

# Bluthochdruck



**Jeder Dritte Erwachsene**



# Symptome

- Schwindelgefühl
- Kopfschmerzen, vor allem morgens
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Ohrensausen
- Müdigkeit/leichte Ermüdbarkeit
- Nasenbluten
- Kurzatmigkeit
- gerötetes Gesicht
- Übelkeit



# Symptome



## Metabolisches Syndrom:

- Bluthochdruck
- Hoher Cholesterinspiegel
- Hoher Blutzucker
- Übergewicht

# Spätfolgen



- Schädigung des Herzens
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

# Blutdruck

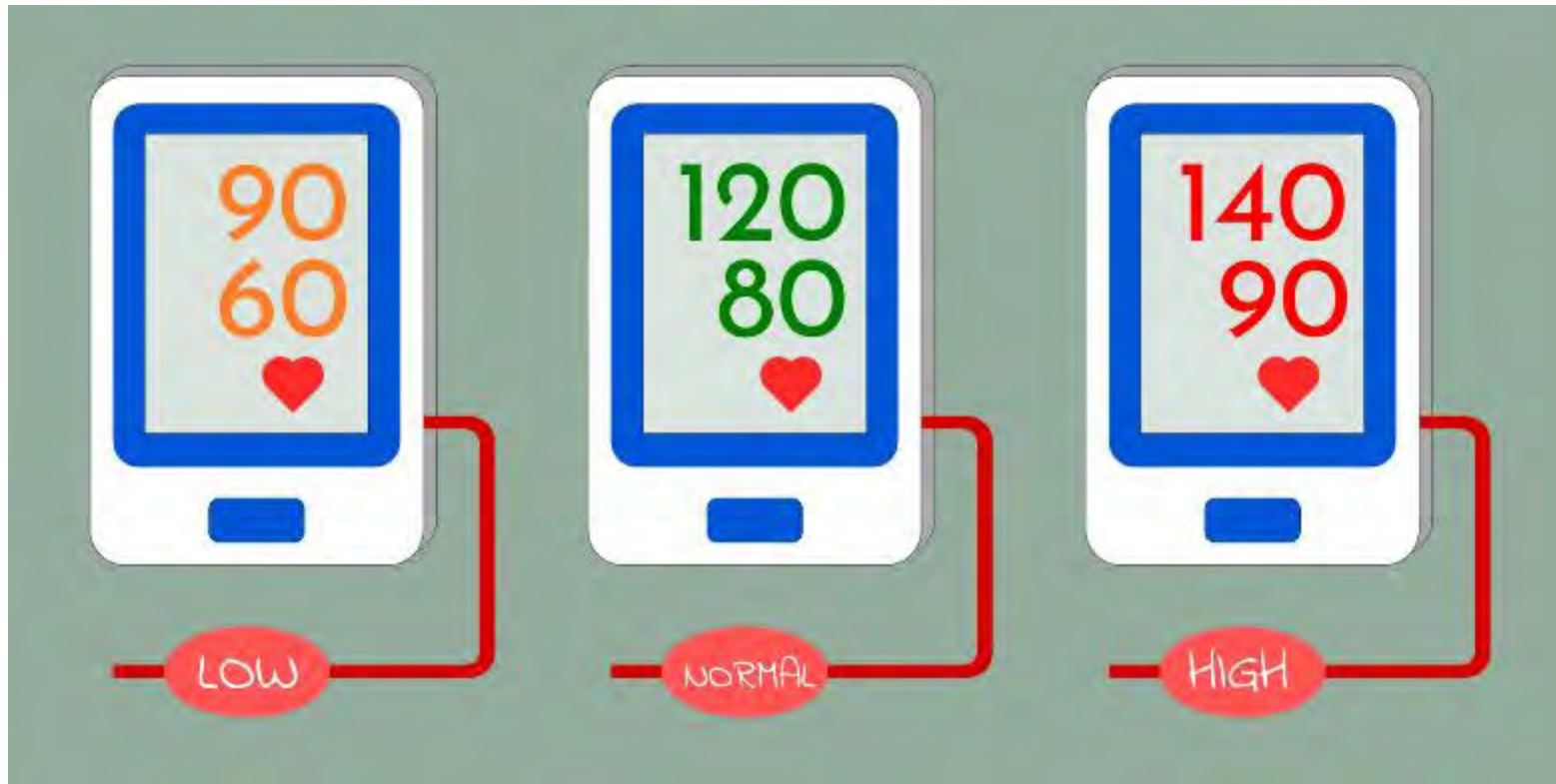


Systole = Auswurfphase

Diastole = Erschlaffungsphase



# Blutdruckwerte



# Blutdruckwerte

## Blutdruck-Tabelle: Blutdruckwerte auf einen Blick

Blutdruck Einteilung	Systole (erster Wert)	Diastole (zweiter Wert)
Normal	120-129 mmHg	80-84 mmHg
Normal-Hoch	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hypertonie Grad 1 leichter Bluthochdruck	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hypertonie Grad 2 mittelschwerer Bluthochdruck	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Hypertonie Grad 3 schwerer Bluthochdruck	über 180 mmHg	über 110 mmHg



# Blutdruck bei Älteren



# Blutdruck bei Schwangeren





# Schlafapnoe

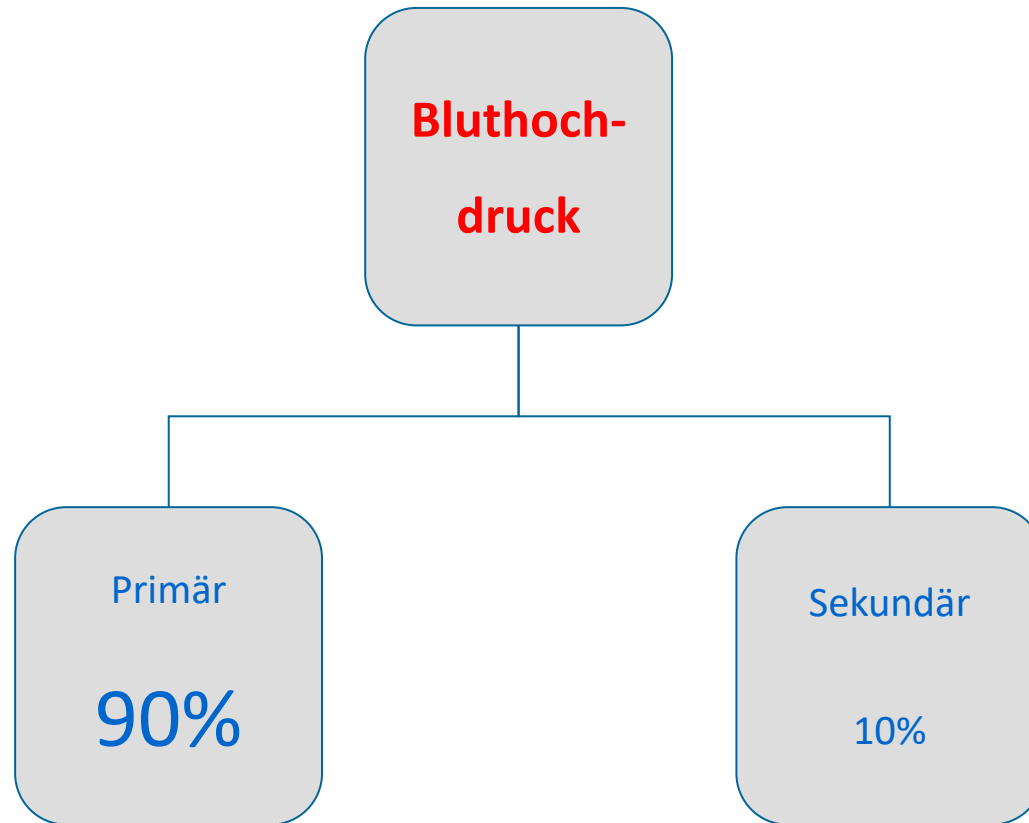


# Medikamente

1. Kortison
2. Antirheumatika
3. Antibaby-Pille



# Ursachen



**Blut-  
hochdruck**

**KÖRPER**

**GEIST/  
Unterbewusstsein**

**SEELE**

**ENERGETISCH**

**EXOGEN**

Drüsen  
Organe  
Wirbelsäule  
Nervensysteme  
Schaltungen im Gehirn  
ARAS  
Zahnfeld  
Narben  
Matrix  
Cranio-Sacrales-System  
Immunsystem

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Miasmen  
Gelübde  
Aka-Verbindungen  
Glaubenssätze/Suggestionen  
Fehlendes Selbstvertrauen

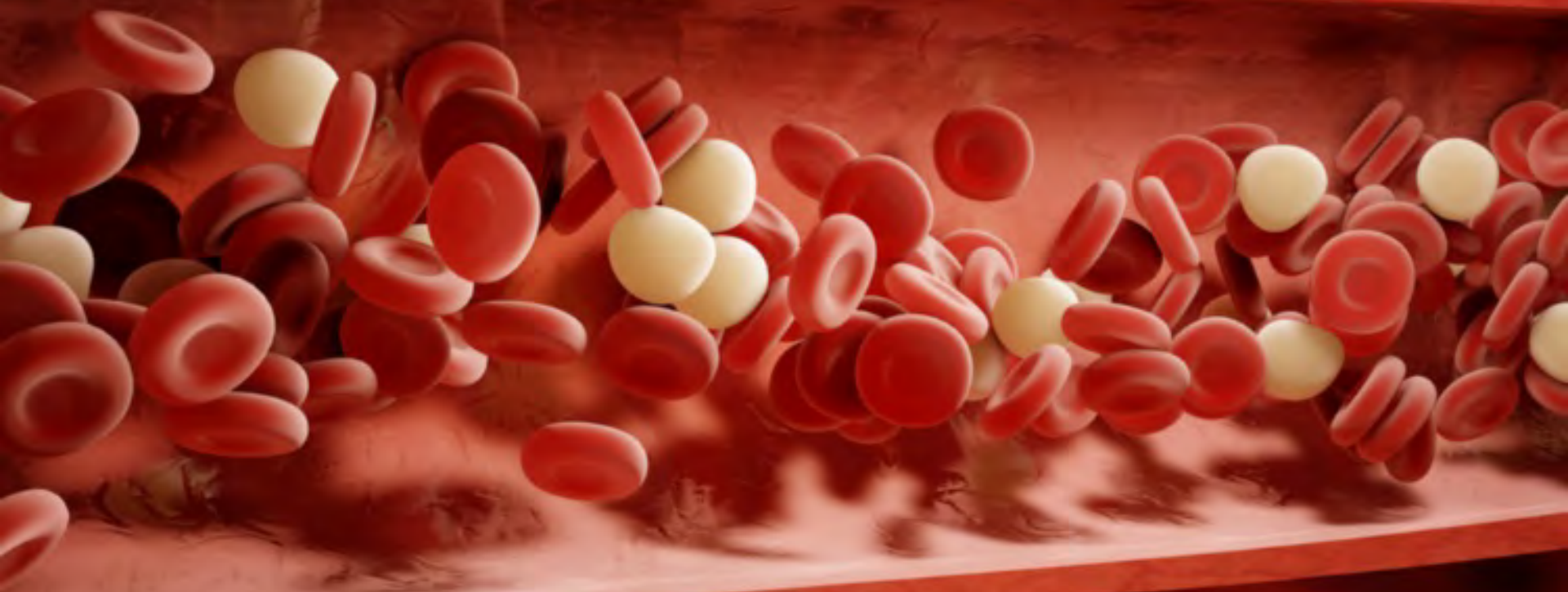
Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Inkarnationsbelastungen

Chakren  
Meridiane  
Energetische Übergänge  
Fünf Elemente

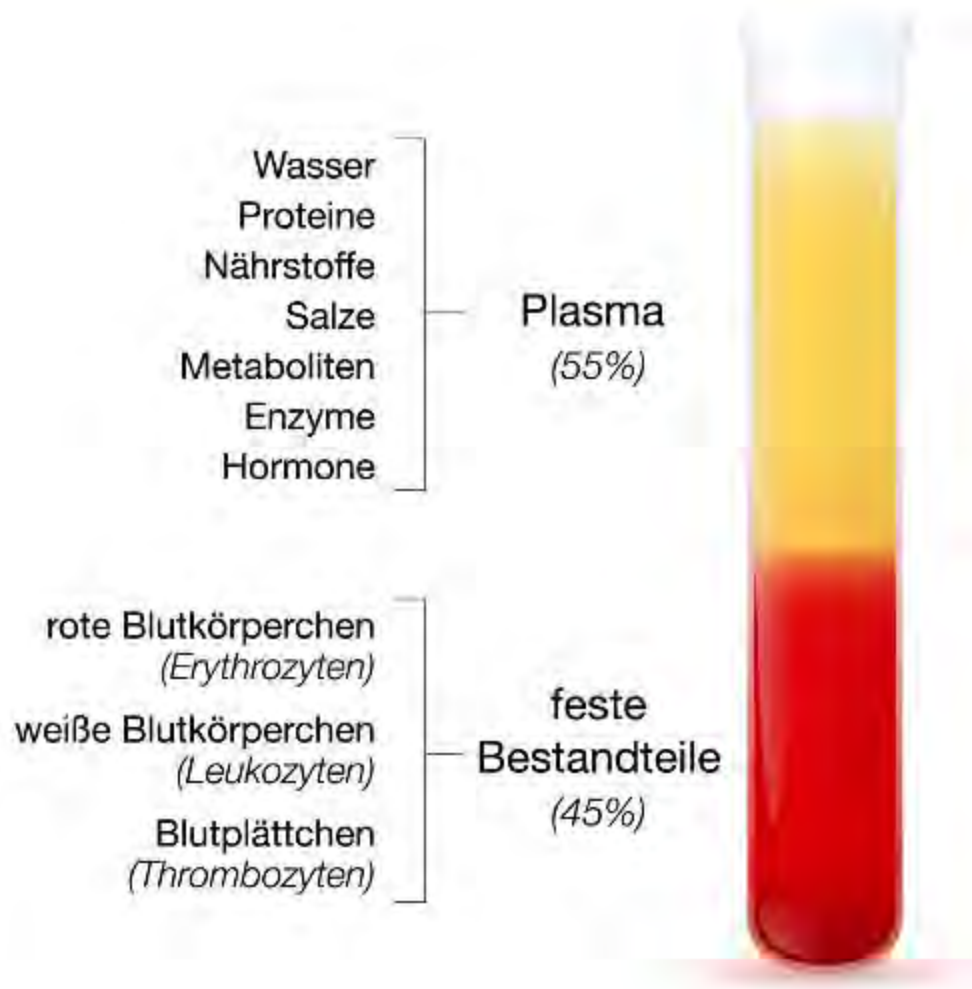
Schlafplatz  
Strahlenbelastung  
Erreger  
Allergene  
Gifte  
Schwermetalle



