

INTERVIEW-ZUSAMMENFASSUNG



INTERVIEW-ZUSAMMENFASSUNG

## **Prof. Dr. med. Thomas Rau**

**„Warum Bluthochdruck Dein Freund ist“  
und warum Cholesterinsenker Dich krank machen**

### **Über Prof. Dr. med. Thomas Rau**

Prof. Dr. med. Thomas Rau ist Pionier der Biologischen Medizin und medizinischer Direktor des renommierten Biomed Center Sonnenberg in der Schweiz. Mit über 40 Jahren klinischer Erfahrung hat er Tausende von Patienten behandelt, bei denen konventionelle Therapien an ihre Grenzen stiessen. Sein ganzheitlicher Ansatz verbindet Mikrozirkulations-Diagnostik, Ernährungsmedizin, Entgiftung und gezielte Mikronährstofftherapie. Er ist Autor mehrerer Bücher, gefragter Referent auf internationalen Kongressen und betreibt ein europaweites Netzwerk biologisch arbeitender Ärzte und Heilpraktiker. Sein Ziel: Patienten in die Lage versetzen, ihn irgendwann nicht mehr zu brauchen.

Biomed Center Sonnenberg: [www.biomed.ch](http://www.biomed.ch)

## Worum geht es in diesem Gespräch?

---

Prof. Dr. Thomas Rau sagt in diesem Gespräch etwas, das viele Bluthochdruckpatienten noch nie gehört haben: **Dein erhöhter Blutdruck ist kein Fehler. Er ist eine Schutzreaktion.** Der Körper erhöht den Druck, weil er muss. Weil das Blut zu dickflüssig geworden ist. Weil die feinen Kapillaren verstopft sind. Weil die Organe nicht mehr ausreichend versorgt werden.

Und dann kommt die Schulmedizin und senkt den Druck mit Tabletten. Was passiert? Die Organe werden noch schlechter versorgt. Das Symptom ist weg. Die Ursache bleibt.

### Das ist der Big Point dieses Gesprächs:

Bluthochdruck entsteht, weil zu viel Eiweiss im Körper nicht verarbeitet werden kann. Es lagert sich ab, verklebt die roten Blutkörperchen und verstopft die Kapillaren. Der Körper erhöht den Druck, um trotzdem alles zu versorgen. Die Lösung liegt also nicht in der Blutdrucksenkung, sondern im Reinigen des Blutes und der Gefäße.

### Was macht Rau konkret anders?

Statt auf Messwerte zu schauen, untersucht Rau das Blut direkt: Ein Tropfen vom Ohrläppchen unter dem Dunkelfeld-Mikroskop zeigt sofort, wie die roten Blutkörperchen aussehen. Verkleben sie? Dann ist klar, warum der Druck hoch ist. Und dann wird behandelt, was wirklich das Problem ist.

Das Ergebnis seiner Arbeit nach 40 Jahren: Rund 90 Prozent seiner Patienten erreichen in 6 bis 12 Wochen normalen Blutdruck. Ohne Antihypertensiva. Durch Vitamin-C-Infusionen, Chelat-Therapie, Ernährungsanpassung und gezielte Mikronährstoffe.

### Was bedeutet das für Dich als Zuschauer?

Rau gibt in diesem Gespräch sehr konkrete Werkzeuge an die Hand: Was Du ab sofort trinken (und nicht trinken) solltest. Welche Lebensmittel Deinen Blutdruck erhöhen, obwohl sie als gesund gelten. Wie Du mit einem 30-Euro-Gerät aus der Drogerie prüfen kannst, wie gut Deine Blutgefäße wirklich funktionieren. Und warum das Cholesterin, das Dein Arzt senken will, möglicherweise das Einzige ist, was Deine

Hormone noch am Laufen hält.

