Bluthochdruck natürlich senken ohne Medikamente

Eine einfache, aber kaum bekannte Methode, die jeder leicht erlernen und sofort umsetzen kann

von

Raik Garve

Bluthochdruck
natürlich senken ohne Medikamente

Eine einfache, aber kaum bekannte Methode, die jeder leicht erlernen und sofort umsetzen kann

von

Raik Garve

1. Auflage 2019

Über den Autor:

Raik Garve ist seit 2005 Gesundheitslehrer und Dozent in der Erwachsenenbildung. In seinen im gesamten deutschsprachigen Raum gehaltenen Vorträgen, Seminaren und Online-Seminaren (=Webinare) vermittelt er seit vielen Jahren verständlich und praxisnah das gesamte Spektrum der Schul-, Natur- und Informationsmedizin. Das Ziel seiner Arbeit ist die Synthese von Erkenntnissen der klassischen Lehrschulmedizin mit der Jahrtausende alten Erfahrungsheilkunde zu einem für jeden Menschen leicht nachvollziehbaren und praktisch im Alltag umsetzbaren Gesamtkonzept. Mit diesem Wissen kann und sollte jeder zum Experten für seine eigene Gesundheit werden.

Einleitung:

Man schätzt, dass ca. 10 - 50 % der Gesamtbevölkerung in den westlichen Industrieländern an einem chronisch zu hohen Blutdruck leidet. Dabei werden von den ca. 20 Mio. Menschen, die allein in Deutschland unter einem Bluthochdruck leiden, nur 10 % der Männer und 21 % der Frauen richtig behandelt. Des weiteren lässt sich beobachten, dass mit steigendem Lebensalter auch die Häufigkeit des Bluthochdrucks stark zunimmt.

Und als ob diese Tatsachen noch nicht alarmierend genug wären, kann bei bis zu 95 % der Patienten **keine körperliche Ursache des erhöhten Blutdrucks ausgemacht werden**. Das sind wirklich erschreckende Zahlen !!

Denn chronischer Bluthochdruck gilt nach wie vor als einer der größten Risikofaktoren für die Entstehung von verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch die nachfolgende Tatsache sollte alarmieren: In der ärztlichen Praxis und auch in den Kliniken wurde immer wieder festgestellt und zwar vor allem bei der täglichen Visite, dass **stets höhere Blutdruckwerte als real gemessen wurden**. Diese Erscheinung wird als „**Weißkitteleffekt**“ oder **Praxishypertonie** in der medizinisch-wissenschaftlichen Literatur des Öfteren beschrieben. Denn Erwartungen, Gedanken, Ängste, Stress, psychische Sensibilität und eine mangelnde Fähigkeit zur körperlich-geistig-emotionalen Entspannung können die Blutdruckwerte beträchtlich nach oben schnellen lassen. Und dies wiederum zeigt nur die enge Wechselbeziehung zwischen Hirn- und Herzfunktionen.

In diesem kurzen PDF-Report möchte ich dir daher eine sehr einfache und gleichzeitig auch extrem wirksame **Entspannungs-Methode** näher vorstellen, mit der Du nicht nur bei regelmäßiger Anwendung einen **chronischen Bluthochdruck auf völlig natürliche Weise senken kannst**, sondern auch viele andere Körperfunktionen in ein harmonisches Gleichgewicht zurückführen kannst.

Diese Methode wurde in den letzten 35 Jahren bei über 10.000 Patienten bei regelmäßiger täglicher Anwendung erfolgreich zur dauerhaften nichtmedikamentösen Therapie des Bluthochdrucks eingesetzt.

In diesem Sinne wünsche ich Dir alles Gute für deine (Herz-Kreislauf-)Gesundheit.

Dein Gesundheitslehrer

Raik Garve

Die unbekannte Bluthochdruck-Ursache Nr.1: Überatmung

Was genau ist eine Überatmung ?