Blut



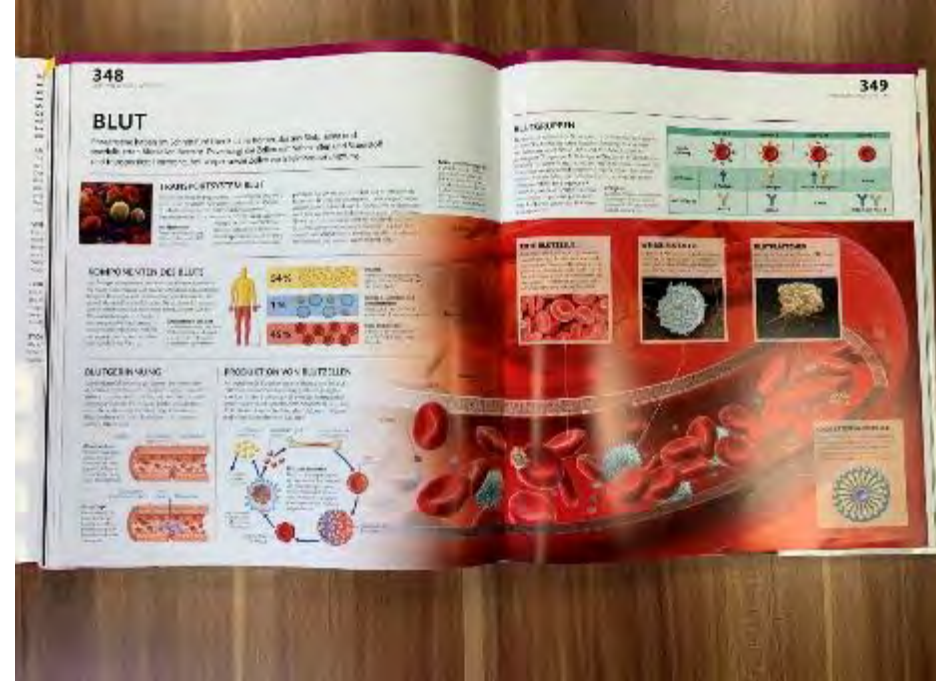
# Blut-Bestandteile





# Blut-Bestandteile

1. Blutzellen
2. Blutflüssigkeit (Plasma)



Beispiel:

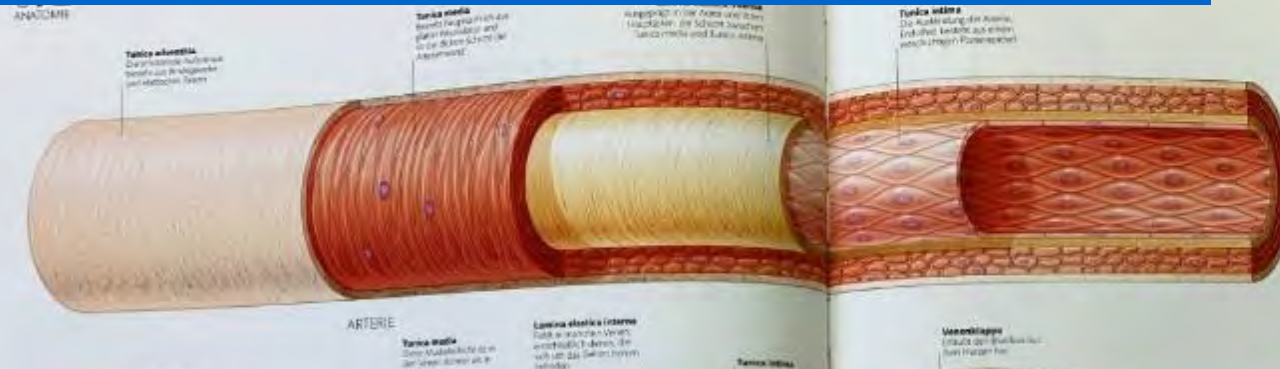
Sind die Blutzellen bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die die Blutzellen belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“

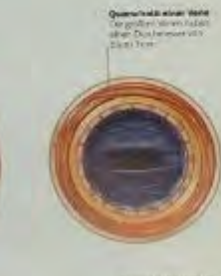


# Blut-Gefäße – Körperatlas S. 73

073  
HERZ-KREISLAUF-SYSTEM



**Arterie**  
Der größte Arterien des Körpers haben einen Durchmesser von 1 bis 2 cm. Sie sind im Gegensatz zu den Venen sehr elastisch und können sich bei hohem Blutdruck stark ausdehnen. Die Arterien sind in der Regel sehr dickwandig und haben eine hohe Kontraktionskraft.



**Vene**  
Der größte der Venen des Körpers haben einen Durchmesser von 1 bis 2 cm. Sie sind im Gegensatz zu den Arterien sehr elastisch und können sich bei hohem Blutdruck stark ausdehnen. Die Venen sind in der Regel sehr dickwandig und haben eine hohe Kontraktionskraft.



**Doppelsonografie**  
Die Ultraschalluntersuchung ist eine wichtige Methode zur Untersuchung der Struktur und Funktion der Blutgefäße. Sie ermöglicht es, die Wandstärke und den Durchmesser der Gefäße zu messen und die Blutflussgeschwindigkeit zu bestimmen.

1. Erhöhter Tonus der Blutgefäße
2. Verminderte Elastizität der Blutgefäße
3. Ablagerungen der Blutgefäße
4. Baro-Rezeptoren in den Blutgefäßen
5. Weitere Mechano-Rezeptoren



**Kapillaren**  
Die Kapillaren sind die kleinsten Blutgefäße des Körpers. Sie haben einen Durchmesser von nur 5 bis 10 Mikrometern. Sie sind für den Gasaustausch und den Nährstofftransport zwischen den Zellen und dem Blut verantwortlich.

## ARTERIE, VENE, KAPILLARE STRUKTUR

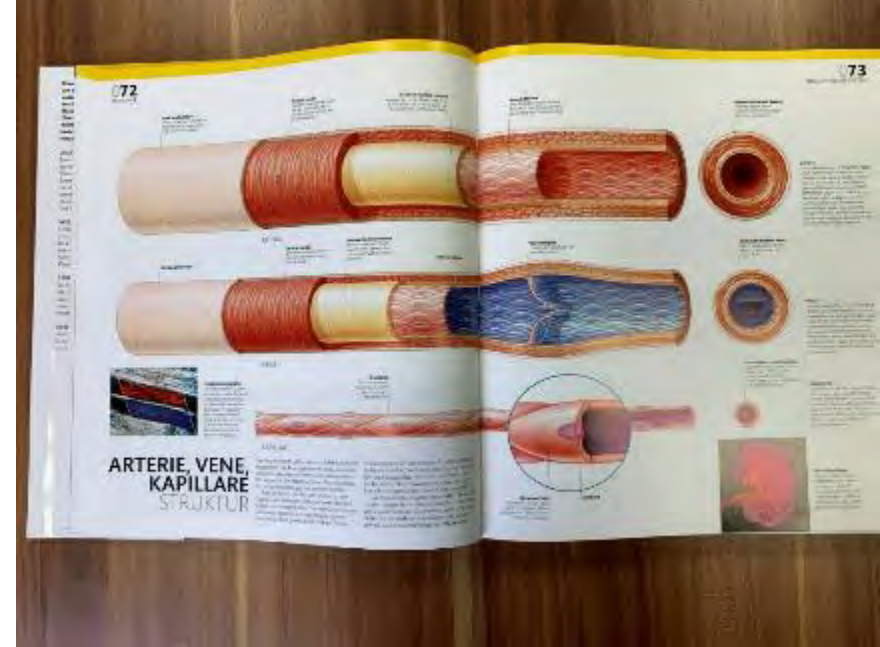
Das Herz-Kreislauf-System besteht aus Arterien, Venen und Kapillaren. Die Arterien transportieren das Blut vom Herzen zu den Organen und Geweben. Die Venen transportieren das Blut von den Organen und Geweben zurück zum Herzen. Die Kapillaren sind die kleinsten Blutgefäße und ermöglichen den Gasaustausch und den Nährstofftransport zwischen den Zellen und dem Blut.

Die Tunica media ist die mittlere Schicht der Gefäßwand. Sie besteht aus elastischen Fasern und Kollagenfasern. Die Tunica media ist für die Elastizität der Gefäßwand verantwortlich. Die Tunica adventitia ist die äußere Schicht der Gefäßwand. Sie besteht aus Bindegewebe und Kollagenfasern. Die Tunica adventitia ist für die Stabilität der Gefäßwand verantwortlich.

Die Kapillare ist das kleinste Blutgefäß. Sie besteht aus einer einzigen Zellschicht (Endothel). Die Kapillare ist für den Gasaustausch und den Nährstofftransport zwischen den Zellen und dem Blut verantwortlich. Die Kapillare ist in der Regel sehr dünnwandig und hat einen sehr kleinen Durchmesser.

Die Venenklappen sind kleine Taschenklappen, die in den Venen vorhanden sind. Sie verhindern das Rückfließen des Blutes und ermöglichen den Vorwärtsschub des Blutes zum Herzen. Die Venenklappen sind in der Regel sehr dünnwandig und haben einen sehr kleinen Durchmesser.

# Blut-Gefäße



Beispiel:

Ist der Tonus der Blutgefäße bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die den Tonus der Blutgefäße erhöhen und somit den Bluthochdruck verursachen.“



# Blut-Gefäße – Körperatlas S. 354

354

WIE DER KÖRPER ARBEITET

## BLUTGEFÄSSE

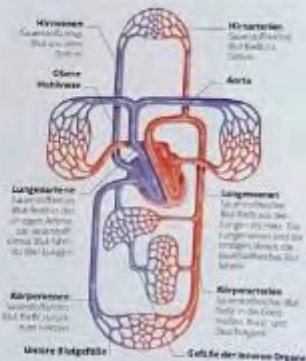
Blutgefäße sind ein Verbundsystem aus verzweigten Schläuchen. Sie können sich erweitern oder zusammenziehen, um den Blutfluss zu steuern und so die »Feineinstellung« der Blutversorgung der Organe zu übernehmen. Sie sind auch wichtig zur Thermoregulation.

### FUNKTIONEN DER BLUTGEFÄSSE

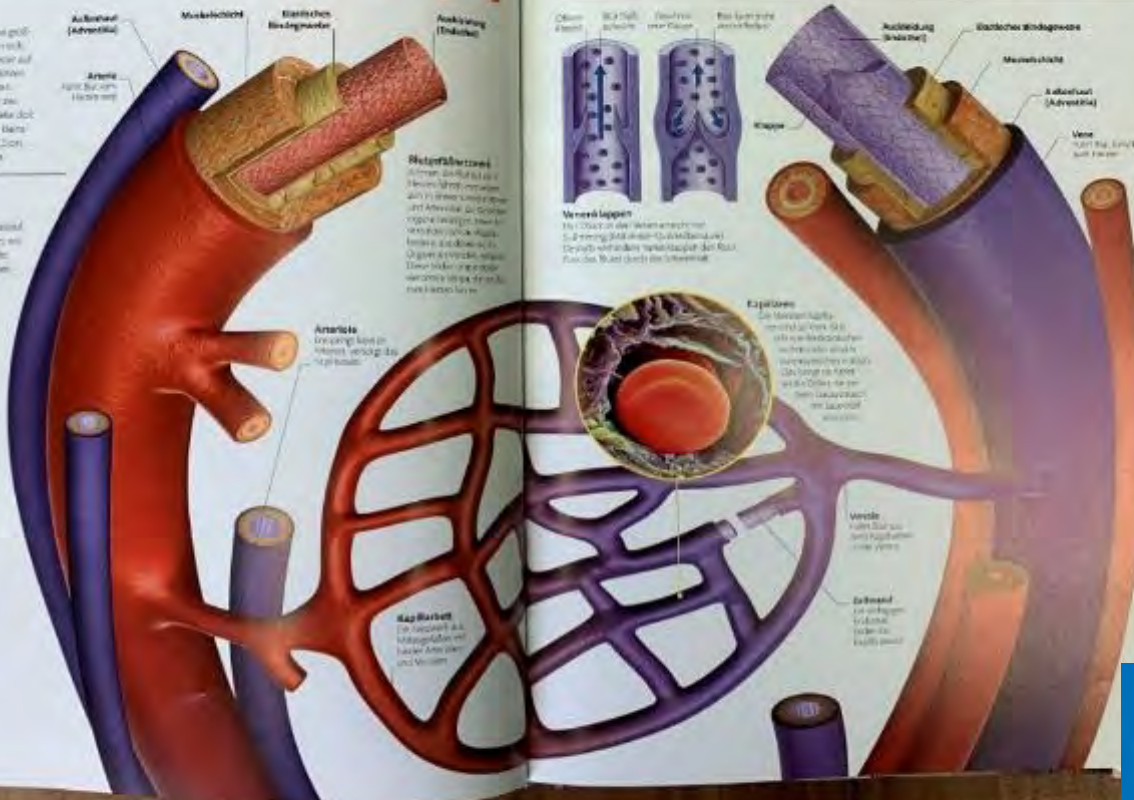
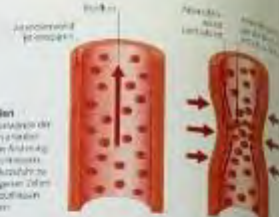
Die Blutgefäße unterscheiden sich in Aufbau, Größe und Funktion. Die größten Arterien führen sauerstoffreiches Blut vom Herzen weg. Sie weiten sich, um leicht mit Blut zu füllen, und ziehen es vorwärts, indem sie sich wieder auf ihren normalen Durchmesser zusammenziehen. Weniger muskulär, führen die Venen meist das sauerstoffarme Blut zum Herzen. Kapillaren sind die kleinsten Gefäße und sorgen für den Gasaustausch zwischen Arterien und Venen (p. 350–351). Ihre Wände sind so dünn, dass Blut erst durch eine einfache Diffusion der Gase. Der Druckverlust der Blutgefäße liegt im 1. Teil, der der großen Arterie, der Aorta (p. 352), bei. Weiterhin sinkt ab, dass die Venen eine Flussverengung bewirken.

### ZWEI KREISLÄUFE

Der Blutkreislauf besteht aus zwei Hauptkreisläufen: Lungen- und Körperkreislauf. Der Lungenkreislauf führt Blut aus der rechten Herzhälfte in die Lungen, wo im Lungenblut sauerstoffreiches Blut ausströmt, und danach in die linke Herzhälfte. Der Körperkreislauf bringt sauerstoffreiches Blut zu den Körperorganen und nimmt sauerstoffarmes Blut zurück. Der Blutkreislauf ist ein geschlossenes System, das den Gasaustausch zwischen Lungen und Körperorganen ermöglicht.



**Versorgungssysteme**  
Lungen- und Körperkreislauf sorgen für den Gasaustausch. Blutströme zu den Lungen und zurück zum Herzen. Lungenkreislauf: Lungenarterie (p. 350–351), Lungenvenen (p. 350–351).



355

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

### THERMOREGULATION

Wenn der Umgebungslufttemperatur abfällt, verengen sich Blutgefäße in der Haut, um das Wärmeverloren zu reduzieren. Wenn die Umgebungslufttemperatur ansteigt, erweitern sich Blutgefäße in der Haut, um das Wärmeverloren zu erhöhen. Dies geschieht durch die Konstriktion und Dilatation der Blutgefäße.



### SKELETTMUSKELPUMPE

Die Skelettmuskelpumpe ist ein Mechanismus, der das Blut durch die Venen zum Herzen zurückführt. Wenn die Muskeln kontrahieren, werden die Venen zusammengedrückt, was das Blut vorwärts schiebt.



**Pumpen der Muskeln**  
Kontraktion der Muskeln verdrängt das Blut in die Venen. Dies geschieht durch die Kompression der Muskeln, die die Venen umgeben.

### BLUTDRUCK

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut durch die Gefäße schiebt. Er wird durch die Kontraktion des Herzens erzeugt. Der Blutdruck ist in der Aorta am höchsten und sinkt in den Kapillaren auf ein Minimum.