*„Wir gehen die Ursachen an. Wenn Sie die finden und behandeln, dann wird Ihr Gesundheitszustand besser. Das kann man fast sicher sagen.“*

## Die 5 zentralen Kernthesen

1

### **Bluthochdruck ist kein Feind**

Der Körper erhöht den Druck gezielt, um schlecht durchblutete Organe ausreichend zu versorgen. Es ist ein Schutzmechanismus des Körpers, kein Defekt, den man einfach wegdrücken sollte.

2

### **Die wahre Ursache liegt in der Mikrozirkulation**

Verklebte rote Blutkörperchen und verstopfte Kapillaren zwingen den Körper zu mehr Druck. Die Ursache dafür ist jahrelange Ernährungsfehler und eine chronische Eiweissüberlastung.

3

### **Cholesterin ist lebensnotwendig**

Cholesterin ist der Ausgangsstoff für Hormone, Zellaufbau und Nebennierentätigkeit. Wer es künstlich senkt, unterbricht seine eigene Hormonproduktion und schwächt langfristig den gesamten Aufbaustoffwechsel.

4

### **Normalwerte sind zu niedrig angesetzt**

Besonders bei älteren Menschen reichen die geforderten Zielwerte nicht, um Gehirn und Körperperipherie ausreichend zu versorgen. Die Folge ist eine schleichende Unterversorgung.

5

### **Heilung ist möglich, ohne Tabletten**

Rund 90 Prozent seiner Patienten erreichten innerhalb von 6 bis 12 Wochen normalen Blutdruck, ohne blutdrucksenkende Medikamente. Der Schlüssel: Behandlung der Ursachen, nicht der Symptome.

## Thema 1 — Mikrozirkulation und Blutdruck

---

Das Blut ist die Logistik des Körpers. Es transportiert Sauerstoff und Nährstoffe bis in die allerfeinsten Kapillaren. Dort, an der peripher-interstitiellen Zwischenzellsubstanz, findet der eigentliche Austausch statt: Stoffe diffundieren durchs Gewebe direkt in die Zellen. Wenn dieser Austausch nicht mehr funktioniert, beginnen die meisten chronischen Krankheiten.

### Was passiert, wenn das Blut "klebt"?

Rau untersucht seine Patienten mit der Dunkelfeld-Mikroskopie: Ein Blutstropfen vom Ohrläppchen wird ungefärbt betrachtet. Das Bild bei Bluthochdruckpatienten ist fast immer gleich:

- Rote Blutkörperchen verkleben wie eine Geldrolle, die Austauschfläche sinkt drastisch
- Das Blut wird viskoser, der Fluss verlangsamt sich spürbar
- Sensoren in der Niere registrieren den Sauerstoffmangel in der Peripherie
- Die Niere produziert Renin, die Nebenniere erhöht daraufhin den Druck
- Der Körper versucht, mehr Sauerstoff in die Peripherie zu pumpen

*„Wenn Sie im Garten Pflanzen sprühen und nehmen Rohöl statt Wasser, brauchen Sie auch einen höheren Druck. Genau so ist das im menschlichen Körper.“*

