



In Dankbarkeit an Helmut Wandmaker, einen der großen Rohkostpioniere unserer Zeit, der entscheidende Vorarbeit für die Natur- und Rohkostbewegung in Deutschland geleistet hat.

Heft 87

Mai/Juni 2014

### Inhalt

<i>Dr. Kathrin Hamann</i> Bluthochdruck mit Rohkost senken .....	1
<i>Jaqueline &amp; Waiona</i> Mein neues kraftvolles und vitales Leben mit der Rohkost .....	6
<i>Josefa Bucher</i> Wie mein grüner Smoothie- Würfel nach Tanzania kam! .....	12
<i>Urs Hochstrasser</i> Fragen finden Antworten .....	18
	Gut, gesund und leicht gemacht .... 20
<i>Bruno Weihsbrodt</i> Das Zinnkraut – der Ackerschachtelhalm .....	22
<i>Maria Kageaki</i> Sind gesunde Gelenke durch vitalstoffreiche Ernährung möglich? .....	24
<i>Martina Grünenwald</i> Colon-Hydro-Therapie Die Darmreinigung, Teil 2 .....	28
<i>Ute Ludwig</i> Vitalkostmesse Rohvolution – Unsere Suche nach dem Echten ..	33
Impressum, Bestellformular .....	40
Therapeuten- und Ärzteliste, Selbsthilfegruppen .....	41
Kleinanzeigen .....	42

## Bluthochdruck mit Rohkost senken

**I**n unserer Gesellschaft ist der Bluthochdruck weit verbreitet. Ich würde hier gar nicht von einer Krankheit sprechen, sondern eher von einem Symptom als Folge des modernen Lebens.

Der heutige Alltag ist von Stress, Informationsüberflutung und Fast-food gekennzeichnet. Es kann Vieles nicht schnell genug konsumiert werden. Niemand nimmt sich Zeit für sich selbst und schon gar nicht für das Essen. Die Folge sind Übergewicht, Unwohlsein, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, aber auch Bluthochdruck und Diabetes. Zivilisationskrankheiten sagt man auch dazu. Welche Möglichkeiten haben Sie, liebe Leser, diese Entwicklung zu verhindern und ihre Gesundheit zu verbessern? Das möchte ich in diesem Beitrag ein wenig beleuchten.



Sie selbst lesen diese Zeilen, weil sie sich entweder für Rohkost interessieren oder schon längst überzeugt von der reinen Naturkost sind. Nun möchte ich ihnen einige ganz wesentliche Aspekte vorstellen, die aus medizinischer Sicht eindeutig für die Ernährung mit Rohkost sprechen. Seit etwa 25 Jahren bin ich in der Medizin tätig und mit zunehmender Begeisterung überzeugt von einer gesunden Ernährung. Immer mehr Menschen leiden an den Folgen des modernen Lebensstils. Dieser mag auf den ersten Blick eine ganz normale Entwicklung sein. Zugegeben, Fastfood ist eine bequeme Form, sich und vor allem den Körper zu sättigen. Man muss nicht lange über benötigte Zutaten, Zubereitungswege und Formen nachdenken. Einfach das Fertiggericht in den Einkaufswagen legen, bezahlen, in den Kühlschrank oder die Gefriertruhe und bei Bedarf in der

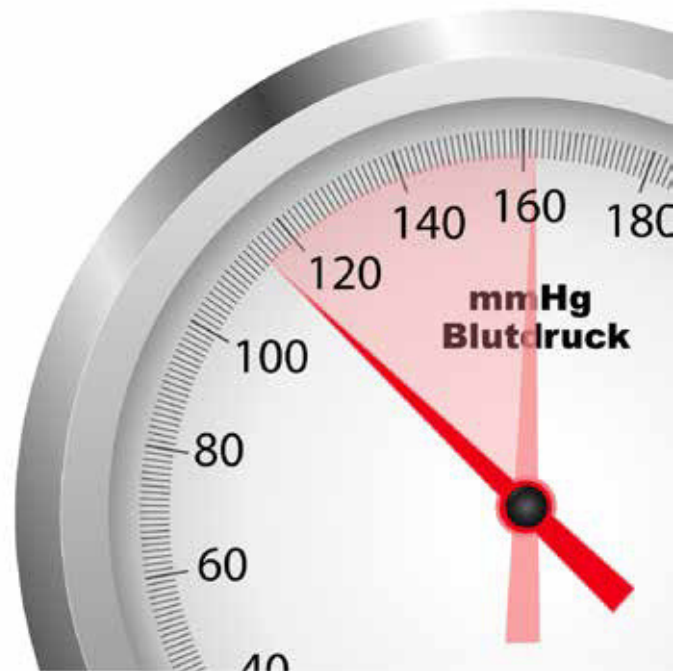
Mikrowelle erwärmen.

