



INTERVIEW-ZUSAMMENFASSUNG

## Joachim Bauer

Gesichtsanalytiker · Dunkelfeld-Mikroskopie

„**Ausdruck macht Eindruck macht Blutdruck —  
Was Dein Gesicht, Deine Haltung und Dein Nervensystem  
über Deinen Blutdruck verraten**“

### Über Joachim Bauer

Joachim Bauer ist Gründer von **VitalTalent — Prävention und Menschenkenntnis**. Seit fast 20 Jahren beschäftigt er sich mit Gesichtsanalyse, Psychophysiognomik und Dunkelfeld-Mikroskopie. Als ausgebildeter Supervisor, Fachbuchautor und Referent im In- und Ausland verbindet er tiefes Wissen über den Menschen mit 20 Jahren Praxiserfahrung im Key Account Management. Er weiss also nicht nur, wie Menschen funktionieren — sondern auch, wie sie unter Druck reagieren.

[vitaltalent.de](https://vitaltalent.de) · [seins-impulse.lovable.app](https://seins-impulse.lovable.app)

### Worum geht es in diesem Gespräch?

Die meisten Menschen wissen, dass Stress den Blutdruck erhöht. Aber wusstest Du, dass man einem Menschen ansehen kann, ob seine Nieren chronisch überlastet sind? Ob sein Herz unter Druck steht? Ob seine Mikrozirkulation gestört ist? Und welcher Persönlichkeitstyp besonders anfällig für Bluthochdruck ist?

**Das ist der Big Point:**

Das Gesicht ist ein Spiegel des Körpers. Jede Falte, jede Verfärbung, jede Gewebeveränderung erzählt eine Geschichte über die Organe dahinter. Joachim Bauer hat fast 20 Jahre lang gelernt, diese Sprache zu lesen. In diesem Interview zeigt er, was jeder Mensch mit bloßem Auge an sich selbst erkennen kann, und was das über seinen Blutdruck aussagt.

### Was macht Bauer konkret?

Bauer schaut sich beim ersten Treffen ein Gesicht an und kann sagen, wo Organe unter Druck stehen. Er kombiniert das mit Dunkelfeld-Mikroskopie, bei der ein Blutstropfen unter dem Mikroskop zeigt, wie die roten Blutkörperchen fließen, ob sie verkleben, ob Entzündungen vorliegen. Beides zusammen gibt ihm ein Bild, das kein Standardblutbild liefert.

### Was bedeutet das für Dich?

Du lernst, welche drei Persönlichkeitstypen existieren und welcher besonders unter sozialem Druck reagiert. Du erfährst, welche Gesichtsstellen auf Nieren-, Herz- oder Leberprobleme hinweisen. Und Du bekommst einfache Tipps, die kaum jemand kennt, vom Cayennepfeffer im Essen bis zum Eisen-Apfel-Trick bei Blutarmut.

*„Ich mach ja nix, ich guck ja nur. Aber manchmal sagen die Kinder: Hör auf damit. Guck woanders hin.“*

## Die 5 zentralen Kernthesen

1

### Das Gesicht spricht, wenn der Körper schweigt

Jede Gewebeveränderung, Falte oder Verfärbung im Gesicht ist ein Signal. Die Gesichtsanalyse liest diese Signale, lange bevor Laborwerte auffällig werden. Wer weiss, wo er schauen muss, sieht Blutdruckprobleme oft Jahre früher.

2

**Persönlichkeitstypen reagieren grundverschieden auf Druck**

Der sensible Denkertyp bekommt bei sozialer Spannung sofort Blutdruck, der sportliche Bewegungstyp merkt es kaum. Wer seinen Typ kennt, versteht, warum er reagiert wie er reagiert und kann gezielter gegensteuern.

3

**Stress macht das Blut dicker**

Unter Stress werden mehr rote Blutkörperchen ausgeschüttet, das Blut wird zähflüssiger, die Blutgerinnung steigt. Früher hat Bewegung das wieder ausgeglichen. Heute toben wir uns nicht aus. Das Ergebnis: Das Blut bleibt dick und der Druck bleibt hoch.

4

**Mikrozirkulation ist das entscheidende Frühwarnsystem**

Verklumpte Blutkörperchen unter dem Dunkelfeld-Mikroskop, faltiges Ohrläppchen, gerötete Unterlidränder: Wer diese Zeichen kennt, kann rechtzeitig handeln. Capillaroscopy am Fingernagel zeigt die Mikrozirkulation live.