068  
ANATOMIE

Hetz und Bläugel transportieren wichtige Stoffe – Sauerstoff aus den Lungen, Nährstoffe aus dem Darm, weiße Blutkörperchen zur Bekämpfung von Infektionen und Hormone – zu den Körpergeweben. Das Blut kann nur durch einen ständigen Fluss zu und von den Organen. Das Blut kann nur durch einen ständigen Fluss zu und von den Organen.

die konstante  
Aktivität  $a_{\text{H}_2\text{O}}$ .  
Die Aktivität von  
geschmolzenem Kal-  
ziumchlorid wird

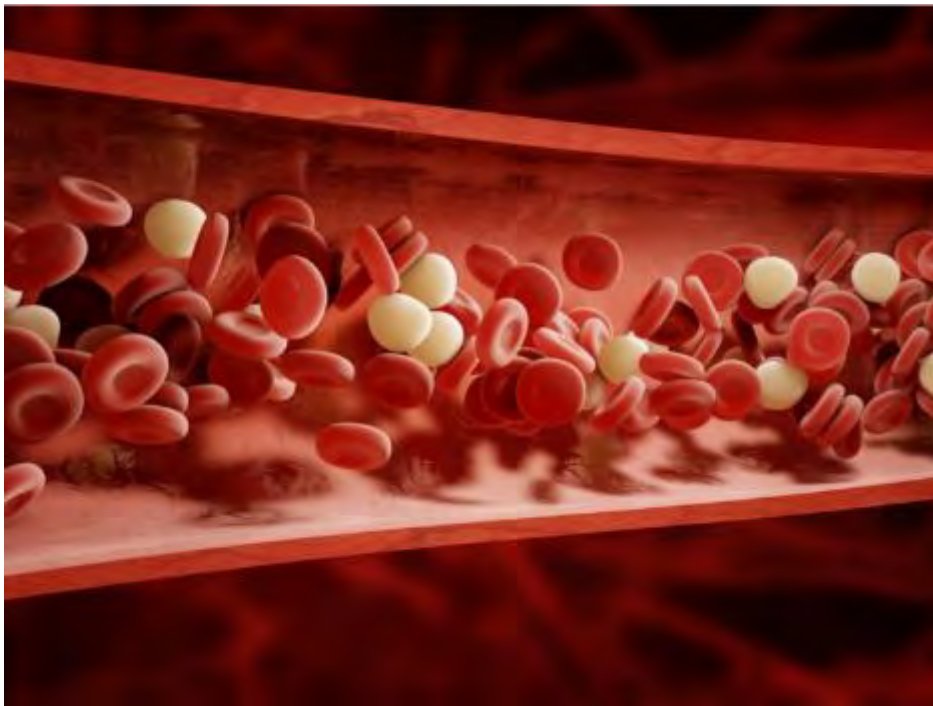


zamiast postrzępionych  
i nieczystych historii  
o „Ameryce” są to  
głównie „Ameryki”,  
które są!

# Blut – Homocystein-Spiegel



# Blut – Homocystein-Spiegel



Abbau durch:

- Folsäure
- Vitamin B6
- Vitamin B12



# Blut – Homocystein-Spiegel



Verursacht ein erhöhter Homocystein-Spiegel den Bluthochdruck?

„Ausleiten von zu viel Homocystein im Blut, das den Bluthochdruck verursacht.“

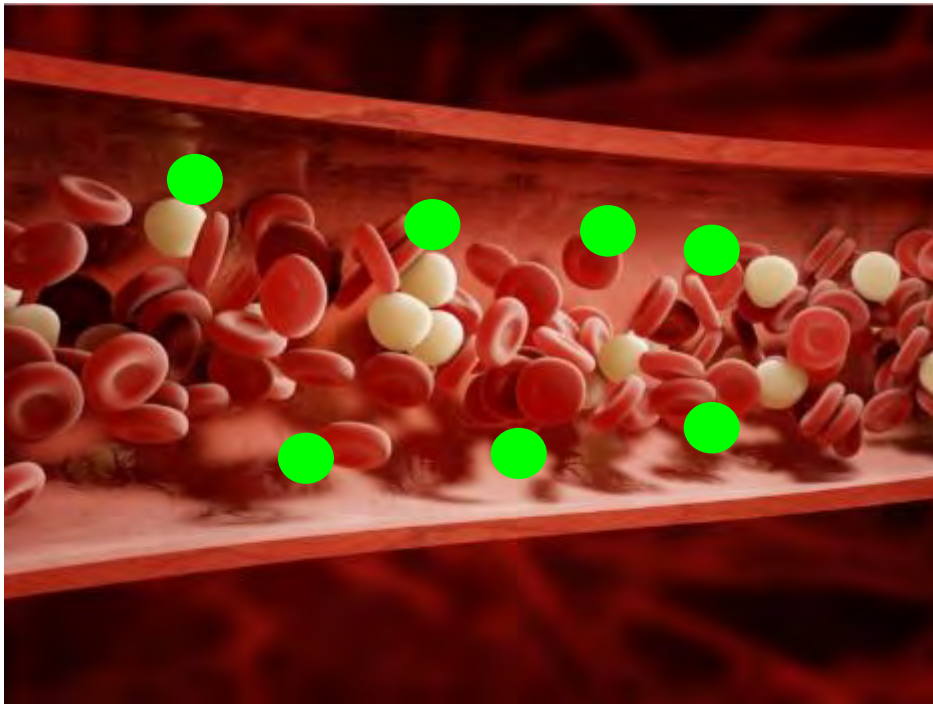
Ist ein Mangel vorhanden an:

- Folsäure
- Vitamin B6
- Vitamin B12





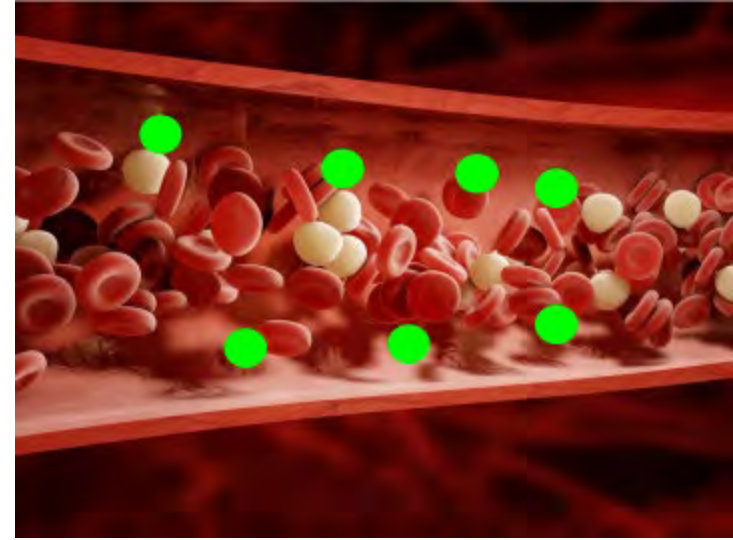
# Blut – Freie Radikale



Freie Radikale durch:

- Bakterien
- Viren
- Medikamente
- Säuren
- Gifte

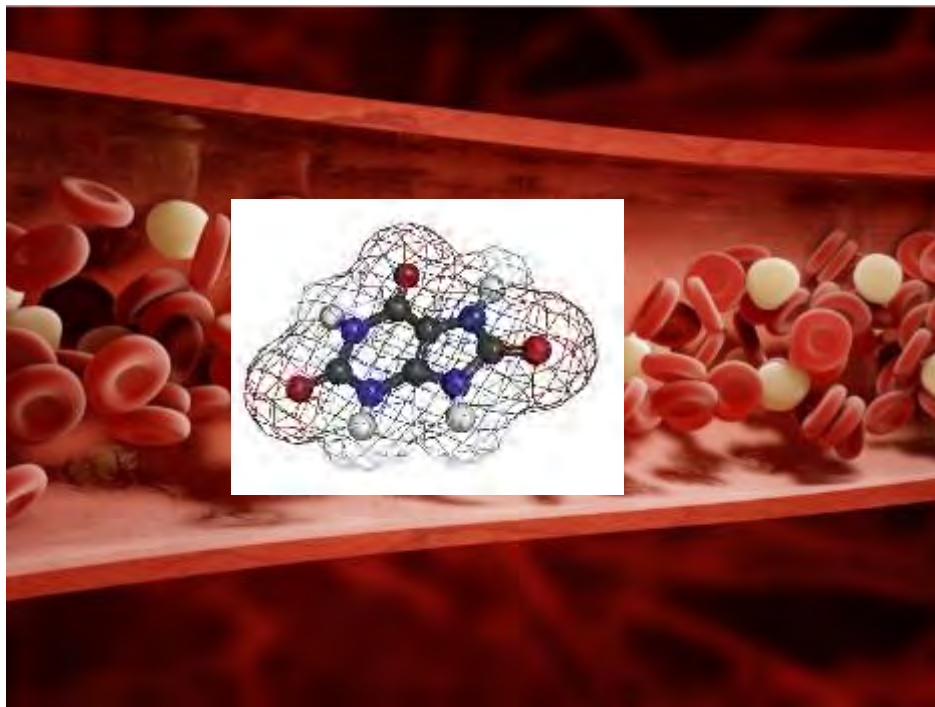
# Blut – Freie Radikale



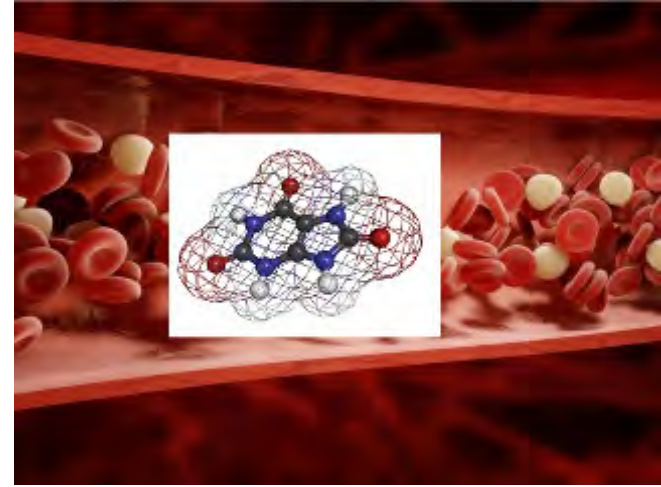
Verursachen vermehrte freie Radikale den Bluthochdruck?

„Ausleiten von zu viele freie Radikale im Blut, die den Bluthochdruck verursachen.“

# Blut – Erhöhte Harnsäure



# Blut – Erhöhte Harnsäure



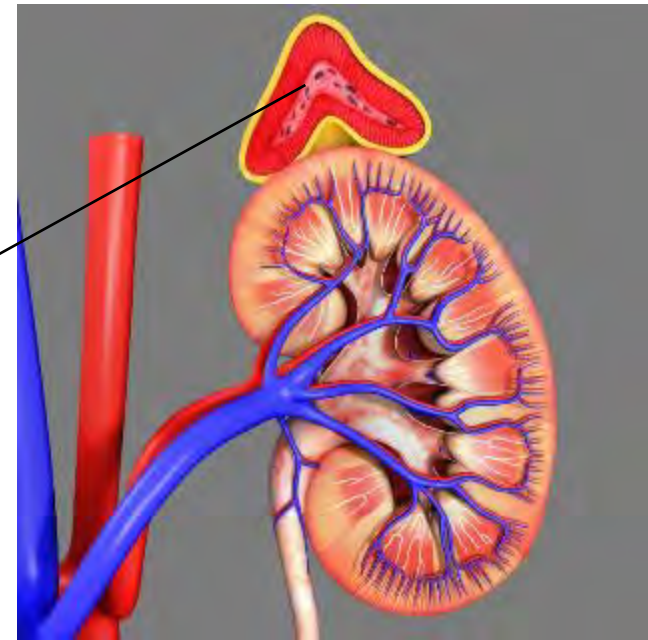
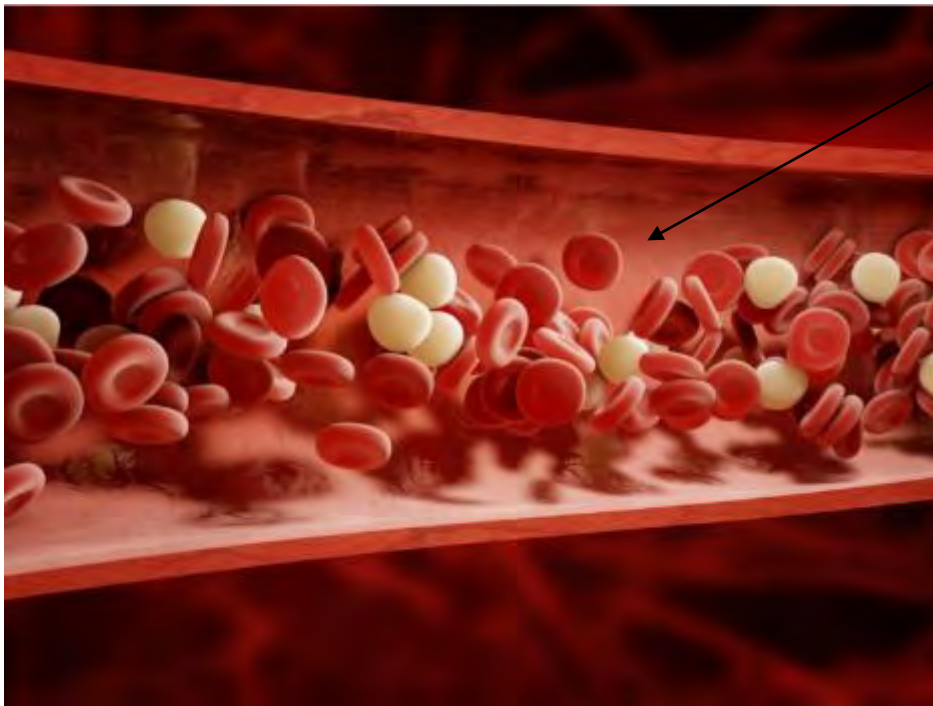
Verursacht eine erhöhte Harnsäure im Blut den Bluthochdruck?