Wenn ich an meine Tage im Studentenheim zurückdenke, wird mir ganz schlecht. Unsere Küche war großartig ausgestattet für genau so ein Leben. Es gab einen voluminösen Kühlschrank mit geräumigem Kühlfach und eine starke Mikrowelle, in der zwei Gerichte gleichzeitig erhitzt werden konnten. Es dauerte nicht lange, da duftete es nach Ravioli, Spaghetti, Lasagne, Nudelauflauf oder was es eben gerade im Angebot gab. Bereits der Tag an der Universität und später in der Klinik war sehr anstrengend. Große Lust zum Kochen hatten wir gar nicht. Das Essen war in Sekunden zubereitet und machte unglaublich satt. Was wollten wir mehr? Müde saßen wir vor den Büchern und arbeiteten bis spät in die Nacht für die nächste Klausur. Heute wundert es mich nicht, dass wir ausgelaugt und antriebslos am nächsten Morgen in die Uni schlurften und unfähig zur Wissensaufnahme in der Vorlesung saßen, ja beinahe einschliefen, wenn der Dozent das Licht für den Diavortrag ausknipste.

Das ist nur ein kleines Beispiel. Sie werden sicher ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Egal ob sie einem regelmäßigen, stressigen Job nachgehen, ihre Kinder im Haushalt versorgen und mit ihnen gemeinsam Essen, je vollgepackter ihr Alltag ist, desto wichtiger ist die Zeit für die Auswahl und vor allem die Zubereitung ihres Essens. Dies sollte ein wesentlicher Teil ihres Lebens werden. Denn wir sind, was wir essen. Den Spruch kennen sie sicher. Er trifft jedoch so genau ins Ziel, dass ihn jeder verinnerlichen und danach leben sollte.

### Bluthochdruck ist Folge von Stress und einer ungünstigen Lebensweise

Das Blutgefäßsystem unseres Körpers ist ausgelegt für niedrige und hohe Blutdrucke. Nachts ist der Blutdruck etwa 20 Prozent niedriger als tagsüber. Und wenn wir Sport treiben, beispielsweise schnell einen Berg hinaufrennen, kann der Blutdruck durchaus um 100 Prozent steigen. Das toleriert unser Körper, vorausgesetzt, die Blutgefäße sind intakt und das Herz ist kräftig genug. Ein kurzzeitig erhöhter Blutdruck ist also für ein gesundes Gefäßsystem überhaupt kein Problem. Kritisch wird es erst, wenn der Druck dauerhaft erhöht ist und auch nachts nicht mehr richtig absinkt.



Bluthochdruck ist bei den meisten Menschen eine Zufallsdiagnose durch den Hausarzt. Denn der erhöhte Blutdruck macht erst einmal keine bemerkenswerten Probleme. Man fühlt sich gut, wach und leistungsfähig, weil das Herz genügend Blut in den Körper pumpt.

Wer unter Stress leidet, sich außerdem nicht gesund ernährt, sollte immer mal wieder seinen Blutdruck messen. Immer mal wieder ist so eine Floskel. Damit meine ich jetzt nicht mehrmals täglich, aber doch ein- oder zweimal wöchentlich und bitte in Ruhe den Blutdruck messen. Dabei nicht reden und entspannen. Ein einmalig erhöhter Blutdruckwert ist nicht dramatisch. Ist der Druck jedoch dauerhaft erhöht, sollte man rasch helfende Schritte gehen. Dazu später mehr.

### Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit sind erste Anzeichen

Der Körper sendet bei einem dauerhaft zu hohen Blutdruck Warnsignale, die bei frühzeitigem Erkennen vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen. Doch sind diese Signale oft so unspezifisch, dass man erst im Nachhinein erkennt, woher diese Beschwerden stammten.

Über Tage anhaltende Kopfschmerzen sind das klassische Symptom eines zu hohen Blutdrucks. Lassen sie sich daher unbedingt beim Hausarzt untersuchen. Schmerztabletten sind zwar hilfreich, behandeln jedoch nicht die Ursache.

Bei Schlafstörungen denkt man selten an einen zu hohen Blutdruck. Doch gerade das nächtliche Erwachen ohne Grund, sollte weiter untersucht werden. Wenn sie Stress bei der Arbeit haben oder finanzielle Sorgen plagen, führt das nicht selten zu einem gestörten Schlaf mit unruhigen Träumen. Aber in jedem Fall, auch wenn sie meinen, keinen Stress und den besten Job der Welt zu haben, sollten sie ihren Blutdruck überprüfen und einmal für 24 Stunden überwachen lassen. Nicht selten stellt sich dabei eine zu hohe Druckbelastung als Ursache der Schlafstörung heraus.

Dazu passt die morgendliche Müdigkeit, auch wenn sie gut geschlafen haben und sich nicht an Alpträume erinnern können. Leiden sie dauerhaft unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit? Dann sollte ihr Blutdruck einmal für 24 Stunden kontrolliert werden. Dies wäre ebenso wie der Kopfschmerz oder die Schlafstörung ein erstes Warnsignal, das sie ernst nehmen sollten.

### Richtig messen

Sie können ihren Blutdruck durchaus selbst messen. Die heutigen automatischen Messgeräte sind sehr zuverlässig und einfach zu bedienen. Die Geräte für den Oberarm sind den Handgelenkmessgeräten vorzuziehen. Denn am Oberarm kann der Blutdruck wesentlich genauer geprüft werden. Wenn sie ein Messgerät für das Handgelenk haben, messen sie den Blutdruck bitte so, dass sie die Hand mit dem Messgerät an ihren Brustkorb in Höhe des Herzens halten.

Bevor sie mit der Messung beginnen, setzen sie sich bequem hin. Entspannen sie sich, und warten sie so etwa fünf Minuten. Erst dann messen sie den Blutdruck.

Aufregung lässt den Blutdruck kurzzeitig ansteigen, aber auch Angst und innere Unruhe, wenn man beispielsweise an bevorstehende Aufgaben in der Arbeit denkt. Versuchen sie bei der Blutdruckmessung ganz entspannt zu sein, an nichts Schlimmes zu denken.

Grundsätzlich ist es egal, wann sie den Blutdruck messen. Führen sie ein Blutdruckprotokoll, ist es sinnvoll, den Druck immer zur selben Tageszeit zu bestimmen, damit man die Werte vergleichen kann. Für eine kür-

zere Phase der Blutdruckprüfung, etwa eine Woche, wäre es perfekt, den Blutdruck morgens, mittags und nachmittags zu messen. So bekommt man eine wunderschöne Kurve, die den Blutdruck im Verlauf zeigt.

### Ursachen für zu hohen Blutdruck

Eingangs schrieb ich, dass sehr viele Menschen in unserer heutigen Gesellschaft einen Bluthochdruck haben. Es ist für mich ein typisches Symptom von einem Leben mit Stress und ungesunder Ernährung. In vielen Fällen ist Stressabbau nur begrenzt möglich. Aber eine Änderung der Ernährungsweise ist durchaus machbar. Bei der Entwicklung von Bluthochdruck spielen neben fettreicher Nahrung (allen voran Fleisch aus Tiermast), zu viel Salz und Zucker (in Fertiggerichten) und auch der übermäßige Genuss von Alkohol eine wichtige Rolle. Wer zudem noch raucht oder sich zu wenig bewegt, der wird über kurz oder lang einen hohen Blutdruck bekommen.