5

**Biografie und Emotionen hinterlassen Spuren im Gesicht**

Unverarbeitete Herzensverletzungen zeigen sich als Muttermal auf der Wange. Gallestau macht kurztemperamentige, cholerische Menschen. Wurzelbehandelte Zähne streuen Gifte, die Leber und Blutkreislauf belasten. Das Gesicht erzählt die Geschichte des gelebten Lebens.

**Thema 1 — Die drei Persönlichkeits-Naturelle und ihr Blutdruck**

---

Die Psychophysiognomik unterscheidet drei Grundtypen, die sich in Kopfform, Körperbau und Verhaltensantrieben zeigen. Jeder Typ hat ein anderes Herz-Kreislauf-Profil und reagiert anders auf Stress.

<b>Tat- &amp; Bewegungsnature II</b>	<p><b>Sportler, Förster, Handwerker</b></p> <p>Sportlich, athletisch, robust, tatkräftig. Kantiger, kastig gebauter Körper und Kopf.</p> <p><b>Blutdruck:</b> Arteriell stark. Braucht viel Bewegung, hält viel aus. Blutdruckprobleme entstehen erst bei extremer Dauerbelastung ohne Ausgleich.</p>
<b>Denk- &amp; Empfindungsnaturell</b>	<p><b>Künstler, Yoga-Lehrer, Wissenschaftler</b></p> <p>Sensibel, kreativ, feinfühlig. Grosse Kopfmassse oberhalb der Augen, kleineres Untergesicht — die klassische "Denkerstirn".</p> <p><b>Blutdruck:</b> Höchst sensitiv. Reagiert bei sozialer Spannung sofort mit Blutdruckanstieg. Medikamente wirken bei ihnen anders und stärker als bei anderen Typen.</p>
<b>Ur- &amp; Ernährungsnaturell</b>	<p><b>Koch, Bankier, Gastgeber</b></p> <p>Praktisch, gesellig, bodenständig. Runde, volle Gesichtszüge, herzliche Ausstrahlung.</p> <p><b>Blutdruck:</b> Eher venöse Thematiken. Frage: Wie gut fliesst das Blut? Neigung zu Lymphstau und schlechterer Flieessqualität des Blutes.</p>

**Wichtig:** Alle Menschen haben Anteile aller drei Typen. Es geht um die Dominanz. Und: Wer seinen Typ kennt, weiss, warum er auf Stress so reagiert wie er reagiert, und kann bewusster gegensteuern.

## Thema 2 — Was das Gesicht über Organe und Blutdruck verrät

Die Patophysiognomik ordnet Gesichtsbereichen bestimmte Organe zu. Diese Tabelle zeigt die wichtigsten Zeichen, die Bauer im Interview beschreibt:

Gesichtszeichen	Organ/Bereich	Bedeutung
Nasolabialfalte (Wangengewebe aufquellend)	Herz	Kräftige Herzanlage, bei Verdickung: Herzrhythmusstörungen
Falte am Ohrläppchen	Mikrozirkulation	Schlechte Durchsaftung, chronische Durchblutungsstoerung
Gerötete Unterlidränder (tropfenfoermig)	Mikrozirkulation gesamt	Erhebliche Mikrozirkulationsbelastung im Körper

Vergilbtes, faltiges Wangengewebe	Nieren	Chronische Nierenbelastung, Entgiftungsleistung eingeschränkt
Geschwollene Unterlippe (wie halbe Erbse)	Gallenblase	Gallestau, kurzes Temperament, cholerische Neigung
Periorale Blässe (rings um Mund)	Darm/Lymph	Reduzierte Darmblutung, Alarm im Immunsystem
Blass-geschwollenes Areal unter Unterlippe	Bauchspeicheldrüse	Diabetologische Neigung, Lymphstau im Bauchraum

### Das Herz-Areal in der asiatischen Gesichtskunde:

In der asiatischen Gesichtskunde steht das Wangengewebe für Herzlichkeit und emotionale Verbindung. Wächst dort ein Muttermal, kann das auf eine biografisch bedingte Herzensverletzung hinweisen, eine emotionale Enttäuschung, die nicht verarbeitet wurde. Wenn das Thema aufgelöst wird, kann das Muttermal nach Bauers Beobachtung tatsächlich wieder verschwinden.

