



Raik Garve

Blutdruck natürlich senken: Die unterschätzte Kraft der richtigen Atmung

Raik Garve ist Gesundheitscoach, Dozent und Autor. Nach einem Studium der Humanmedizin wandte er sich enttäuscht von der Schulmedizin ab und erforschte alternative Heilmethoden wie Naturheilkunde, Quantenmedizin, Ayurveda und Bewusstseinsforschung. Seit 2005 unterrichtet er an Heilpraktikerschulen und gibt Seminare zu Gesundheitsprävention und Medizingeschichte. Über seinen YouTube-Kanal „Dein Gesundheitslehrer“ und Telegram erreicht er ein breites Publikum. Garve setzt sich für ein selbstbestimmtes Gesundheitsverständnis ein, das über Symptome hinausblickt – hin zur wahren Ursache. Sein Ziel: eine Brücke zwischen Schulmedizin, Naturheilkunde und Informationsmedizin.

Interview:

Moderator: Lieber Raik, erstmal herzlichen Dank, dass du wieder dabei bist. Für die Leute, die neu dazugekommen sind – stell dich doch einfach ganz kurz vor.

Raik Garve:

Vielen Dank für die Einleitung. Ich war ja schon zweimal bei deinem Kongress dabei. Ich bin Gesundheitslehrer mit medizinischem Hintergrund, also ich habe ein abgeschlossenes Hochschulstudium der Humanmedizin. Allerdings habe ich im Studium viel über Krankheiten gelernt – aber nicht darüber, wie man gesund bleibt oder lange lebt.

Das hat mir gefehlt. Nach dem Studium habe ich mich deshalb sehr intensiv mit Gesundheit, Langlebigkeit und Selbstheilung beschäftigt. Seit über zwölf Jahren bringe ich dieses Wissen durch Vorträge, Seminare und über meinen großen YouTube-Kanal in die Öffentlichkeit. Wer neugierig ist, kann einfach meinen Namen bei YouTube eingeben: Raik Garve – dein Gesundheitslehrer.

Moderator: In unserem letzten Interview haben wir über ein spannendes Thema gesprochen – die richtige Art zu atmen. Es klang so interessant, dass wir das heute vertiefen wollen. Die Überschrift unseres Gesprächs lautet: „Das Geheimnis für lebenslange Gesundheit liegt in der reduzierten Atmung“. Was bedeutet das genau?

Raik Garve:

Das bedeutet, dass die meisten Menschen heutzutage viel zu viel atmen – meist unbewusst und durch den Mund. Doch Atmung ist eine zentrale Lebensfunktion: Sie beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod.

Sie beeinflusst Herzfrequenz, Bewusstsein, den pH-Wert, den Sauerstofftransport, unser Nervensystem, unsere Emotionen – einfach alles.

Wenn wir falsch atmen – zu schnell, zu flach, durch den Mund – bringt das unseren gesamten Organismus aus dem Gleichgewicht.

Die Atmung ist die wichtigste Stellschraube für unsere Gesundheit. Und: Weniger ist oft mehr.

Moderator: Was sind die Ursachen und Folgen einer chronischen Hyperventilation?

Raik Garve:

Viele Menschen leiden unter einer milden, dauerhaften Form der Hyperventilation, ohne es zu wissen. Sie atmen ständig zu schnell und zu flach – vor allem durch den Mund.

Ursachen:

Hektischer Lebensstil und Dauerstress

Verarbeitete, zuckerreiche Ernährung

Schlechte Haltung, degenerative Veränderungen im Gesicht

Übermäßiges Sprechen oder körperliche Überanstrengung

Medikamente

Schlafpositionen (z. B. Rückenlage beim Schnarchen)

Folgen:

Zu viel CO₂ geht verloren

Blutgefäße und Bronchien verengen sich → erhöhter Blutdruck

Sauerstoff kann schlechter ins Gewebe gelangen → Unterversorgung

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Schlafapnoe

Energiemangel, Müdigkeit, „Burnout“-Gefühl

Höhere Gerinnungsneigung → Risiko für Thrombosen

🌟 Highlights mit Mehrwert aus dem Interview:

🧠 Wissen: Warum CO₂ wichtig ist

- CO₂ ist kein reines Abfallprodukt – es reguliert Gefäßweite, sorgt für Sauerstoffabgabe im Gewebe und hält das Blut flüssig.
- Chronischer CO₂-Mangel (durch falsches Atmen) kann Organe unterversorgen und viele Zivilisationskrankheiten fördern.