Daher sollte man noch vor der ernst zu nehmenden Diagnose Bluthochdruck seine Ernährung und eigentlich sein Leben umstellen. Das schützt nicht nur die Blutgefäße und das Herz, sondern kann eine bislang unentdeckte Lebensfreude zaubern

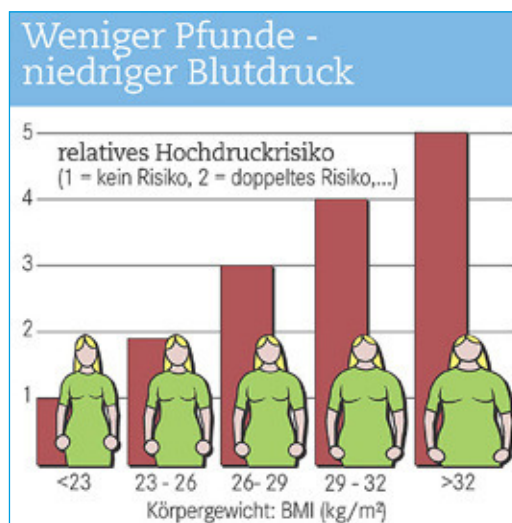
### Ernährung

Mein Tipp gegen einen zu hohen Blutdruck ist ein Leben mit Rohkost. Allen anderen Ernährungsweisen stehe ich kritisch gegenüber. Vielversprechende Diäten sind mir ein Graus.

Was man allein durch die Rohkost erreichen kann, ist für viele unglaublich. Sie als Leser des WA-Rohkost Magazins werden sich von den Vorzügen der Rohkost sicher schon überzeugt haben. Wenn nicht, dann kann ich Ihnen die nächsten Zeilen sehr empfehlen.

Folgende Begebenheit möchte ich ihnen berichten:

Vor nicht ganz fünf Jahren kam eine Patientin zu mir in die Praxis. Sie war übergewichtig, schwitzte leicht. Ihr Gesicht war blass, und sie schien völlig übermüdet. Sie fragte mich nach einem Antibiotikum für ihre Tochter,



die schon das dritte Mal in kurzer Zeit eine Erkältung hatte. Ich erkundigte mich nach den Lebensgewohnheiten, der körperlichen Entwicklung und den schulischen Leistungen. Bis dahin schien alles unauffällig. Jedoch müsse ihre Tochter vorbeikommen, ich wollte ihr nicht einfach so ein Antibiotikum aufschreiben.

Am nächsten Morgen saßen Mutter und Tochter im Wartezimmer. Die Mutter war noch blasser als am Vortag. Das veranlasste mich zu einer gründlichen Untersuchung beider Patientinnen. Die Blutuntersuchung zeigte bei beiden einen Eisenmangel, leicht erhöhte Entzündungs- und Blutfettwerte. Bei der Mutter trat ein zu hoher Blutdruck ans Licht. Nun wurde ich neugierig, wie es um die Ernährung bestellt war. Etwas verdutzt wegen dieser Frage antwortete die Mutter, dass sie ganz normal essen würden. Aber normal ist nicht gleich normal. Die Mutter hatte noch zwei weitere Kinder und einen Mann, der erst spät nach Hause kam. Sie kochte jeden Abend. Das Angebot wechselte von Fertigpizza, über Nudelauflauf, Schweinbraten am Wochenende und ab und zu mal Kartoffeln oder Reis mit Käse

überbacken. Ich verordnete eine Lebensumstellung, was für viele Patienten oft ein Schock ist. Wer zum Arzt geht, erwartet eine Pille gegen die Beschwerden, und man könne ja dann so weitermachen wie bisher, nur dank der Pille noch besser.