Die „normale“ Atemfrequenz liegt nach heutigen Vorstellungen in Ruhe im Bereich zwischen 8 - 15 Mal pro Minute. Dabei sollte die Ruheatemfrequenz aber optimal nur 4 - 7 Mal pro Minute betragen, was durch regelmäßiges Training in Form von Yogaübungen oder meditativem Atmen möglich ist. Dagegen sind über 15 Atemzüge pro Minute in Ruhe nicht mehr als normal anzusehen. Untersuchungen an tausenden von Patienten haben nämlich ergeben, dass die meisten von ihnen (ca. 90 - 95 %) zu schnell, zu oberflächlich und nicht rhythmisch atmen. Die Ruheatemfrequenz erstreckte sich bei diesen Patienten zwischen 16 - 30 Atemzügen pro Minute in Ruhe. Welche Ursachen diesem falschem Atemmuster zugrunde liegen, schauen wir uns nun als nächstes an.

Ursachen für die heute weit verbreitete Überatmung:

- Luft mit zu wenig oder keinen negativen Sauerstoff-Ionen
- Dysstress mit hektischem Atmen
- mangelnde Bewegung und infolge dessen eine umtrainierte Koordination zwischen dem Atemrhythmus und dem Funktionsrhythmus der Muskulatur
- Luftverschmutzung infolge von Abgasen durch Straßenverkehr und Industrie
- Übergewicht
- Tabakrauch
- Elektro-Smog-Verschmutzung

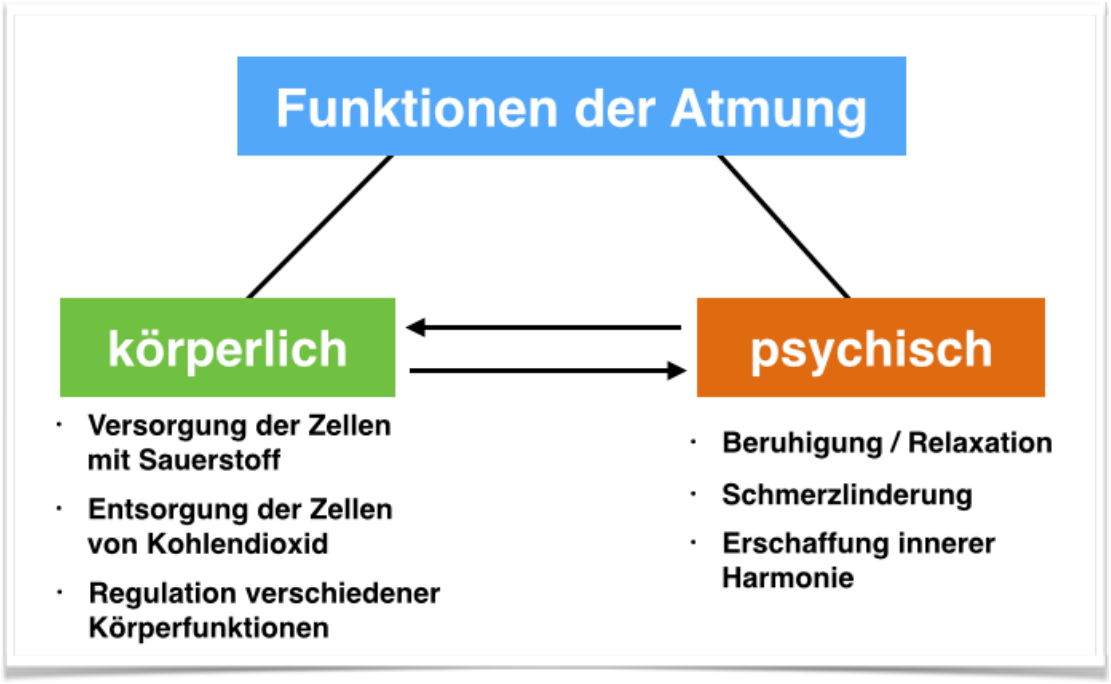
Folgen des falschen (zu schnellen und flachen) Atmens:

- **chronischer Bluthochdruck !!**
- Verschlackung und Vergiftung der Zellverbände und des Zwischenzellraumes
- Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts
- Schmerzen verschiedener Art:
  - Kopfschmerzen
  - Rückenschmerzen
  - Extremitätenschmerzen
  - Hals- und Nackenschmerzen
- vorzeitiges Altern
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Schlafstörungen
- Chronische Tagesmüdigkeit
- Asthma
- Angststörungen bis hin zu Depressionen
- Burnout-Syndrom, allg. Erschöpfung
- usw.