## Thema 3 — Stress, Blutqualität und das Mammut-Prinzip

Bauer erklärt den modernen Dauerstress mit einem Bild, das sehr plastisch ist: Vor zehntausend Jahren jagten unsere Vorfahren Mammuts. Stress liess das Blut dicker werden, die Gerinnung stieg an. Das war sinnvoll, denn sie bewegten sich wie verrückt.

*„Früher: Mammut jagt uns. Blut wird dicker. Wir rennen wie wild. Damit bauen wir die Blutverdickung wieder ab. Heute: Gleicher Stress. Gleiches dicke Blut. Aber wir bewegen uns nicht. Das Blut bleibt dick. Der Druck bleibt hoch.“*

### Dunkelfeld-Mikroskopie: Blutqualität sichtbar machen

Im Dunkelfeld-Mikroskop zeigt sich sofort, wie die roten Blutkörperchen aussehen. Schwimmen sie frei und einzeln? Gut. Kleben sie zusammen wie Geldrollen? Problem. Junge, gesunde Blutkörperchen sind einzeln und beweglich. Mit Alter, Stress und Ernährungsfehlern verkleben sie sich, die Sauerstoffübertragung sinkt, der Körper erhöht den Druck.

## Capillaroscopy: Die Mikrozirkulation live sehen

Mit einem Kapillaroskop, einem Spezialmikroskop auf dem Fingernagel, kann man die Mikrozirkulation in Echtzeit beobachten. Die Geräte sind erschwinglich und für jeden zugänglich. Man sieht am Bildschirm, wie die Blutkörperchen durch die Kapillaren fließen, oder eben stocken.

## Chronische Entzündung als unterschätzter Faktor:

- Wurzelbehandelte Zähne können dauerhaft Mercaptane und andere Gifte streuen
- Diese Substanzen belasten die Leber, fördern Entzündung und schlechte Mikrozirkulation
- Weisse Blutkörperchen (Immunzellen) im Blut: 4 bis 6 normal, 20 bis 30 = Alarm
- Chronische Entzündung verdickt das Blut und erhöht dauerhaft den Druck
- Post-Pandemie: Hohe Antikörperlast kann Durchblutung beeinträchtigen und Blutdruck erhöhen

## Thema 4 — Praktische Tipps, die kaum jemand kennt

Bauer streut im Interview einige konkrete Tipps ein, die so einfach sind, dass man sie kaum für wirksam hält:

### Cayennepfeffer täglich

Leichte Spuren Cayennepfeffer ins Essen verbessern die Fließeigenschaft des Blutes nachweislich. Cayenne bringt, wie Bauer sagt, "das Feuer zurück ins Blut". Besonders bei Menschen, die emotional erstarrt sind und keine Leidenschaft mehr spüren, kann das die Blutzirkulation wieder anregen.

### Eisen über den Apfel aufnehmen

Eisenmangel ist ein unterschätzter Blutdruckfaktor: Zu wenig Hämoglobin reduziert den Sauerstofftransport und der Körper erhöht den Druck. Der alte Hebammentrick: Eisennägel (nicht Edelstahl) in einen Apfel stecken, eine Nacht einwirken lassen, Nägel entfernen, Apfel essen. Die Apfelsäure nimmt Spuren von Eisen auf, die der Körper sofort verwerten kann. Acht Wochen täglich, und das Eisenproblem ist oft behoben.

**Genug  
Wasser  
trinken**

Klingt banal, ist aber Realität: Viele Blutdruckpatienten trinken chronisch zu wenig. Dickflüssigeres Blut braucht mehr Druck. 2 Liter täglich ist ein Mindestziel. Ein Blutverdünner ist kein Wasserersatz, das ist leider ein weit verbreitetes Missverständnis.

**Milchprodukt  
e weglassen**

Milchprodukte fördern laut Bauer Stoffwechselprobleme und Durchblutungsthemen. Sein Test: Versuche es drei Wochen ohne. Wenn es Dir besser geht, hast Du Deine Antwort.