👉 Nasenatmung als Schlüssel zur Gesundheit

- Atmen durch die Nase erhöht den NO-Spiegel (Stickstoffmonoxid), das die Gefäße weitet und die Sauerstoffaufnahme verbessert.
- Nasenatmung reduziert den Puls, fördert Entspannung und verbessert die Atemqualität.

🧑 Einfache Atem-Übung zur Selbsteinschätzung

- Kontrollpause (CP): In Ruhe ein- und ausatmen, dann Luft anhalten – bis zum ersten Impuls, wieder atmen zu wollen.
- → Unter 10 Sekunden: schlechter Zustand
- → 40 Sekunden+: gute Gesundheit
- → Ziel: über 60 Sekunden = „Supergesundheit“

🏃 Training im Alltag

- Atemtraining kann jederzeit in den Alltag integriert werden: z. B. beim Treppensteigen durch die Nase atmen oder beim Spazieren die Luft anhalten.

Konsequente Nasenatmung (auch nachts!) ist der wichtigste Hebel – weit wichtiger als jede Atemübung allein.

⚠️ Warnhinweis

Viele akute Todesfälle (z. B. Herzinfarkt im Schlaf) hängen mit nächtlicher falscher Atmung zusammen – vor allem durch Mundatmung und CO₂-Verlust im Schlaf.

🔧 5 Tipps zum Loslegen – direkt nach dem Interview mit Raik Garve

1. 🧠 Bewusst atmen statt unbewusst schnaufen

Raiks Reminder: „Erwisch dich selbst – wie atmest du gerade?“

👉 Nase statt Mund, langsam statt hastig.

2. 🇩🇪 Abendroutine für mehr Ruhe und besseren Schlaf

5 Minuten vorm Schlafen:

- Durch die Nase einatmen (4 Sek.)
- Langsam durch die Nase ausatmen (6–8 Sek.)

3. 🕒 Kontrollpause – mach den Selbsttest!

Wie lange kannst du nach dem Ausatmen entspannt die Luft anhalten, bis der erste Impuls zum Atmen kommt?

- Unter 20 Sekunden: Achtung
- 40 Sekunden: gut
- 60+ Sekunden: stark!

4. 😴 Mund zu beim Schlafen

Raiks Tipp: „Wenn du schnarchst oder mit trockenem Mund aufwachst – denk an ein sanftes Pflaster über den Lippen.“

(Vorsicht: Nur bei freier Nasenatmung!)

5. 🚶 Alltag ist Training!

„Treppe steigen = Mini-Atemtraining“

👉 Achte auf Nasenatmung beim Gehen

👉 Optional: 10–20 Schritte mit angehaltener Luft – langsam steigern

Fazit – Deine Atmung. Dein Rhythmus. Deine Chance.

Was wäre, wenn der Schlüssel zu mehr Energie, besserem Schlaf, innerer Ruhe und einem gesunden Herzen schon längst in dir liegt – und du ihn einfach nur wiederentdecken darfst?

✨ Du brauchst keine Technik, kein Produkt – nur ein bisschen Achtsamkeit. Erinner dich daran, wie alles begonnen hat: mit einem Atemzug. Vertraue darauf, dass dein Körper genau weiß, was er braucht. Denn die Atmung ist mehr als ein Reflex – sie ist ein Werkzeug, das du bewusst einsetzen kannst. Atme bewusster. Atme durch die Nase. Und finde Schritt für Schritt zurück zu mehr Lebenskraft.

Denn manchmal beginnt echte Veränderung mit etwas so Einfachem wie: einem Atemzug.