## Behandlung der Ursache, nicht des Symptoms

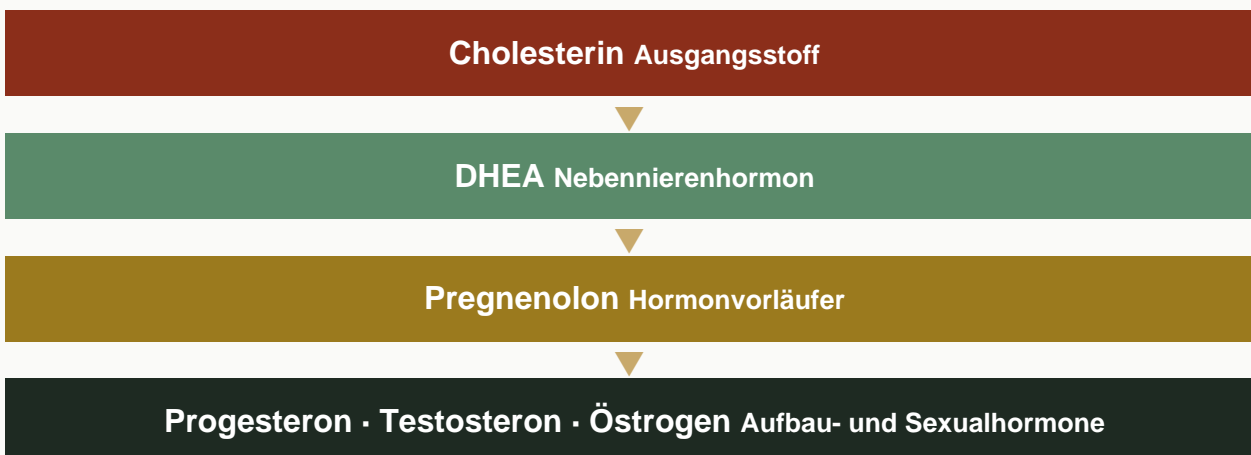
Behandlung	Wirkung / Ziel
Vitamin-C-Infusionen (hochdosiert)	Löst Klebestrukturen, reinigt Kapillarwände
Chelat-Therapie (4 Std. Infusion)	Bindet Schlackeneiweiss und Kalkablagerungen
Ernährungsanpassung	Reduziert Eiweisszufuhr, kein Zucker, keine Kuhmilch
Mikronährstofftherapie	Aktiviert Zellstoffwechsel und Selbstheilung

**Ergebnis:** Ca. 90 Prozent seiner Patienten normalisierten ihren Blutdruck innerhalb von 6 bis 12 Wochen, ganz ohne blutdrucksenkende Medikamente.

## Thema 2 — Cholesterin: der missverstandene Helfer

Cholesterin wird von der Schulmedizin als Risikofaktor behandelt. In Raus Sichtweise ist das eine gefährliche Vereinfachung. Cholesterin ist eine der wichtigsten körpereigenen Substanzen überhaupt.

### Die Hormonstoffwechselkette, die Statine unterbrechen:



Statine blockieren diesen gesamten Prozess. Die Folgen zeigen sich oft erst nach Jahren, weil der Körper zunächst noch Reserven hat:

- Weniger DHEA, weniger Aufbau- und Erneuerungshormone
- Mangel an Progesteron, Testosteron und Östrogen

- Blockierung von Coenzym Q10: verminderte Sauerstoffverwertung in den Mitochondrien
- Muskelschmerzen (Fibromyalgie) bei ca. 40 Prozent der Frauen nach 2 Jahren
- Leberbelastung durch eingelagerte Molekülkomplexe

### Warum ist Cholesterin überhaupt hoch?

Nicht, weil der Körper zu viel produziert, sondern weil er nicht genug abbaut. Der Abbau braucht **Zink, Vitamin B3, Vitamin D und Vitamin C**. Fehlen diese Mikronährstoffe, staut das Cholesterin zurück. Die Lösung liegt also im Beheben des Mangels, nicht im Senken des Wertes.

#### Raus Haltung zu Statinen bei Kindern

Die Verschreibung von Cholesterinsenkern an Kinder bezeichnet Rau als "absolute Katastrophe". Kinder haben fast nie gefährlich erhöhte Werte. Statine unterbrechen beim heranwachsenden Organismus die gesamte Aufbauhormonachse. Das Ergebnis: chronisch kranke Kinder, die dauerhaft medikamentiert werden müssen.

## Thema 3 — Stress, Nebenniere und stille Erschöpfung

Stress bedeutet nicht, viel zu arbeiten. Stress ist, Unerledigtes mit sich zu tragen. Die innere Angst, den eigenen Anforderungen nicht zu genügen. Und genau das trifft den Körper biochemisch tief, über die Nebenniere.