**Vitalstoffe  
ergänzen**

Der Vitamingehalt von Lebensmitteln ist seit 1985 massiv gesunken, der Bedarf gleichzeitig gestiegen. Vitamin C in der Erdbeere: Heute ein Bruchteil von früher. Ergänzungsmittel sind heute keine Kür, sondern Notwendigkeit. Tipp: Grünes Erdbeerkraut mitessen, es enthält mehr Vitamin C als die Frucht selbst.

## Joachim Bauers 3 konkrete Empfehlungen

---

**1****Den eigenen Typ kennen**

Finde heraus, ob Du eher Tat-Bewegungs-, Denk-Empfindungs- oder Ernährungs-Naturell bist. Wer seinen Typ kennt, weiss, warum er in bestimmten Situationen sofort Blutdruck bekommt, und kann gezielter entspannen, abgrenzen oder ausgleichen. Gesichtsanalyse bietet hier eine direkte Selbsterkenntnis ohne Labor.

**2****Blut und Mikrozirkulation überprüfen lassen**

Dunkelfeld-Mikroskopie oder Capillaroscopy geben ein Bild, das kein Standardblutbild liefert: Wie fließen die Blutkörperchen? Verkleben sie? Gibt es Zeichen für chronische Entzündung? Wer seinen Ausgangspunkt kennt, kann gezielt handeln statt blind Medikamente zu schlucken.

**3****Einfache Basics konsequent umsetzen**

Cayennepfeffer täglich ins Essen. Täglich 2 Liter Wasser. Milchprodukte testweise weglassen. Bei Eisenmangel: den Eisen-Apfel-Trick probieren. Vitalstoffe ergänzen. Und: Mehr Bewegung. Nicht als Sport, sondern als Stressabbau, der das Blut wieder verdünnt.

*„Erst kommt das Erkennen. Dann weiss ich, ah, da hab ich eine Baustelle. Und dann kann ich überlegen, was mach ich jetzt damit?“*

**Weiterführende Links und Produkte****Joachim Bauer direkt:**

<p><b>VitalTalent — Prävention und Menschenkenntnis</b></p> <p>Gesichtsanalyse, Psychophysiognomik, Dunkelfeld-Mikroskopie, Seminare und Einzelanalysen.</p>	<p><a href="https://vitaltalent.de">vitaltalent.de</a></p>
<p><b>Seins-Impulse</b></p> <p>Weitere Impulse und Inhalte von Joachim Bauer.</p>	<p><a href="https://seins-impulse.lovable.app">seins-impulse.lovable.app</a></p>

**Empfohlene Nahrungsergänzungen passend zum Interview:**

<p><b>Natugena Vitamin C</b></p> <p>Vitamin-C-Gehalt von Nahrungsmitteln massiv gesunken. Bauer betont: Sekundäre Pflanzenstoffe müssen ergänzt werden.</p>	<p><a href="https://natugena.de">natugena.de</a>  <b>Code: VITASIUM26</b>          25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR</p>
<p><b>Natugena Vitamin D3 5000 I.E.</b></p> <p>Allgemein unverzichtbar für Zell- und Nervenfunktion. Von mehreren Kongressexperten empfohlen.</p>	<p><a href="https://natugena.de">natugena.de</a>  <b>Code: VITASIUM26</b>          25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR</p>

**Natugena Mineralstoffkomplex**

Eisen, Zink, Magnesium und mehr. Bauer zeigt:  
Eisenmangel ist ein direkter Blutdruckfaktor.

[natugena.de](https://natugena.de)**Code: VITASIUM26**

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

**Weitere Kongress-Partner:****BIOGETA — Schutz vor Elektrosmog**

Elektrosmog als chronischer Stressauslöser, der  
Blut verdickt.

[biogeta.de](https://biogeta.de)**Code: 5%vitasium****TJ Motion — Kieferentspannung und Vagus**

Vagusnerv aktivieren, Blutdruck senken. Passt  
direkt zum Thema Stress und Mikrozirkulation.

[tj-motion-shop.de](https://tj-motion-shop.de)**Code:****GESUNDERBLUTDRUCK (20  
%)****Alle Interviews dauerhaft sichern**

Du möchtest dieses Interview und alle weiteren 25 Gespräche des GBK26  
dauerhaft behalten? Inklusive Audiodateien, Transkripte und Bonusmaterial?

[bluthochdruck-kongress.de](https://bluthochdruck-kongress.de)

14 Tage Rückgabegarantie · Sofortiger Zugang · Lebenslanger Zugriff