„Ausleiten der erhöhten Harnsäure im Blut, die den Bluthochdruck verursachen.“

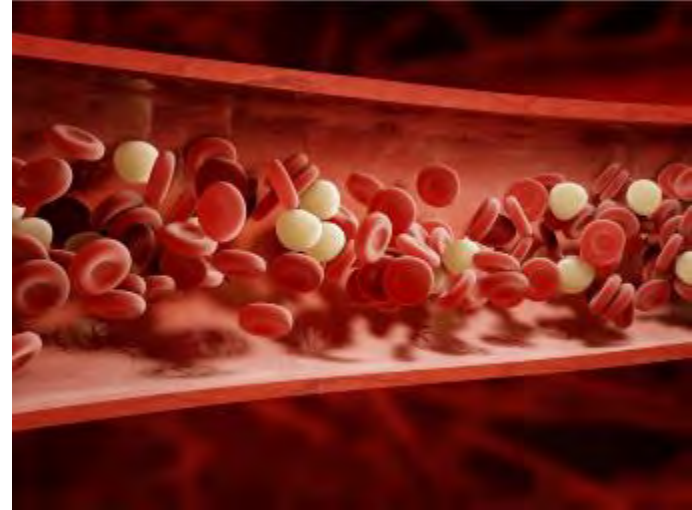


# Blut – zu viele Stresshormone

- Adrenalin
- Noradrenalin
- Cortisol



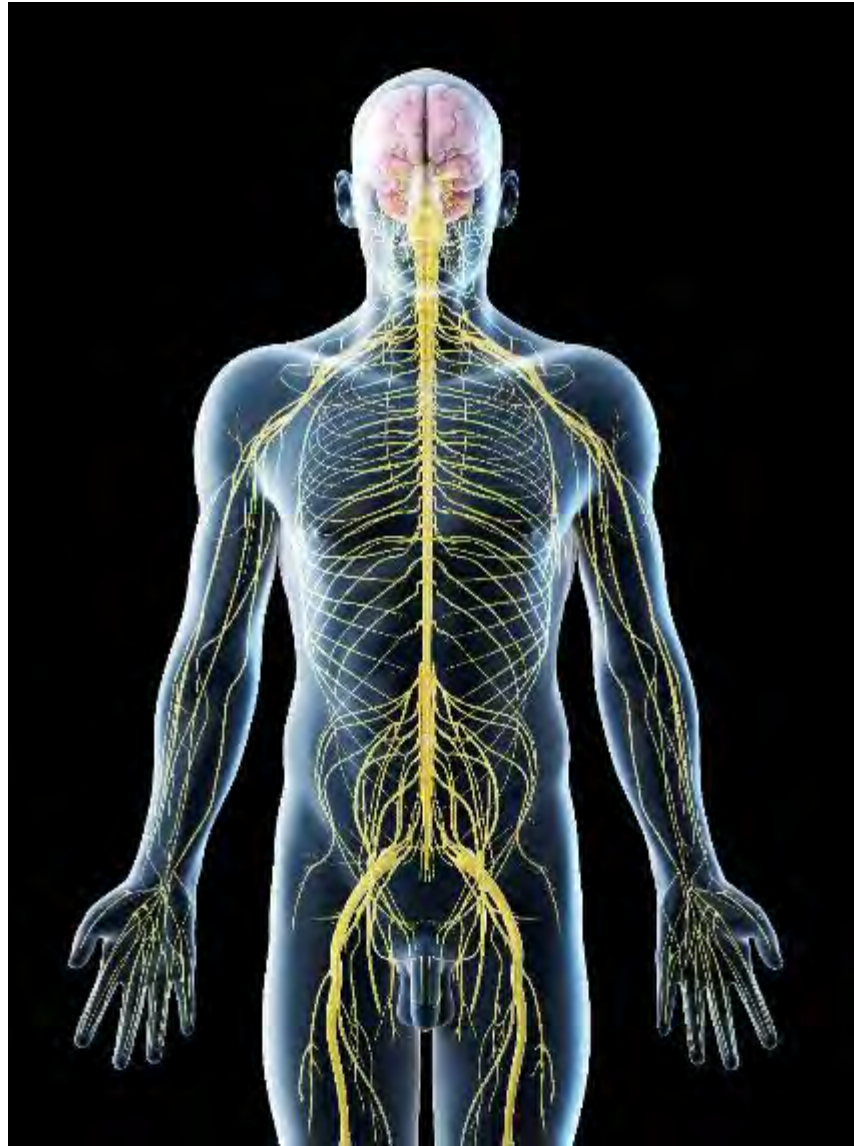
# Blut – zu viele Stresshormone



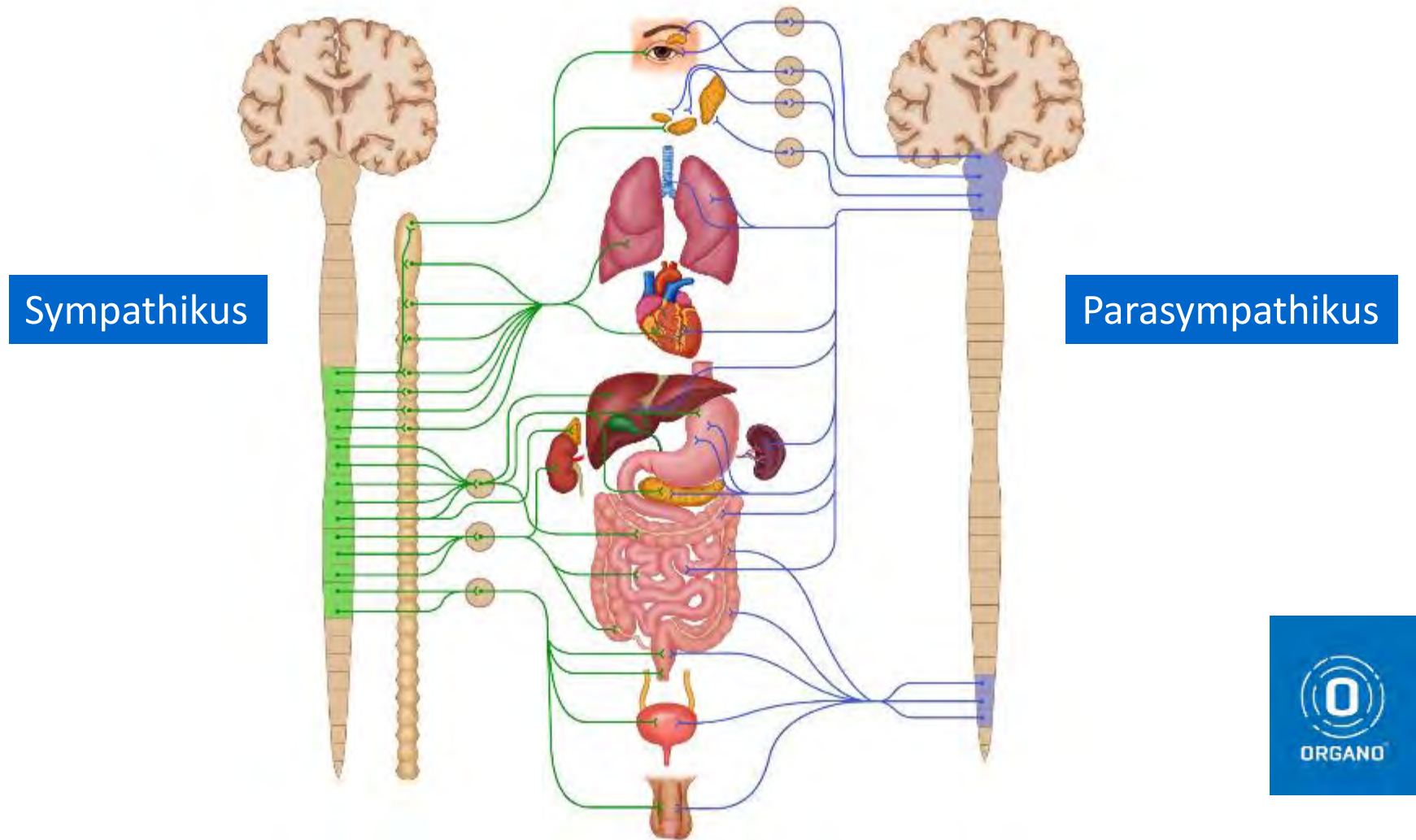
Sind zu viele Stresshormone im Blut vorhanden bezüglich des Bluthochdrucks?

„Ausleiten aller zu vielen Stresshormone im Blut, die den Bluthochdruck verursachen.“

# Nervensysteme



# Nervensysteme – Autonomes Nervensystem

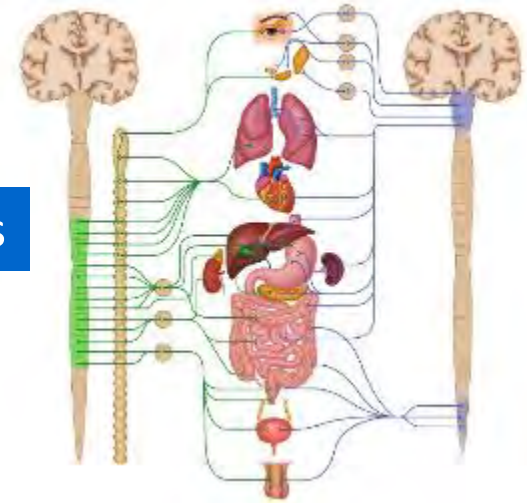




# Nervensysteme – Autonomes Nervensystem

Sympathikus

Beispiel: Sympathikus



Ist das sympathische Nervensystem bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die das sympathische Nervensystem belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“

# Nervensysteme – ARAS

Ist das ARAS bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die das ARAS belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“



# Nervensysteme – Hirnstamm

Gehirnatlas S. 62

**Nucleus tractus solitarius**

Regulierung von:

- Blutdruck
- Atmung
- Herzschlag





# Nervensysteme – Hirnstamm

Ist der Hirnstamm bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die den Hirnstamm belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“



# Muskulatur



# Nackenmuskulatur



# Nackenmuskulatur



Büroarbeit

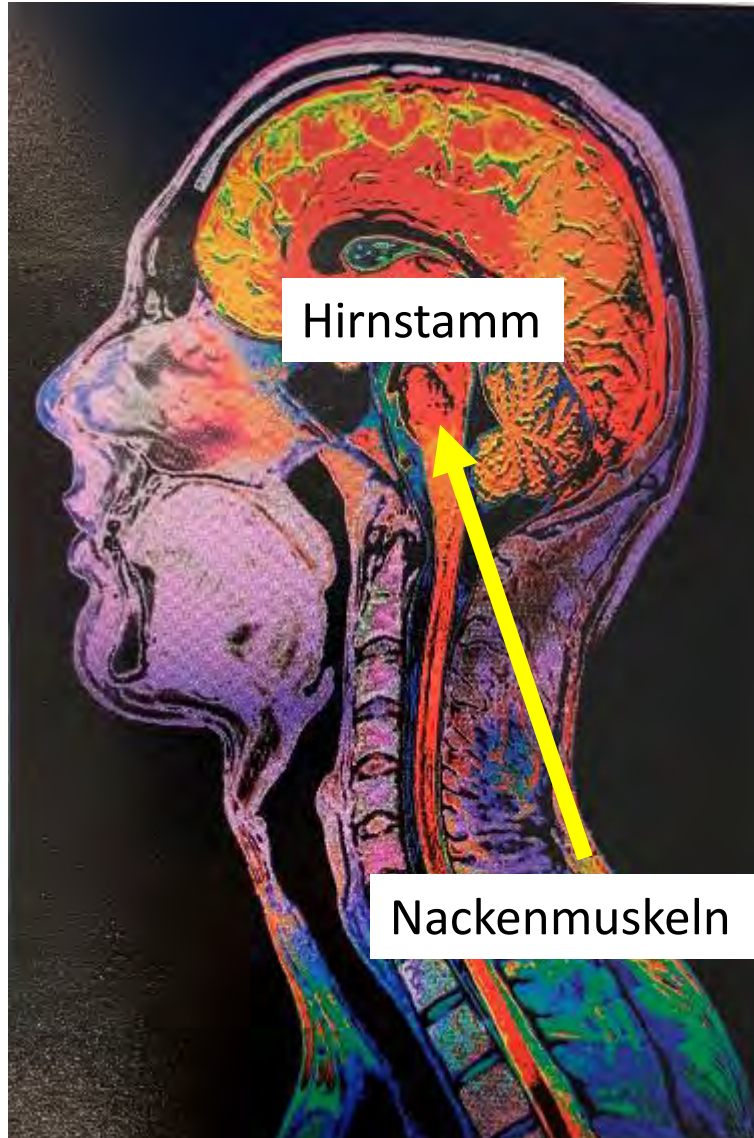


Schleudertrauma



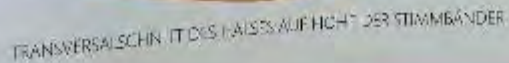


# Nackenmuskulatur



Körperatlas S. 62

Direkte Nervenverbindung!

105  
OFF-THINE HAYS • MUSKULATUR[illegible]

Körperatlas S. 105

**Carotis-Arterie**  
mit vielen Barorezeptoren!

# Nackenmuskulatur

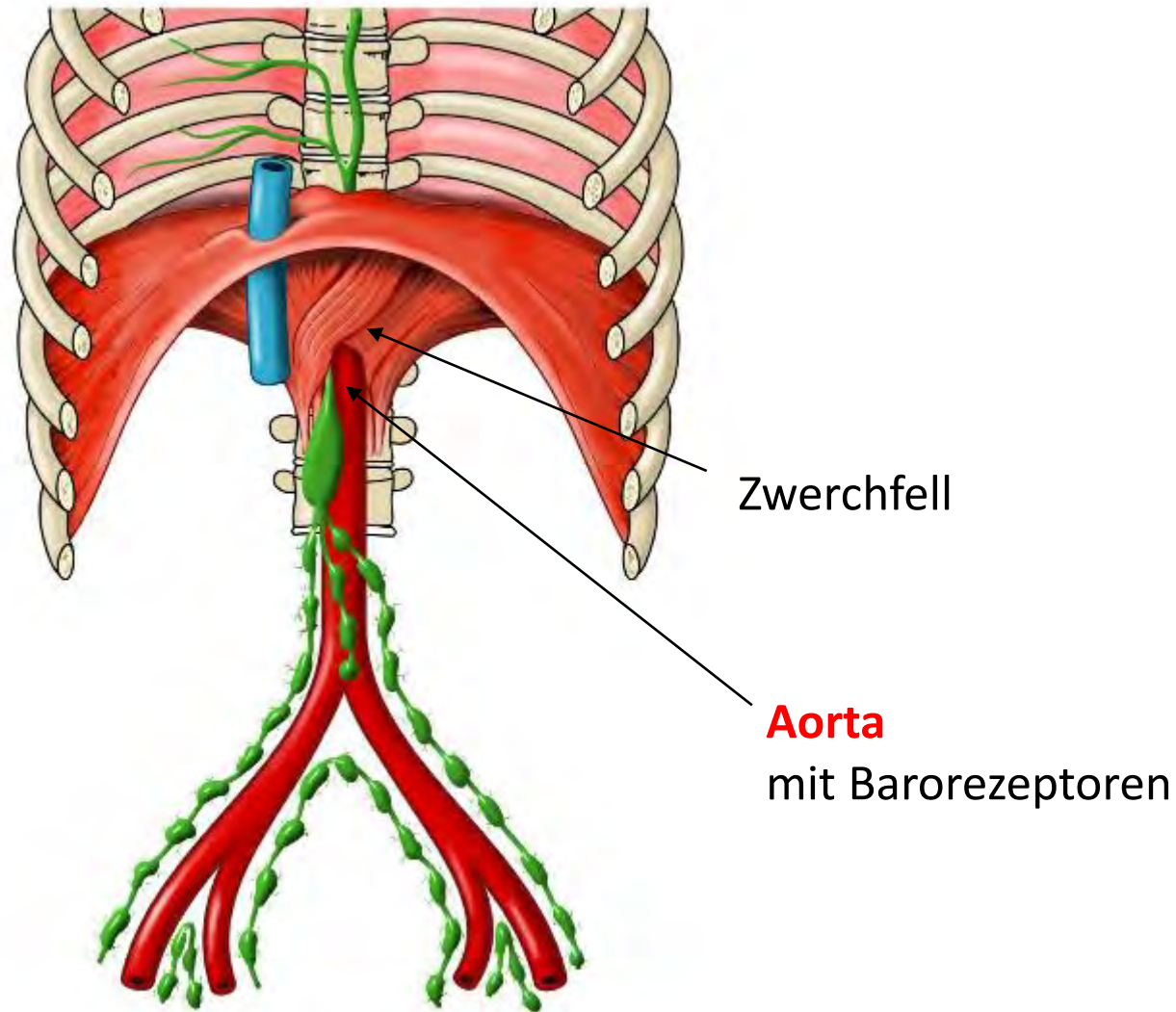


Hat die Nacken- und Halsmuskulatur einen Einfluss auf den Bluthochdruck?