Die vielfältigen wichtigen Funktionen unserer Atmung

Unsere Atmung hat nicht nur die Funktion der Sauerstoffversorgung und Kohlendioxidentsorgung unserer Körperzellen. Sie wirkt gleichzeitig auch rhythmisierend und koordinierend auf alle anderen Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse. In dieser Hinsicht wurden schon viele Untersuchungen gemacht, die u.a. die nachfolgenden wichtigen Zusammenhänge herausfanden:

1. Wenn richtig bewusst und rhythmisch geatmet wird, dann kann auch die Herzfrequenz bei erhöhter Schlagfrequenz in den Normalbereich desjenigen gebracht werden.
2. Ein Mensch ist dann gesund, wenn seine Atemfrequenz zu seiner Herzfrequenz im Verhältnis von 1 : 4 steht.
3. Kranke Menschen haben entsprechend unterschiedlich starke Abweichungen von diesem 1 : 4 - Verhältnis.
4. Therapie- und Kur-Effekte konnten anhand des Verhältnisses von Atemfrequenz und Herzfrequenz gemessen und damit auch kontrolliert und verfolgt werden.



FAZIT:
Die Atmung ist die wichtigste Körperfunktion des Menschen. Sie ist wichtiger als Essen und Trinken. Wer gesund bleiben möchte, sollte seiner Atmung größte Aufmerksamkeit schenken.
In den alten Lehren wird davon gesprochen, dass der Mensch bei seiner Geburt eine für sein ganzes Leben festgelegte Anzahl an Atemzügen erhält. Wer langsam atmet, lebt demnach auch länger und wer schnell atmet, verkürzt dadurch unnötig seine Lebensspanne.

Praxis-Übung: Die 4-Stufen-Anleitung zum richtigen Atmen

Setze dich für die nachfolgenden 4 Stufen zum Erlernen der richtigen Atem-Praxis pro Stufe jeweils mindestens 10 Minuten am Tag bequem auf einen Stuhl oder lege dich auf den Boden. Deine Kleidung sollte dabei locker sitzen und auch der Bauch sollte möglichst nicht voll sein.
Schließe deine Augen und beginne, ruhig und mitteltief zu atmen und dich mit deinen Gedanken nur auf den Atemrhythmus zu konzentrieren, d.h. gedanklich solltest Du mit dem Atemrhythmus mitschwingen. Du kannst die einzelnen Stufen tagsüber so oft machen, wie du magst, wobei ich dir empfehle, in der Reihenfolge der Stufen 1 - 4 zu üben. Am leichtesten ist es, wenn Du die Atemübungen immer zur gleichen Tageszeit praktizierst, da hierdurch für deinen Körper ein gewisser Gewöhnungseffekt eintritt und Du dadurch schneller zu spürbaren Ergebnissen kommst.

Stufe 1: Dauer dieser Atemübung 10 Minuten

1

Atme bitte mit geschlossenem Mund durch die Nase. Verfolge dabei gedanklich deinen Atemrhythmus.

Langsam und lang einatmen.
Langsam und lang ausatmen.

Nimm bitte gedanklich nur deinen Atemrhythmus wahr.

Der Ausatemzug sollte immer etwas länger sein als der Einatemzug.

Das kann wie folgt durchgeführt werden.
Zweitaktatmung:

Einatmen |——|

Ausatmen |————|

Der Atemrhythmus soll ununterbrochen bewusst wahrgenommen werden und gedanklich konzentriert gesteuert werden.

Stufe 2: Dauer dieser Atemübung 10 Minuten

2

Halte zwischen Einatmen und Ausatmen deinen Atem für 3 Sekunden lang an.

