr. Hümmelgen: Das Buch enthält viele praktische Rezepte und Tipps, die einfach umsetzbar sind.



[**Buch auf Amazon abrufen>>**](#)