„Ausleiten sämtlicher Spannungsenergien in der Nacken- und Halsmuskulatur, die den Bluthochdruck verursachen.“

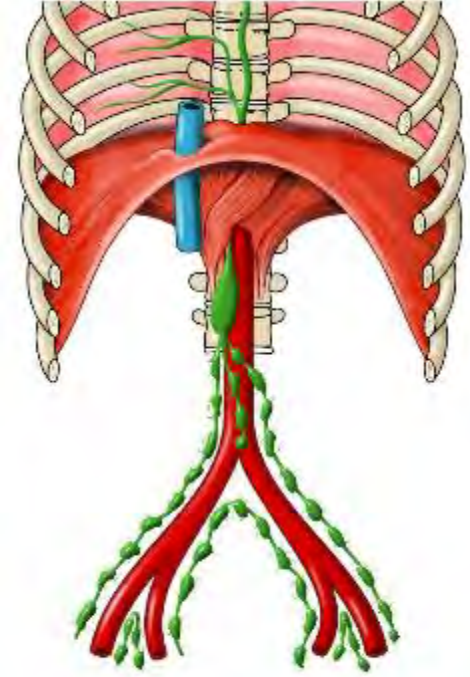


# Zwerchfell - Atemmuskel





# Zwerchfell - Atemmuskel

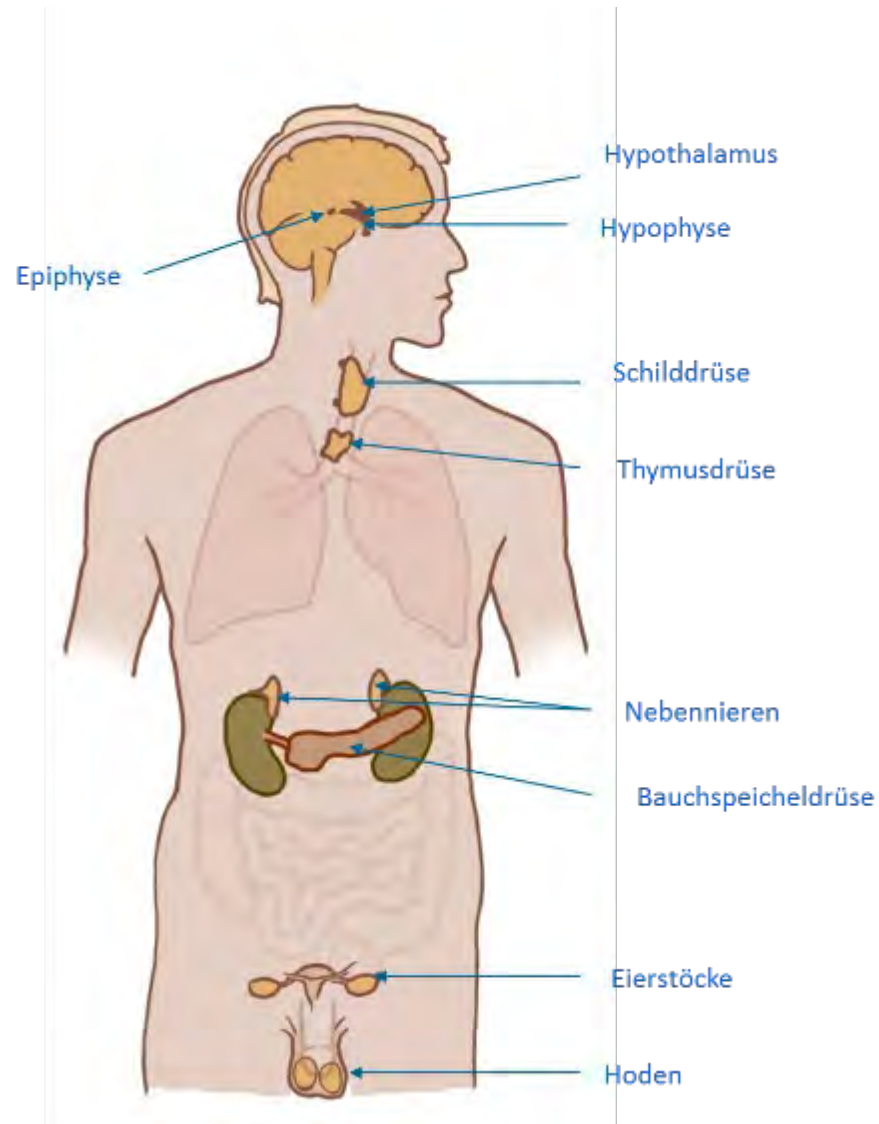


Verursacht ein verspanntes Zwerchfell den Bluthochdruck?

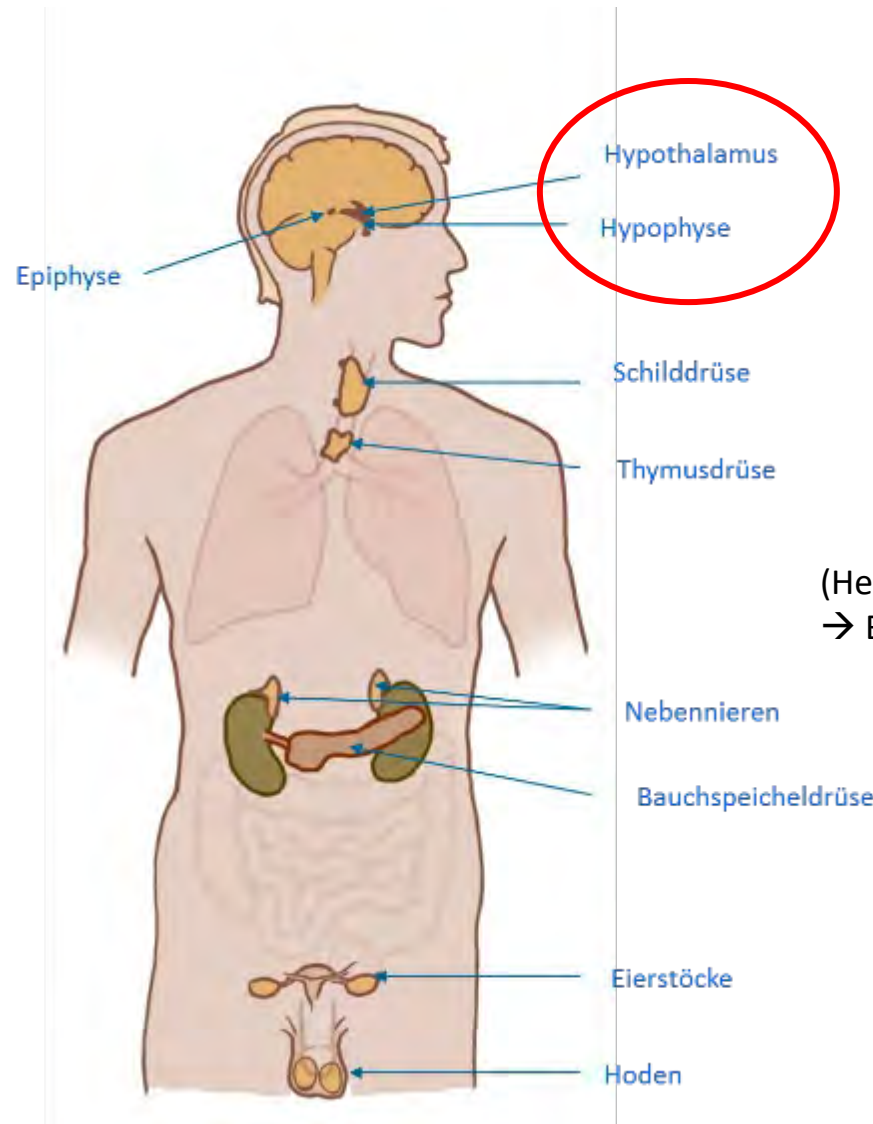
„Ausleiten aller Spannungsenergien im Zwerchfell, die den Bluthochdruck verursachen.“

# Hormonsystem

ca. 6% die Ursache von Bluthochdruck



# Hormonsystem - Hirndrüsen



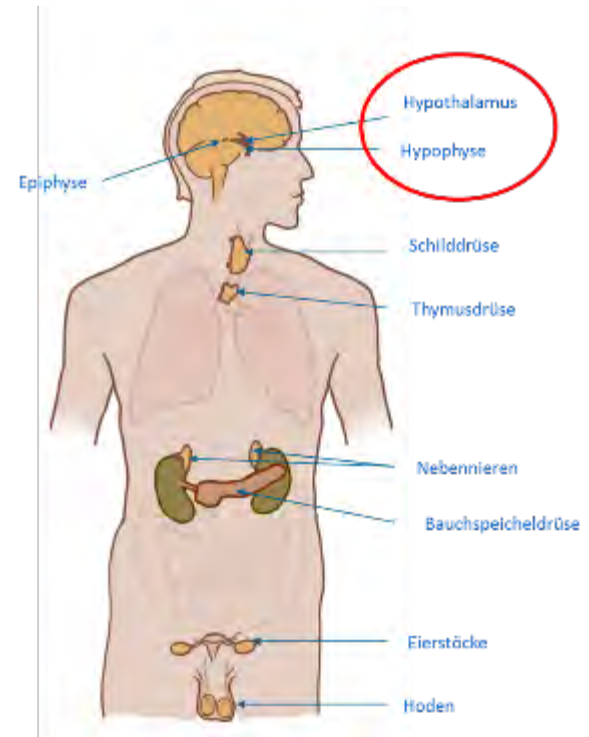
Hormon: **ADH**



Nieren

(Hemmung der Wasserausscheidung  
→ Blutdruck steigt)

# Hormonsystem - Hirndrüsen

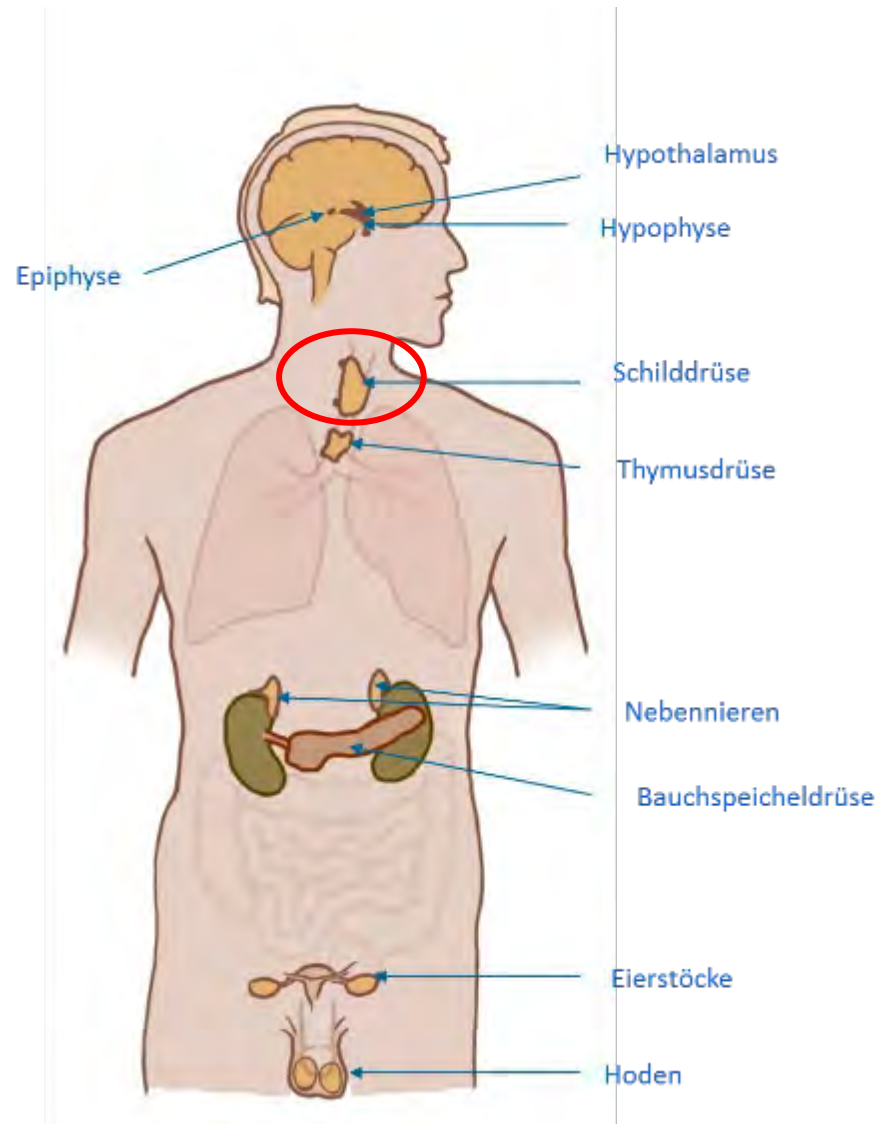


Haben die Hirndrüsen Hypothalamus und Hypophyse einen Einfluss auf den Bluthochdruck?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die die Hirndrüsen Hypothalamus und Hypophyse belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“



# Hormonsystem - Schilddrüse

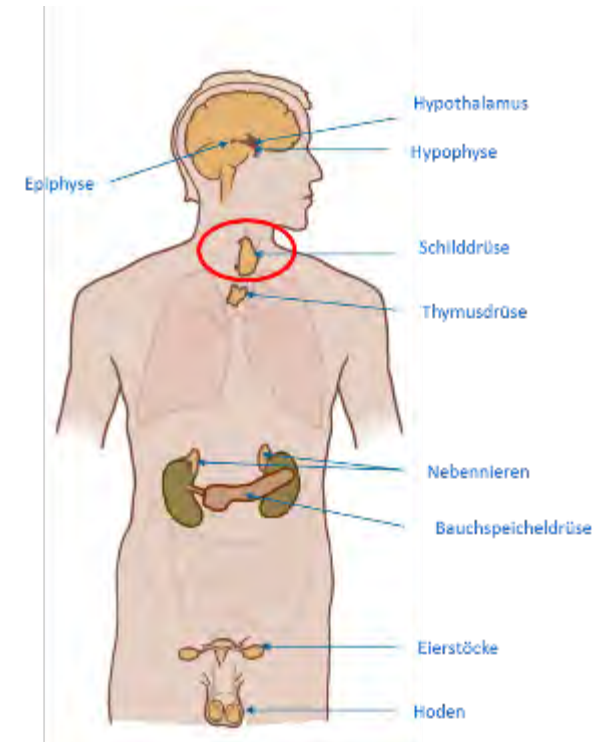


Hormon: **T3, T4**



Herz und Blutgefäße

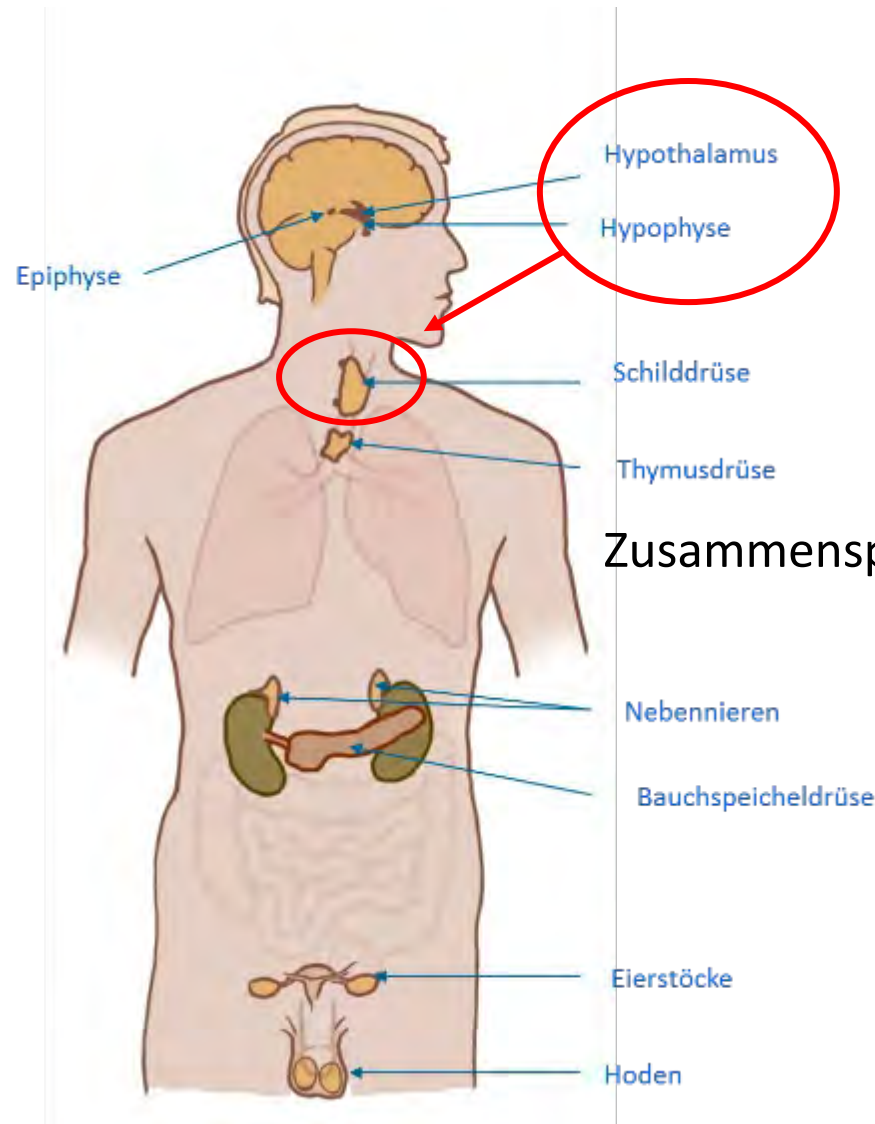
# Hormonsystem - Schilddrüse



Hat die Schilddrüse einen Einfluss auf den Bluthochdruck?