Die Mutter nahm meine Hinweise und Tipps dann auch so hin. Sie verstand, dass ich nicht gleich mit der Chemiekeule ausholen, sondern auf sanfte Art, dem Körper helfen wollte. Neben reichlich Trinken von stillem Wasser riet ich ihr, in den Speiseplan mehr frisches Obst und Gemüse einzubauen. Außerdem wäre Bewegung an frischer Luft sehr zu empfehlen, um das Immunsystem und den Kreislauf zu stärken.

Ich erwartete nicht, dass die Mutter viel davon umsetzen würde. Vielleicht ein wenig. Doch was ich nach etwa einem Jahr feststellte, hätte ich nicht gedacht. Vor mir stand eine ganz neue Frau. Sie war schlank, strahlte Energie und Frische aus. Sie wirkte völlig verändert. Sogar ihre Blutwerte hatten sich normalisiert.

Auf meine Frage, wie es ihr ginge, lächelte sie. Und dann sprudelte es nur so aus ihr heraus, wie sehr ich

**M**ein Name ist Dr. Kathrin Hamann. Ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin und hatte meinen ersten Kontakt zur Rohkost bereits vor fünf Jahren. Wie mit vielem im Leben ist der erste Eindruck der wichtigste. Und bei der Rohkost war ich mir anfangs gar nicht



bewusst, was ich da tolles entdeckt hatte. Es war eigentlich eine ganz normale Sache. Ich war zu Besuch bei meinen Eltern, die sich schon sehr viel länger ausschließlich rohköstlich ernähren. Gemeinsam haben wir das Essen zubereitet und wie selbstverständlich habe ich dasselbe wie meine Eltern gegessen. Bereits am nächsten Tag erwachte ich vollkommen ausgeschlafen und munter, keine Müdigkeit am Morgen und ich hatte nicht länger geschlafen als sonst. Gut, werden sie sagen, ich habe bei meinen Eltern im Dorf geschlafen, wo es ruhig ist und kein nächtlicher Stadtverkehr herrscht. Doch das allein wird es nicht gewesen sein, denn ich verspürte neue Energie. Ich fühlte mich wohl und voller Tatendrang. Ja, ich schob es auch erst einmal auf den erholsamen Schlaf.

Das Frühstück bestand aus getrockneten Vollkornchips, viel Obst und Nüssen mit etwas Mandelmus. Den ganzen Vormittag hatte ich keinen Hunger. Es ging mir blendend. Selbst das Mittagessen war großartig, bestand es aus viel Salat und einem fantastischen Dressing mit Chi. Davon hatte ich vorher noch nichts gewusst.

Die nächsten Tage verliefen unverändert. Einmal war ich jedoch mit Freunden zum Abendessen beim Griechen, danach hatte ich wenigstens fünf Stunden Bauchgrimmen. Hatte ich das Essen nicht vertragen oder

war ich nach nur sieben Tagen schon an die Rohkost gewöhnt? Es ging mir aber am nächsten Tag wieder besser, nachdem ich rohköstlich gefrühstückt hatte, war alles wieder gut.

Meine Leistungsfähigkeit und vor allem meine Konzentrationsstärke blieben weiterhin hoch, als ich nach Hause kam und mich dort so ernährte, wie ich es bei meinen Eltern gesehen und erlebt hatte. Natürlich bedeutete das erst einmal zu Hause neu Denken, neu Einkaufen und anders „kochen“. Das mit dem Kochen habe ich für meinen Mann weitermachen müssen, was mich ein wenig geärgert hat. Denn er war gar nicht erfreut, dass ich jetzt „so komisches Zeug essen würde“.

Selbst in der Klinik wurde ich von Kollegen belächelt, wenn ich zum Mittagessen meine selbstgemachten Kracker auspackte und meinen Salat zu essen begann. Interessanterweise

ihr geholfen habe. Sie hat ihr Leben nach meinen Tipps komplett umgestellt. Bereits das Weglassen von Fleisch und das Hinzufügen von Salat und frischem Gemüse habe ihr neue Kraft gegeben. Davon ermutigt, stellte sie die Kost der ganzen Familie um. Seitdem blühten ihre Kinder auf, waren lebhafter und zeigten bessere Leistungen in der Schule.