- Einatmen
- 3 Sekunden lang Atem anhalten
- Ausatem

Mit dieser einfachen Übung sollst Du lernen, deinen Atemrhythmus bewusst wahrzunehmen, bewusst zu kontrollieren und zu steuern. Wiederhole das bitte mehrmals am Tage.

Stufe 3: Dauer dieser Atemübung 10 Minuten

3

Entspannen / Relaxieren

Schließe bitte deine Augen.

Lang und langsam einatmen.
Lang und langsam ausatmen.

Bitte mindestens 10 Minuten lang diese Übung praktizieren.

Deine Gedanken sollen sich hierbei nur auf deinen Atemrhythmus konzentrieren.

Dabei soll dein gedankliches Mitschwingen im Takt des Atemrhythmus erreicht werden.

Das „Wegfliegen bzw. Abschweifen“ deiner Gedanken (an andere Dingen außer der Atmung denken) soll unbedingt vermieden werden.

Stufe 4: Dauer dieser Atemübung 10 Minuten

4

Meditatives Atmen

Wenn Du das bewusst gesteuerte Atmen mit einem Mantra kombinierst, erhöht sich dadurch die Konzentration auf das rhythmische Atmen, wobei Du in den Zustand der Meditation gelangen kannst. Als Mantra können z.B. zweisilbige Wörter gewählt werden.

Bei der gedanklichen Nennung der ersten Silbe wird eingeatmet. Bei der gedanklichen Nennung der zweiten Silbe wird ausgeatmet.

Bitte wähle nun für dich eines dieser Wörter aus.

Frie → **de**

Lie → **be**

Freu → **de**

Einatmen → **Ausatmen**

Nutzen des Atemtrainings

Mit dem oben beschriebenen bewusst mental gesteuerten Atem kannst Du alle wichtigen Körperprozesse harmonisieren. Gleichzeitig gelangst Du auch in einen tief entspannten Zustand und vermagst dadurch, abweichende Körperfunktionen, wie z.B. funktionelle Herzrhythmusstörungen und einen **stressbedingten hohen Blutdruck**, aber auch verschiedene andere Stoffwechselprozesse **in einen normalen Zustand zu versetzen.** Beim Erlernen dieser Methode des meditativen Atmens ist Konzentration und Selbstkontrolle von enormer Wichtigkeit. Es ist notwendig, die wegfliegen wollenden Gedanken ständig zu zügeln und sie konzentriert immer wieder zurück auf die Atmung zu lenken.

Zusammengefasst kann durch diese einfache 10-Minuten-Entspannungsübung folgendes erreicht werden:

- Die Entwicklung eines gut ausgeprägten körperlichen und psychischen Entspannungszustandes
- Die Entwicklung von Gelassenheit und das Zurückfinden zum eigenen Inneren
- **Willentliche Beeinflussung der Blutdruckregulation mit therapeutischem Effekt zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks**
- Und dadurch auch eine deutliche Einsparung von Medikamenten
- Wiederherstellung vieler verlorener rhythmischer Körperprozesse
- Harmonisierung der Persönlichkeit und damit auch Schutz vor Krankheiten

Des weiteren kann diese Relaxationsübung innerhalb von 10 Minuten einen zu hohen systolischen Blutdruck um bis zu 50 mmHg und einen zu hohen diastolischen Blutdruck um bis zu 25 mmHg senken, was bisher kein Medikament vermag.

Atmen beeinflusst unsere Gehirnwellen

Forscher fanden noch eine weitere sehr interessante Sache heraus, nämlich, dass wir den Zustand unseres Verstandes einfach durch tiefes Atmen ändern können.

Sie fanden heraus, dass ein Atemmuster von ca. 6 Atemzügen pro Minute die Alpha-, Theta- und Delta-Wellen verbessern konnten. Das heißt, dass dieses tiefe und gleichmäßige Atmen unsere psychischen Funktionen verbessern kann und eine tiefe Entspannung herbeiführt.