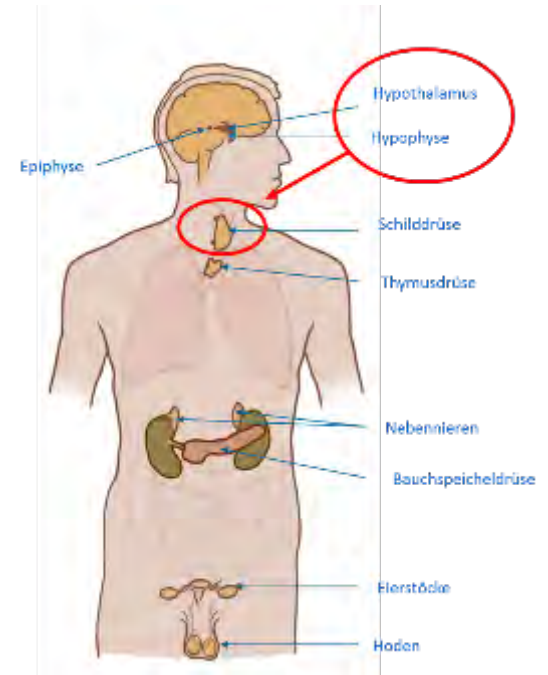
„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die die Schilddrüse belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“

# Hormonsystem - Schilddrüse



Zusammenspiel in Ordnung?

# Hormonsystem - Schilddrüse



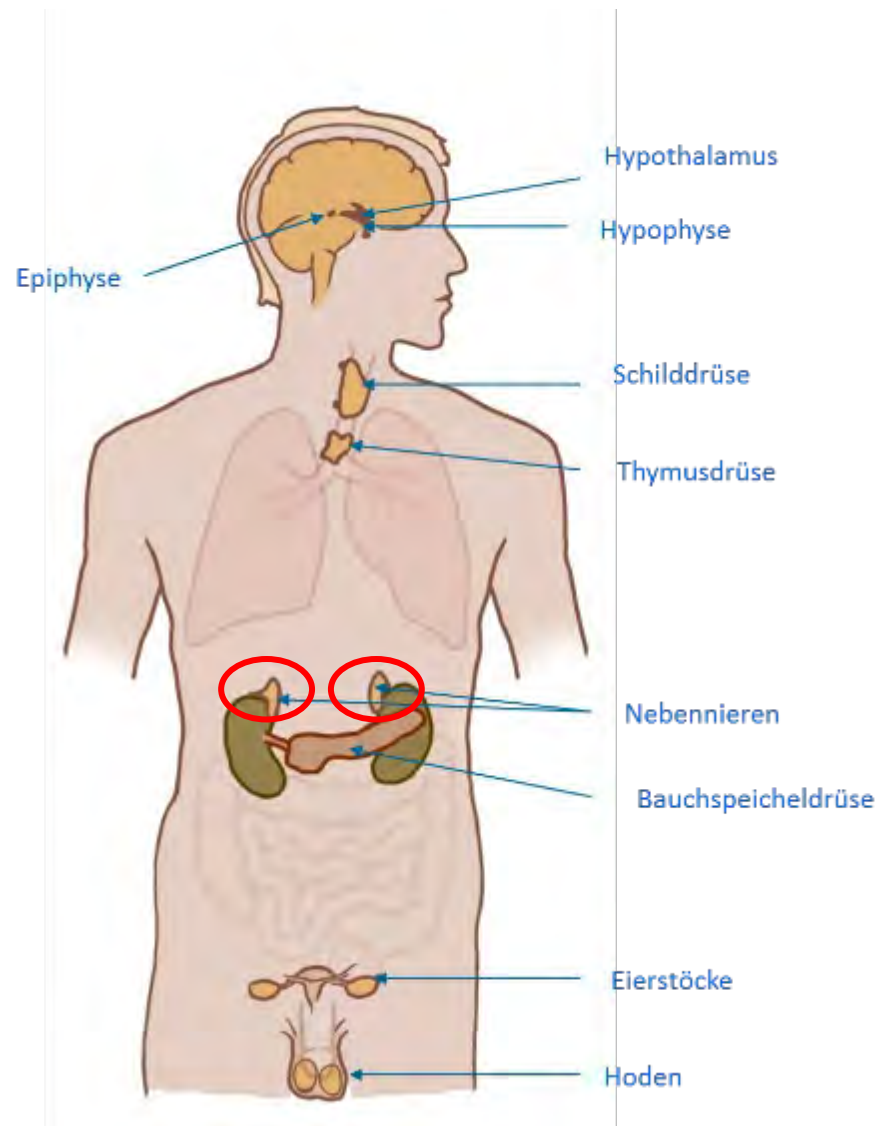
Ist das Zusammenspiel Hypothalamus - Hypophyse - Schilddrüse bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die das Zusammenspiel Hypothalamus – Hypophyse – Schilddrüse belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“

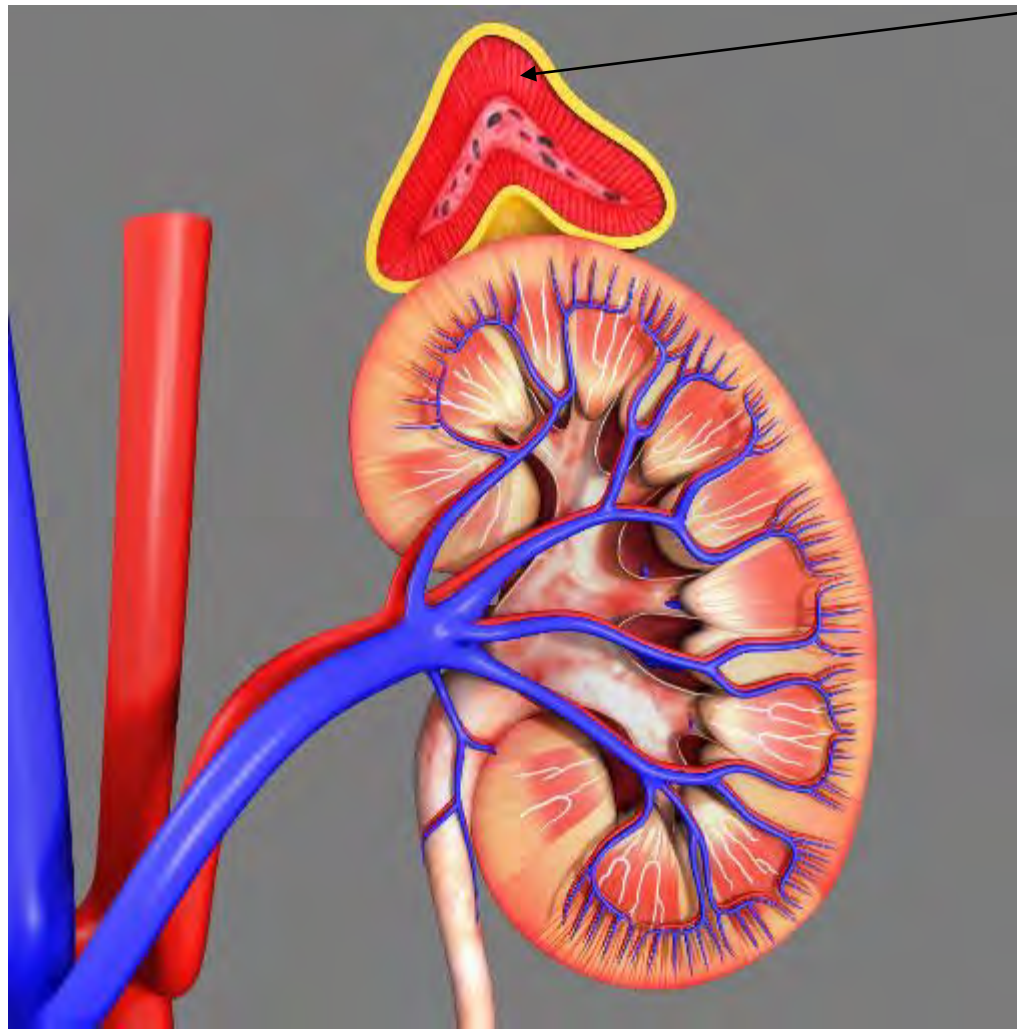




# Hormonsystem - Nebenniere



# Hormonsystem - Nebenniere



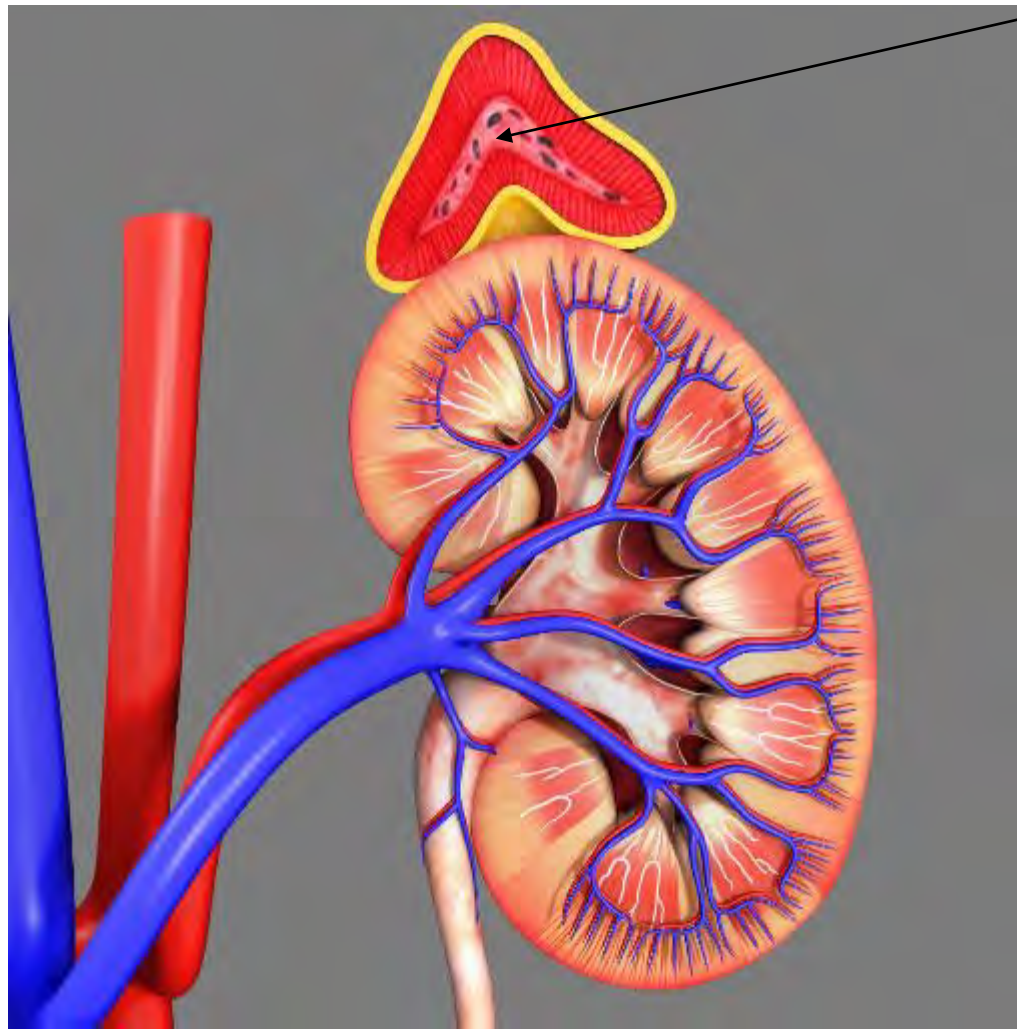
Nebennierenrinde

Hormon: - **Aldosteron**  
- **Cortisol**



Flüssigkeitshaushalt,  
Herz (Cortisol)

# Hormonsystem - Nebenniere

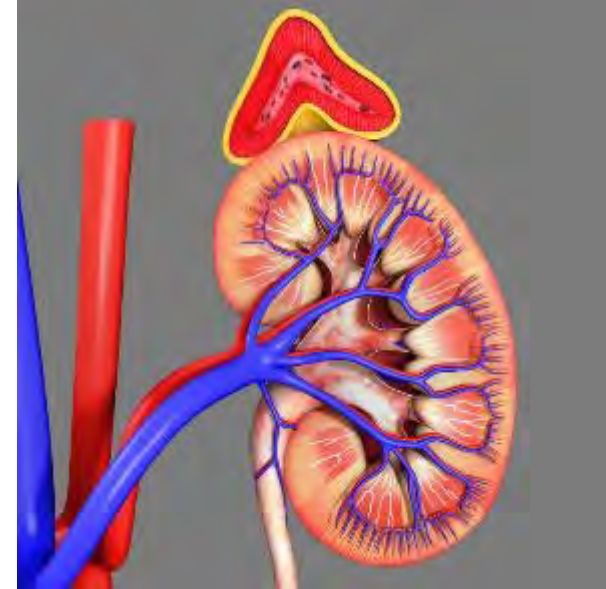


Nebennierenmark

Hormon: - **Adrenalin**  
- **Noradrenalin**

Herz und Blutgefäße

# Hormonsystem - Nebenniere

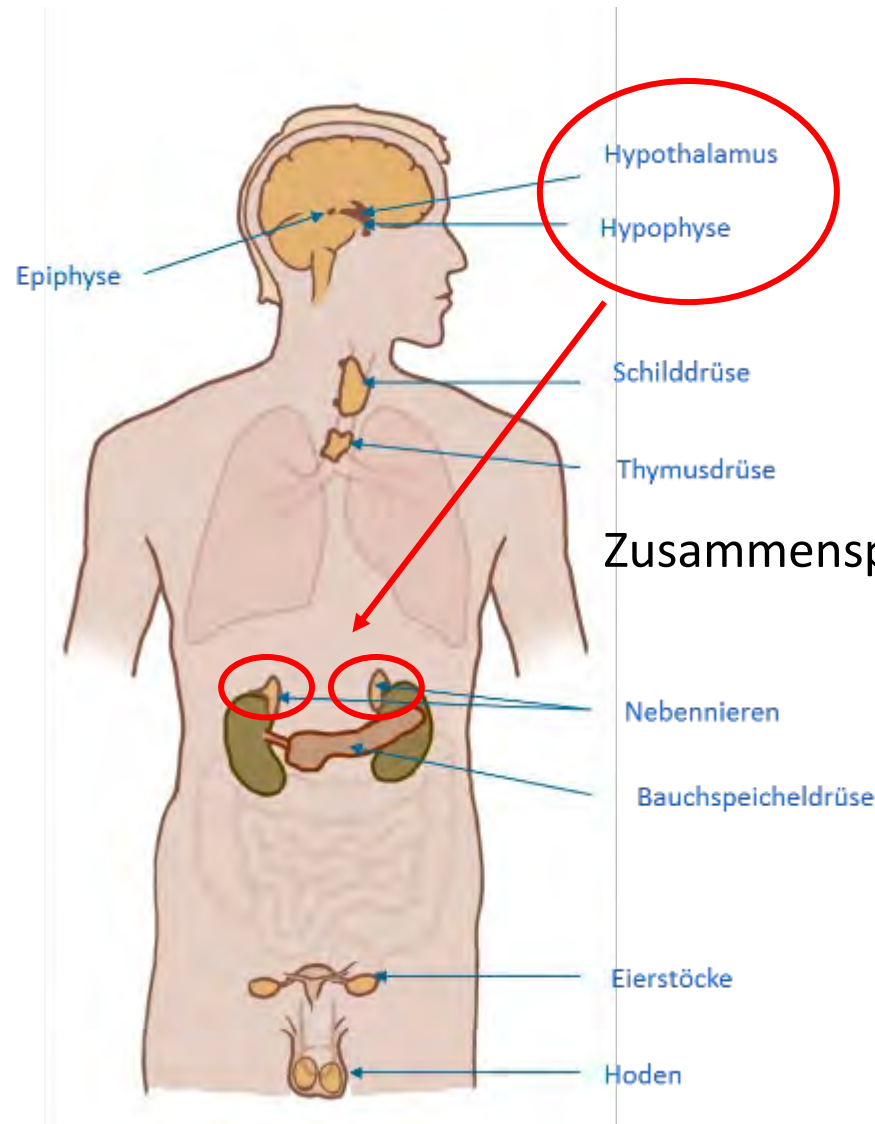


Haben die Nebennieren einen Einfluss auf den Bluthochdruck?