### Der Weg in die Nebennierenerschöpfung — 4 Stufen:

Stufe  
1

#### Chronischer Stress

Dauerhafte Adrenalinausschüttung über die Nebenniere. Blutdruck steigt, der Körper ist dauerhaft auf Alarmbereitschaft.

Stufe  
2

#### Nebenniere erschöpft sich

Nicht mehr genug Adrenalin. Der Körper schaltet auf Noradrenalin als Ersatz um.

Stufe  
3**Noradrenalin-Notfallprogramm**

Erkennbar an: Einschlafproblemen, Tagesmüdigkeit, innerer Unruhe. Ein klassisches Zeichen der Nebennierenschöpfung.

Stufe  
4**Burnout / Chronic Fatigue / Long COVID**

Jahre später. Diese Zustände waren laut Rau schon früh erkennbar, wenn Adrenalin- und Noradrenalin Spiegel rechtzeitig getestet worden wären.

**Therapeutischer Ansatz bei Nebennierenschöpfung:**

- ✓ Zink, Mangan, Magnesium und Chrom als Spurenelementkombination
- ✓ Vitamin D3 (hochdosiert, besonders bei nachgewiesenem Mangel)
- ✓ Vitamin C (mindestens 1 g täglich oral, ggf. als Infusion)
- ✓ Schlaf optimieren: Noradrenalin wird auch nachts ausgeschüttet
- ✓ Psychologische Arbeit: eigene Anforderungswahrnehmung überprüfen

*„Stress heisst nicht viel arbeiten. Stress heisst, ständig Unerledigtes, Belastendes in sich mitzutragen. Das hat mit der Intensität der Arbeit null zu tun.“*

**Thema 4 — Normalwerte und Diagnose-Werkzeuge**

---

Die Normalwerte, die heute von der Schulmedizin gefordert werden, sind nach Raus jahrzehntelanger Erfahrung zu niedrig. Besonders bei älteren Menschen führt das Absenken auf "Idealwerte" zu schleichender Unterversorgung von Gehirn und Peripherie.

Aspekt	Schulmedizin	Raus Bewertung
Blutdruck-Zielwert	120/80 mmHg	<b>Für ältere Menschen zu niedrig</b>
Ältere Patienten	Gleicher Zielwert	<b>Brauchen höhere Werte für Hirnversorgung</b>
Cholesterin	< 200 mg/dl	<b>Hormonproduktion wird gefährdet</b>
Statine präventiv	Ab Risikoprofil empfohlen	<b>Kontraproduktiv, hormonschädigend</b>

### Diagnose-Werkzeuge, die Rau einsetzt:

- **Dunkelfeld-Blutmikroskopie:** Blutentnahme am Ohrläppchen (nicht am Finger). Zeigt Klebrigkeit der Erythrozyten, Eiweissbelastung und Kapillarstörungen in Echtzeit.
- **Pulsoximeter (Oximeter):** Günstig ab 30 Euro. Misst die periphere Sauerstoffsättigung. Werte unter 94 Prozent im Ruhezustand sind ein Warnsignal. Treppentest: kurz hochlaufen, dann sofort messen.
- **24-Stunden-HRV-Messung:** EKG, Sauerstoff und Atemkurve gleichzeitig. Zeigt Sympathikusaktivität und Nebennierenbelastung über den gesamten Tag.
- **Nebennieren-Hormonprofil:** Adrenalin und Noradrenalin im Blut und Urin. Zeigt genau, in welcher Phase der Nebennierenerschöpfung sich jemand befindet.

## Raus 3 konkrete Empfehlungen für Dich

# 1

### Richtig trinken

Täglich 2 bis 3 Liter, am besten stilles Mineralwasser oder Kräutertee warm. Kein Leitungswasser aus Städten mit Chlorzusatz. Kein Umkehrosmosewasser: Es ist nahezu destilliert, entmineralisiert den Körper und schwemmt Mineralien über die Niere heraus. Lindenblütentee oder Pfefferminztee sind ausgezeichnet, weil sie das vegetative Nervensystem entspannen.