Ich stellte fest, dass der Blutdruck meiner Patientin im Normbereich war. Sie hatte überflüssiges Gewicht abgenommen, fühlte sich kraftvoll und gesund.

Wie war das zu erklären? Ganz einfach. Sie begann mit Hilfe der Rohkost ihrem Körper fehlende Vitamine und Nährstoffe zu geben. Damit stärkte sich ihr bisher lahmgelegter Stoffwechsel. Ihr Körper konnte endlich aufatmen, neue Kraft bereitstellen und sich



so entfalten, wie es die Natur vorgesehen hatte. Durch die Rohkost hat sich ihr gesamtes Lebensgefühl verändert. Ihr Körper konnte die angebotene Nahrung sehr viel besser verdauen und daraus mehr Energie für den Stoffwechsel bereitstellen.

Das ist kein Einzelfall. Mit Rohkost sinkt der Blutdruck oft schon nach wenigen Wochen. Sehr oft werden viele Medikamente überflüssig.

Durch die Rohkost bekommen sie ein völlig neues Gefühl, am Leben zu sein. Mehr Kraft und Lebensfreude begleiten die Umstellung auf Rohkost. Antriebslosigkeit und Müdigkeit verschwinden. Ihr Körper kann wieder gesund leben bzw. gesund werden, wenn sie ihm die richtige Nahrung anbieten.

Ihre Dr. Kathrin Hamann 

war ich aber nach der Mittagspause viel aktiver als früher. Jeden Mittwoch findet in der Klinik eine Fortbildung statt. Das war immer ein Moment der Müdigkeit und Unkonzentriertheit.

Doch seit der Ernährungsumstellung war ich aufnahmefähig und munter. Selbst die Stationsaufgaben am Nachmittag, die mir sonst immer schwer gefallen sind, erledigte ich mit Freude und Energie, denn ich musste pünktlich die Arbeit verlassen, um meine Kinder noch vor Schließung des Kindergartens abzuholen. Keine leichte Aufgabe, aber dank neuer Energie machbar.

Ein Leben ohne Rohkost ist für mich heute gar nicht mehr denkbar. Aktiv leiste ich keine Überzeugungsarbeit mehr. Wer nicht offen dafür ist und auf diese gesunde Art zu leben herablassend lächelt, dem lasse ich seine Einstellung. Doch sind mir bislang

sehr viele Menschen begegnet, die für mehr Gesundheit auch bereit sind, ihre Ernährung umzustellen. Die meisten sind verblüfft, wie gut es ihnen Dank Rohkost geht.

Das Beste kommt noch. Gerade Bluthochdruckerkrante oder Diabetiker profitieren von der Rohkost so immens, dass oftmals gar keine Medikamente mehr benötigt werden. Patienten mit Schuppenflechte oder Rheuma schildern von einer deutlichen Besserung ihrer Beschwerden. Migränapatienten haben weniger Kopfschmerzen und Allergien verschwanden komplett.

Ich möchte die Rohkost nicht in den Himmel hochloben. Es gehen damit verschiedene Probleme einher. Angefangen von vor allem der mangelhaften sozialen Anerkennung, der Vereinbarkeit von Rohkost und Restaurantbesuchen, geschweige denn Urlaubsreisen.

Es sprechen jedoch so viele Faktoren für ein Leben mit Rohkost, dass ich mich als Ärztin verpflichtet fühle, die positiven körperlichen Aspekten auf dem Boden nachweisbarer medizinischer Kriterien einem weiten Publikum näher zu bringen.

Darum würde ich mich freuen, wenn Sie als treue Leser des WA-Magazins meine Beiträge in den kommenden Ausgaben verfolgen. Sie können mir jederzeit Fragen stellen und mir von ihren Erfahrungen und Erfolgen mit Rohkost berichten.

Ihre Dr. Kathrin Hamann  
Fachärztin für  
Innere- und Allgemeinmedizin  
Praxis: Marschnerstrasse 1,  
81245 München  
Tel. 089-885255  
hamann.kathrin@gmx.de  
www.praxisdrhamann.de