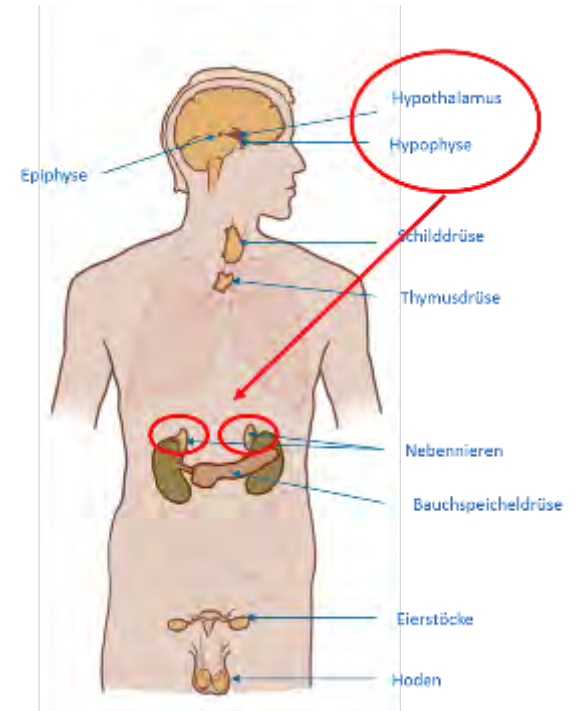
„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die die Nebenniere belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“



# Hormonsystem - Nebenniere



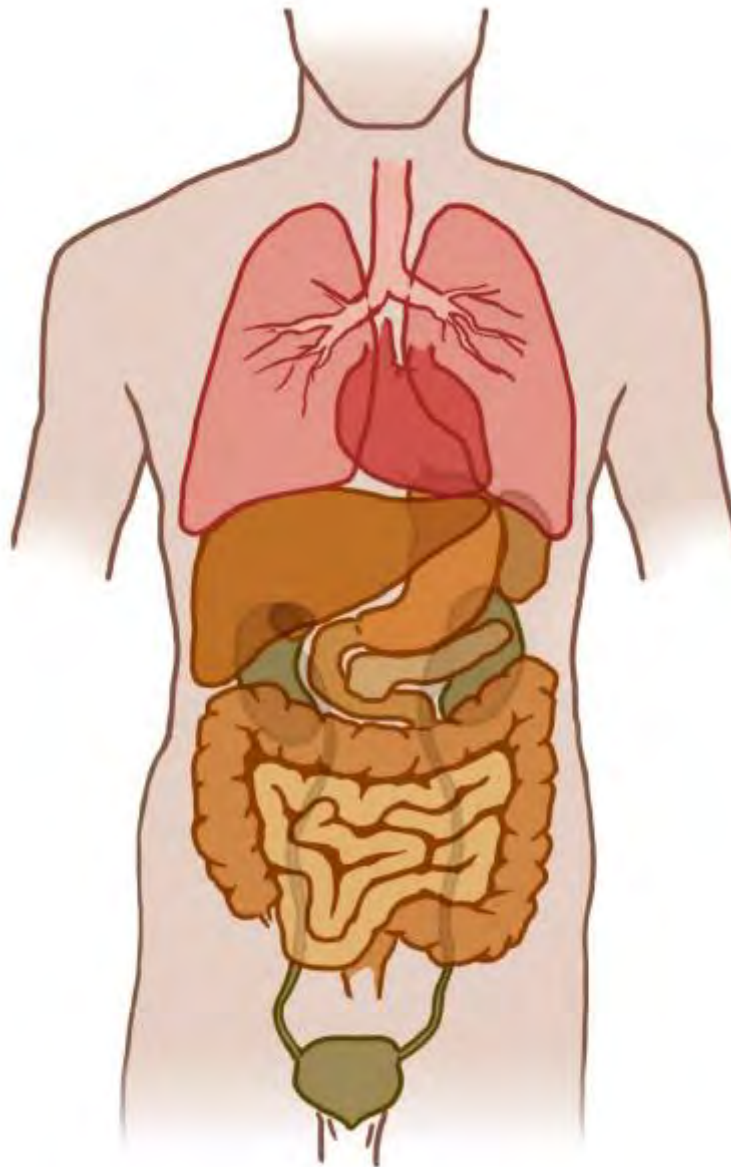
# Hormonsystem - Nebenniere



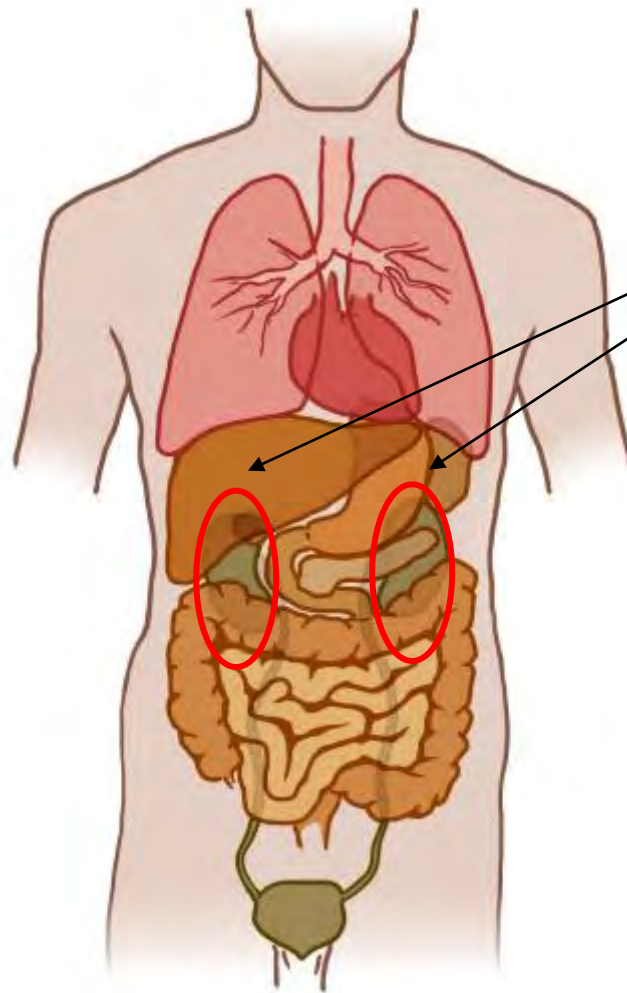
Ist das Zusammenspiel Hypothalamus - Hypophyse - Nebennieren bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die das Zusammenspiel Hypothalamus – Hypophyse – Nebennieren belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“

# Organe



# Organe - Nieren



Nieren:

**RAAS**

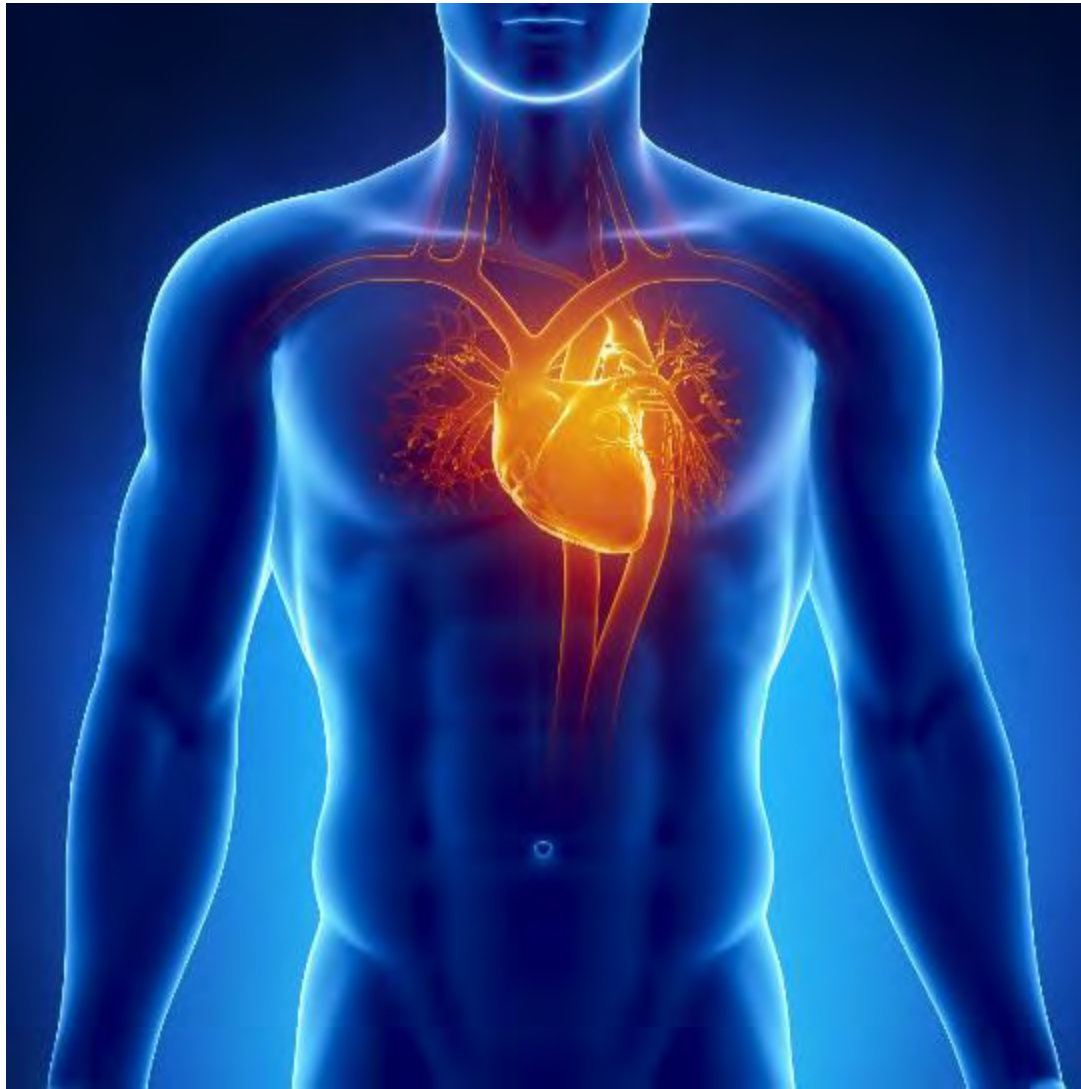
Renin-Angiotensin-Aldosteron-System



Wasserhaushalt,  
Elektrolythaushalt



# Organe - Herz



Herz



Erhöhter Gefäßdruck



# Vererbung



# Vererbung - Gene

## 018 DAS MENSCHLICHE GENOM

Das menschliche Genom ist die Gesamtheit aller Erbinformation, die in den Chromosomen eines Menschen gespeichert ist. Es besteht aus etwa 3 Milliarden Basenpaaren (A, T, C, G) und enthält die Baupläne für alle Proteine, die im menschlichen Körper benötigt werden.

**Genetischer Fingerabdruck**

Die Analyse von bestimmten Genen (z.B. STRs) ermöglicht es, Personen eindeutig zu identifizieren. Dies wird in der Forensik, bei Verwandtschaftstests und in der Medizin eingesetzt.

**Genomsequenzierung**

Die vollständige Sequenzierung des menschlichen Genoms wurde im Jahr 2003 abgeschlossen. Sie liefert wertvolle Informationen über die Funktion von Genen und die Entstehung von Krankheiten.

**Die 22 Chromosomenpaare**

Das menschliche Genom ist in 22 Paaren von Autosomen und einem Paar Geschlechtschromosomen (X und Y) organisiert. Jedes Chromosom besteht aus einem langen Molekül DNA, das in Chromatin gewickelt ist.

**Die 97 Prozent Regel**

Für 97 Prozent der DNA im menschlichen Genom ist keine Funktion bekannt. Man nannte diesen Teil früher „junk-DNA“.

## 019 ZUSAMMENWIRKEN DER GENE

Gene wirken nicht isoliert, sondern in Netzwerken zusammen. Die Interaktion zwischen verschiedenen Genen bestimmt die Entwicklung und Funktion eines Organismus.

**Genetische Variation**

Unterschiede in der DNA-Sequenz zwischen Individuen führen zu Variationen in Merkmalen. Diese können durch Mutationen oder durch die Kombination von Eltern-Genen entstehen.

**Epigenetische Modifikation**

Die Expression eines Gens kann durch chemische Modifikationen der DNA (z.B. Methylierung) reguliert werden, ohne dass die DNA-Sequenz selbst verändert wird.

**Genomische Imprinting**

Einige Gene werden nur von einem Elternteil exprimiert, abhängig von der sexuellen Herkunft des Chromosoms. Dies spielt eine Rolle bei der Entwicklung und bei bestimmten Erbkrankungen.

**Die 22 Chromosomenpaare**

Das menschliche Genom ist in 22 Paaren von Autosomen und einem Paar Geschlechtschromosomen (X und Y) organisiert. Jedes Chromosom besteht aus einem langen Molekül DNA, das in Chromatin gewickelt ist.