**2****Ernährung anpassen**

Kein Zucker, er versauert den Stoffwechsel über Milchsäuregärung. Möglichst vegetarisch essen: Vegetarier haben statistisch signifikant weniger Bluthochdruck. Keine Kuhmilchprodukte: Das Betalaktprotein moderner Milchkühe ist für viele Menschen allergisierend, führt zu Histaminausschüttung und erhöht den Blutdruck.

**3****Mikronährstoffe täglich nehmen**

Vitamin C mindestens 1 g täglich oral. Zink oder ein hochwertiges Mineralstoffkombinationspräparat. Vitamin D3, besonders in nördlichen Breitengraden unbedingt ergänzen. Diese Substanzen aktivieren den Stoffwechsel, unterstützen die Leber beim Cholesterinabbau und ermöglichen Zellreparatur.

*„Jeder Patient, den ich nicht mehr brauche, bringt mir mindestens zehn neue.“*

## Weiterführende Links und Produkte

---

### Prof. Dr. Thomas Rau direkt kontaktieren:

#### Biomed Center Sonnenberg

Raus Klinik in der Schweiz. Kontaktanfrage oder Suche nach einem Arzt im europaweiten biologisch-medizinischen Netzwerk.

[www.biomed.ch](http://www.biomed.ch)

#### YouTube-Kanal

Kostenfreie Erklärvideos zu biologischer Medizin, Mikrozirkulation und Ernährung.

[youtube.com/@drthomasrau](https://youtube.com/@drthomasrau)

### Empfohlene Nahrungsergänzungen aus dem Interview:

Rau empfiehlt Vitamin C, Vitamin D3, Zink und einen Mineralstoffkomplex. Diese Präparate findest Du hier mit Rabatt:

<p><b>Natugena Vitamin D3 5000 I.E.</b></p> <p>Hochdosiert, laborgeprüft, ohne Zusatzstoffe. Made in Germany. Von Rau und mehreren Kongressexperten empfohlen.</p>	<p><a href="http://natugena.de">natugena.de</a></p> <p><b>Code: VITASIUM26</b> 25 EUR Rabatt MBW 75 EUR gueltig bis 12.04.2026</p>
<p><b>Natugena Vitamin C</b></p> <p>Mind. 1 g täglich empfiehlt Rau. Als Infusion beim Arzt oder oral als Dauerversorgung.</p>	<p><a href="http://natugena.de">natugena.de</a></p> <p><b>Code: VITASIUM26</b> 25 EUR Rabatt MBW 75 EUR gueltig bis 12.04.2026</p>
<p><b>Natugena Mineralstoffkomplex</b></p> <p>Zink, Mangan, Magnesium, Chrom. Die Spurenelemente, die Rau für Nebenniere und Cholesterinabbau empfiehlt.</p>	<p><a href="http://natugena.de">natugena.de</a></p> <p><b>Code: VITASIUM26</b> 25 EUR Rabatt MBW 75 EUR gueltig bis 12.04.2026</p>

#### Weitere Partner des Kongresses:

<p><b>BIOGETA -- Strahlenschutz und Harmonisierung</b></p> <p>Fuer ein gesundes Schlaf- und Lebensumfeld. Elektromagnetische Belastung ist ein unterschaezter Blutdruckfaktor.</p>	<p><a href="http://biogeta.de">biogeta.de</a></p> <p><b>Code: 5%vitasium (5 % Dauerrabatt)</b></p>
<p><b>TJ-Motion -- Bewegung fuer Herz und Kreislauf</b></p> <p>Sanfte, gezielte Bewegungsprogramme, die Kreislauf und Gefaesssystem unterstuetzen.</p>	<p><a href="http://tj-motion.de">tj-motion.de</a></p>

#### 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](http://bluthochdruck-kongress.de)

14 Tage Rückgabegarantie · Sofortiger Zugang · Lebenslanger Zugriff