# Vererbung - Gene



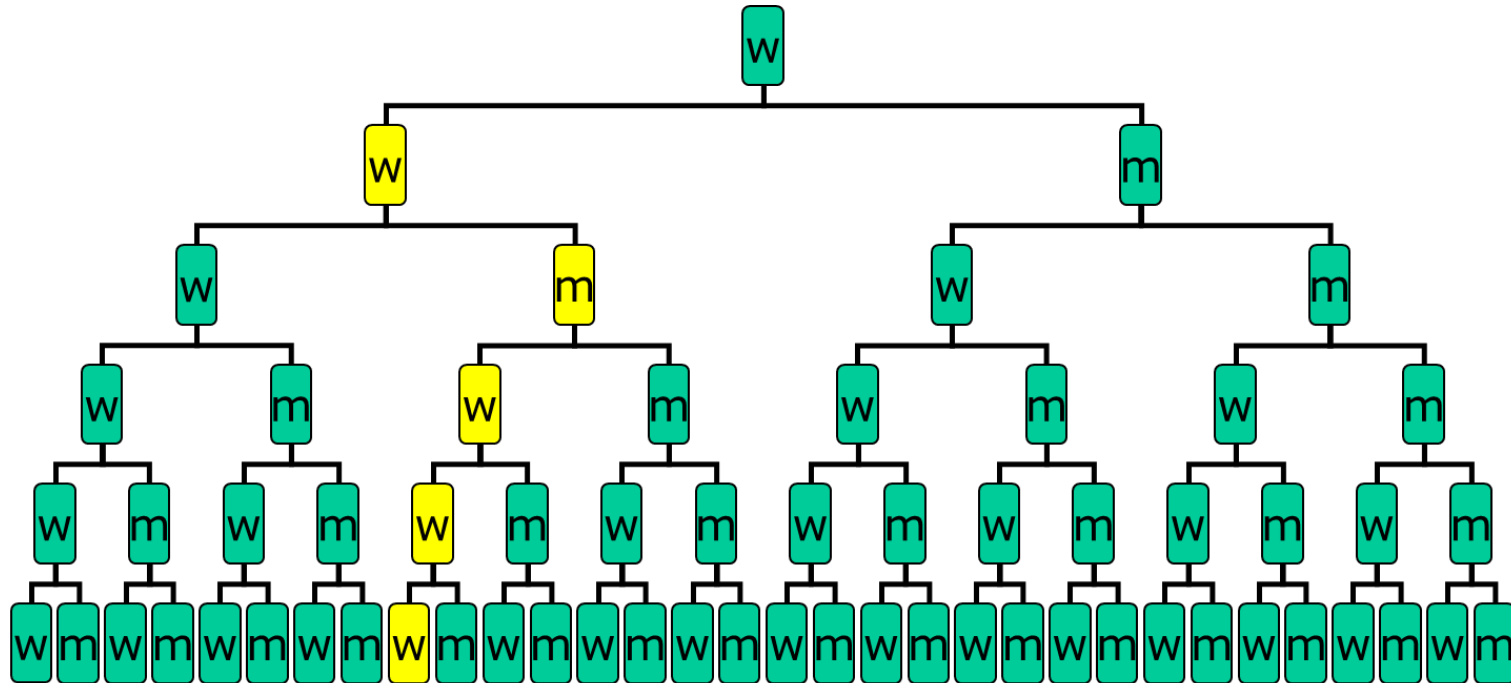
Sind Belastungen auf den Genstrukturen vorhanden bezüglich des Bluthochdrucks?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien auf den Genstrukturen, die den Bluthochdruck verursachen.“





## Vererbung - Miasmen





**Blut-  
hochdruck**

**KÖRPER**

**GEIST/  
Unterbewusstsein**

**SEELE**

**ENERGETISCH**

**EXOGEN**

Drüsen  
Organe  
Wirbelsäule  
Nervensysteme  
Schaltungen im Gehirn  
ARAS  
Zahnfeld  
Narben  
Matrix  
Cranio-Sacrales-System  
Immunsystem

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Miasmen  
Gelübde  
Aka-Verbindungen  
Glaubenssätze/Suggestionen  
Fehlendes Selbstvertrauen

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Inkarnationsbelastungen

Chakren  
Meridiane  
Energetische Übergänge  
Fünf Elemente

Schlafplatz  
Strahlenbelastung  
Erreger  
Allergene  
Gifte  
Schwermetalle



# Unterbewusstsein

Ist zu viel Druck auf dem  
Unterbewusstsein  
bezüglich des Bluthochdrucks?





# Unterbewusstsein



Ist zu viel Druck auf dem Unterbewusstsein bezüglich des Bluthochdrucks?

„Ausleiten aller erdrückenden Energien auf dem Unterbewusstsein, die den Bluthochdruck verursachen.“



# Unterbewusstsein

Ist noch ein bestimmter Druck vorhanden durch:

- Leistungsdruck (von innen und aussen)
- Hohe Erwartungshaltung
- Ungelöste Konflikte
- Verdrängte Emotionen
- Unterdrückte Emotionen
- Unterdrückte Aggressionen
- Ängste
- Ärger, Wut, Zorn
- Perfektionismus
- Innerer Druck
- Übertriebene Selbstbeherrschung
- Unflexibilität



„Ausleiten aller unterdrückten Aggressionen auf dem Unterbewusstsein, die den Bluthochdruck verursachen.“



**Blut-  
hochdruck**

**KÖRPER**

Drüsen  
Organe  
Wirbelsäule  
Nervensysteme  
Schaltungen im Gehirn  
ARAS  
Zahnfeld  
Narben  
Matrix  
Cranio-Sacrales-System  
Immunsystem

**GEIST/  
Unterbewusstsein**

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Miasmen  
Gelübde  
Aka-Verbindungen  
Glaubenssätze/Suggestionen  
Fehlendes Selbstvertrauen

**SEELE**

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Inkarnationsbelastungen

**ENERGETISCH**

Chakren  
Meridiane  
Energetische Übergänge  
Fünf Elemente

**EXOGEN**

Schlafplatz  
Strahlenbelastung  
Erreger  
Allergene  
Gifte  
Schwermetalle



# Seele

Ist ein erhöhter Seelendruck vorhanden  
bezüglich des Bluthochdrucks?



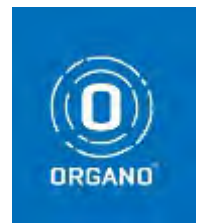


# Erhöhter Seelendruck



Ist ein erhöhter Seelendruck vorhanden bezüglich des Bluthochdrucks?

„Ausleiten des erhöhten Seelendrucks, der den Bluthochdruck verursacht.“



# Erhöhter Seelendruck

Ist noch ein bestimmter Seelendruck vorhanden durch:

- Leistungsdruck (von innen und aussen)
- Hohe Erwartungshaltung
- Ungelöste Konflikte
- Verdrängte Emotionen
- Unterdrückte Emotionen
- Unterdrückte Aggressionen
- Ängste
- Ärger, Wut, Zorn
- Perfektionismus
- Innerer Druck
- Übertriebene Selbstbeherrschung
- Unflexibilität



„Ausleiten aller unterdrückten Aggressionen auf der Seele, die den Bluthochdruck verursachen.“



**Blut-  
hochdruck**

**KÖRPER**

Drüsen  
Organe  
Wirbelsäule  
Nervensysteme  
Schaltungen im Gehirn  
ARAS  
Zahnfeld  
Narben  
Matrix  
Cranio-Sacrales-System  
Immunsystem

**GEIST/  
Unterbewusstsein**

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Miasmen  
Gelübde  
Aka-Verbindungen  
Glaubenssätze/Suggestionen  
Fehlendes Selbstvertrauen

**SEELE**

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Inkarnationsbelastungen

**ENERGETISCH**

Chakren  
Meridiane  
Energetische Übergänge  
Fünf Elemente

**EXOGEN**

Schlafplatz  
Strahlenbelastung  
Erreger  
Allergene  
Gifte  
Schwermetalle

# Energiesystem – Herzchakra



## Herzchakra

### Lage:

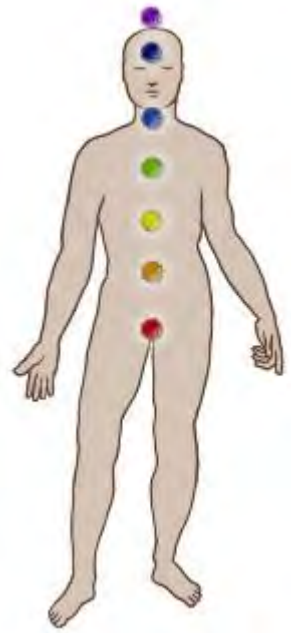
über dem Herzen

### Themen:

Liebe, Mitempfinden, Hingabe,  
Selbstlosigkeit, Entfaltung der  
Herzensqualitäten, miteinander teilen,  
mit dem Herzen dabei sein, Heilung,  
Wahrhaftigkeit



# Energiesystem – Herzchakra



Ist das Herzchakra bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

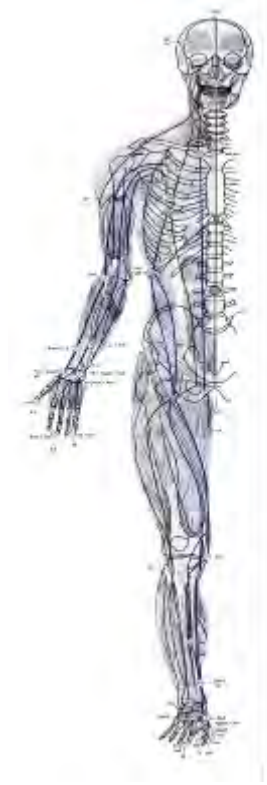
„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die das Herzchakra belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“

# Energiesystem – Kreislaufmeridian



Kreislauf-Meridian

# Energiesystem – Kreislaufmeridian

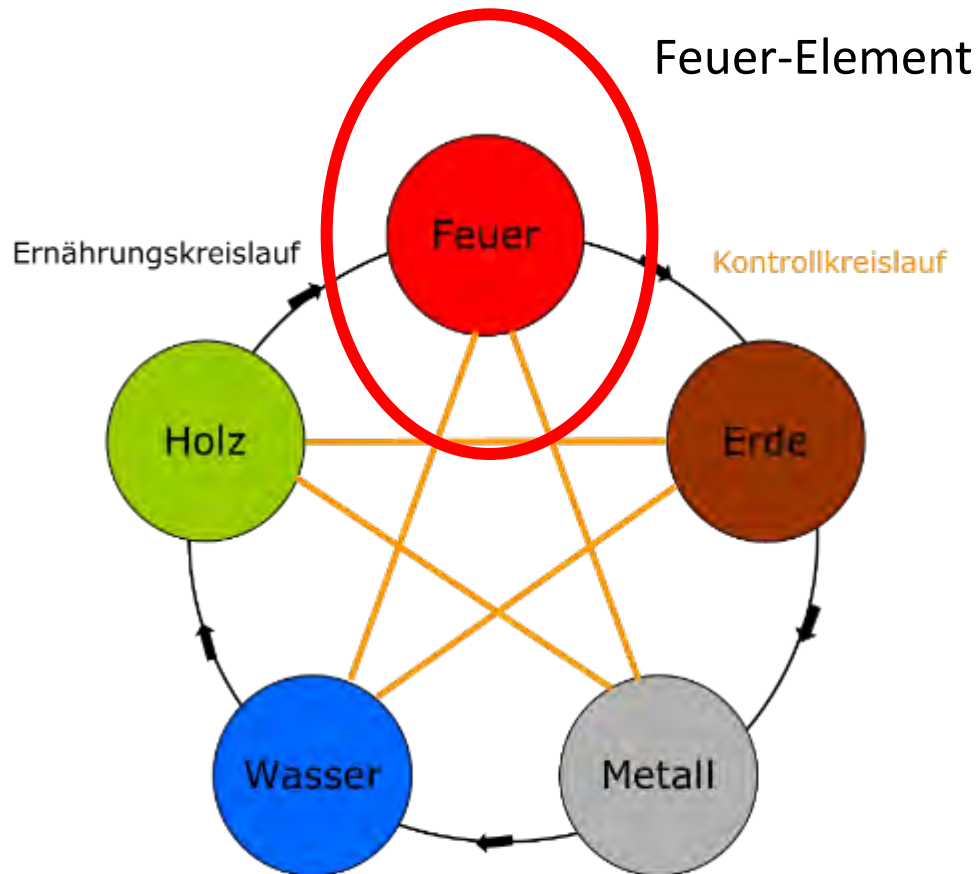


Ist der Kreislauf-Meridian bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

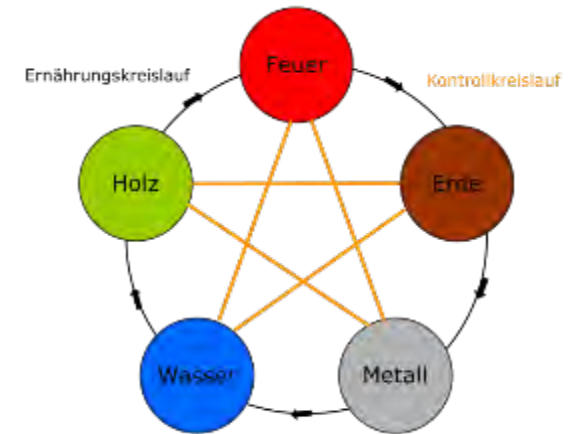
„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die den Kreislauf-Meridian belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“



# Energiesystem – Fünf Elemente



# Energiesystem – Fünf Elemente



Ist das Feuer-Element bezüglich des Bluthochdrucks in Ordnung?

„Ausleiten aller negativen Informationen und Energien, die das Feuer-Element belasten und blockieren und somit den Bluthochdruck verursachen.“



**Blut-  
hochdruck**

**KÖRPER**

Drüsen  
Organe  
Wirbelsäule  
Nervensysteme  
Schaltungen im Gehirn  
ARAS  
Zahnfeld  
Narben  
Matrix  
Cranio-Sacrales-System  
Immunsystem

**GEIST/  
Unterbewusstsein**

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Miasmen  
Gelübde  
Aka-Verbindungen  
Glaubenssätze/Suggestionen  
Fehlendes Selbstvertrauen

**SEELE**

Emotionen  
Trauma  
Bestimmtes Thema  
Codierung  
Inkarnationsbelastungen

**ENERGETISCH**

Chakren  
Meridiane  
Energetische Übergänge  
Fünf Elemente

**EXOGEN**

Schlafplatz  
Strahlenbelastung  
Erreger  
Allergene  
Gifte  
Schwermetalle

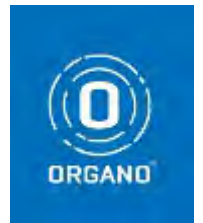
Eigeninitiative

# 5 Möglichkeiten



# 1. Ernährung - Reduzierung

1. Salz
2. Alkohol
3. Tierische Fette
4. Saure Lebensmittel



# Reduzierung - Salz

- 10 mmHG





# Salzersatz – frische Kräuter

- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- Bärlauch
- Basilikum
- Brunnenkresse
- Rosmarin
- Thymian



**Reduzierung - Alkohol**

**- 5 mmHG**



# Austesten

## Ernährung

1. Salzreduzierung
2. Alkoholreduzierung
3. Tierische Fette Reduzierung
4. Saure Lebensmittel Reduzierung

### Therapeutische Wertigkeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Bemerkungen





# Lebensmittel, die den Blutdruck senken

1. Heidelbeeren und andere Beeren
2. Bananen
3. Rote Beete
4. Dunkle Schokolade (ab 80% Cacao)
5. Kiwi
6. Wassermelone
7. Hafer
8. Grünes Blattgemüse
9. Linsen
10. Knoblauch
11. Granatäpfel
12. Zimt
13. Nüsse



## 2. Stress-Reduzierung

- 10 mmHG





## 2. Stress-Reduzierung

### Austesten



#### Stress

1. Stressreduzierung durch Sport
2. Stressreduzierung durch Entspannung
3. Stressreduzierung durch soziale Kontakte
4. Stressreduzierung durch erholsamen Schlaf

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Häufigkeit

### 3. Bewegung/Sport

- 10 mmHG





### 3. Bewegung/Sport



## Austesten

Bewegung / Sport

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dauer der Sporteinheit / Wie oft in der Woche

A large blue rectangular box intended for recording the duration of the sports unit or the frequency per week.

## 4. Gewichtsreduzierung

- 1,5 mmHG pro kg





## 4. Gewichtsreduzierung



### Austesten

Gewichtsreduzierung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Empfohlene Gewichtsreduktion



## 5. Mineralstoffe und Vitamine

1. Magnesium
2. Vitamin C
3. Vitamin D
4. Folsäure, Vitamin B6 und B12 (Homocystein)
5. Coenzym Q10
6. L-Arginin
7. Omega 3-Fettsäuren
8. Probiotika
9. Olivenblatt-Extrakt
10. OPC
11. Brennessel
12. Knoblauch



Download unter  
„Mein ORGANO“

## Bluthochdruck Eigeninitiative



### Ernährung

1. Salzreduzierung
2. Alkoholreduzierung
3. Tierische Fette Reduzierung
4. Saure Lebensmittel Reduzierung

Therapeutische  
Wertigkeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bemerkungen

### Stress

1. Stressreduzierung durch Sport
2. Stressreduzierung durch Entspannung
3. Stressreduzierung durch soziale Kontakte
4. Stressreduzierung durch erholsamen Schlaf

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beispiel:

### Bewegung / Sport

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Erwarteter Spielfortschritt / Wie oft in der Woche

### Gewichtsreduzierung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lebenslanges Gewichtsziel

### Mineralstoffe und Vitamine

1. Magnesium
2. Kalium
3. Vitamin C
4. Vitamin D
5. Folsäure, Vitamin B6 und B12 (Homocystein)
6. Coenzym Q10
7. L-Arginin
8. Omega 3-Fettsäuren
9. Probiotika
10. Olivenblatt-Extrakt
11. DPC
12. Brennnessel
13. Knoblauch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10





ORGANO<sup>®</sup>