



Detektivische Medizin



Prof. Dr. Bijan Amini
Tel.: 0171-3456 271

professor@bijanamini.de

Detektivische Medizin Körperliche Symptome Marianne 2: 3 Jahre Bluthochdruck

Unter diesem Symptom litt Marianne drei Jahre lang. Weil sie 75 Jahre Einschlafstörungen hatte, was durch die Behandlung in der Detektivischen Medizin innerhalb von 3 Wochen ein Ende nahm (vgl. die Dokumentation unter dem Link [Marianne1: Text-Doku](#)), war sie tagsüber immer schlaff und antriebslos. Als ich sie fragte, wie sie es denn schaffe, trotz chronischer Müdigkeit Beruf und Haushalt zu bewältigen, antwortete sie: *Ohne Kaffee geht es nicht!* Das erinnerte mich spontan an ein Bild, das ich in einem Kaffee gesehen und fotografiert hatte.



Eine Tasse starker Kaffee mag aus einem lahmen Esel einen flotten Hengst machen, aber für den künstlich erzwungenen Antrieb muss der Körper einen Preis bezahlen. Bei Marianne war dieser Preis Bluthochdruck.

1. Vorarbeit

Man muss wissen und immer in Rechnung stellen, dass Kaffee eigentlich kein Getränk gegen den Durst ist, sondern ein Tonikum, also ein Aufputzmittel, das manchmal nützlich sein kann, aber bei regelmäßigem Konsum langfristig durchaus Schaden anrichten kann. Darum wollte ich schon bei der Vorarbeit wissen, ob Mariannes Herz organisch in Ordnung sei. Sie sagte, dass eine gründliche Untersuchung durch ihren Kardiologen ergeben hätte, dass kein Befund vorliege. Ich äußerte die Vermutung, dass der Bluthochdruck entweder psychisch bedingt sei oder mit den Ernährungsgewohnheiten zusammenhänge. Marianne schloss psychische Belastungen aus und sagte, wie glücklich sie sei, dass sie problemlos einschlafen könne und auch ihre Wadenschmerzen losgeworden sei. So bat ich sie, eine Woche lang detailliert aufzuschreiben, was sie täglich esse und trinke.

Am 5. April 2021 bekam ich ein schriftliches Ernährungsprotokoll. Marianne hatte sehr sorgfältig, sogar mit der Angabe der Uhrzeiten dokumentiert, was sie gegessen und getrunken hätte. Diesen Text analysierte ich vor dem Hintergrund des Ernährungskonzepts der Krisenpädagogik, das ich selbst seit über 40 Jahren praktiziere.

- Frühstück: Vollkornbrot, dazu Streichkäse und zwei Tassen Kaffee.
- Mittagessen: Gemüse, dazu Salzkartoffeln oder Nudeln, Eier und Milchprodukte.
- Nachmittags: Die dritte Tasse Kaffee und dazu eine Praline.
- Abendessen: Vollkornbrot. Mit Hartkäse, dazu ein Glas Wein.

2. Bewusstseinsarbeit

Das erste Gespräch über das Symptom Bluthochdruck führten wir am 7. April 2021 durch. Es dauerte 57 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet. Mariannes Ernährungsprotokoll diene als Grundlage. Folgende Ergebnisse erzielte dieses Gespräch:

- Marianne hat eine Fructoseintoleranz. Sie verträgt also weder Fruchtzucker noch Haushaltszucker. Diese Unverträglichkeit ist so ernst, dass Marianne nicht einmal drei homöopathische Globuli auf die Zunge nehmen darf. Folglich ist sie chronisch unterzuckert, was sich durch Antriebslosigkeit am Tag bemerkbar macht. Bedenkt man, dass Marianne nie einen erholsamen Schlaf hat, so ist es verständlich, dass sie sich mit Kaffee aufputschte und sogar ein Risiko einging und sich trotz Fructoseintoleranz jeden Nachmittag ein Stück Praline gönnte. Zucker muntert natürlich auf, und Kaffee treibt regelrecht den Kreislauf an. Beide zusammen bieten eine verlockende Hilfe gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Pragmatisch konnte Marianne damit sozusagen über den Tag kommen. Aber um welchen Preis? An dieser Stelle musste ich einige Ausführungen über den Zucker machen.

Informationen über Zucker

Unser Körper braucht Energie, also Treibstoff. Ein hervorragendes Mittel dafür ist der Zucker, allerdings nicht der Industriezucker, sondern *Glukose*, den unser Körper selbst produziert. Unser Verdauungssystem ist eine spezialisierte Zuckerfabrik. Seine Funktion besteht darin, zugeführte Lebensmittel in Glukose umzuwandeln. Glukose ist der körpereigene Zucker und ist gesund, weil er langsam gewonnen und dosiert in die Blutbahnen gerät. So versorgt sich der Körper auf natürlichem Wege mit Energie.

Obstzucker hingegen und erst recht der Industriezucker strömen sehr schnell und in Mengen in die Blutbahnen. So etwas kennt der Körper von Natur eigentlich nicht. Er empfindet eine Überströmung als Invasion der Blutbahnen durch Zuckerpartikel, die sich auch noch sehr leicht mit Fett verbinden und einen Klumpen bilden. Die Klumpen behindern die Transportwege des Blutes und verursachen wie auf den Autobahnen einen Stau.

Wer sich nach dem Verzehr von Schokolade und sonstigen zuckerhaltigen Lebensmitteln viel bewegt oder Sport treibt, verbrennt den überschüssigen Zucker. Wer hingegen Industriezucker konsumiert und dann Stunden nur am Schreibtisch sitzt, bekommt mit der Zeit ernsthafte Probleme. Denn der Körper kann das Risiko nicht zulassen, dass die Transportwege verstopft werden. Also verwandelt er den überschüssigen Zucker in Fett und lagert es in den Zellen ein. Spezialisiert auf diesen Räumungsdienst ist das Hormon *Insulin*. Es muss diese Aufgabe erledigen, weil sonst die Gefahr besteht, dass in der Folge der Verstopfung einer Blutbahn Millionen von Zellen nicht mit Nahrung und Sauerstoff versorgt werden können und absterben. Passiert so etwas in einem Bein, dann haben wir eine Thrombose. Passiert es im Gehirn, dann erleiden wir einen Schlaganfall. Passiert es im Herz, führt es zum Herzinfarkt.

Bei Konsum von Kaffee und Zucker wird der Kreislauf enorm aktiviert. Es kommt zu Übermäßiger Ausschüttung der Stresshormone *Kortisol* und *Adrenalin*. Jetzt rast das Herz. Die künstlich erzeugte Hektik setzt den unausgeschlafenen Körper unter erheblichen Druck. Die Folge ist, dass der Blutdruck stark steigt.

Kaffee enthält aktivierende Stoffe, die sehr schnell abhängig machen. Wie sagte doch Marianne so hilflos: Ohne Kaffee geht es nicht! Dieses Gefühl haben Millionen von Menschen, die ihren Kreislauf morgens mit Kaffee aufputschen. Und nach dem Mittagessen, wenn der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist, trinken sie noch eine Tasse, weil sie wieder schlaff sind. *Das ist eine Suchterscheinung und nichts anderes*. Wer ausgeschlafen hat, braucht morgens keinen Kaffee. Und wer chronisch unausgeschlafen aufstehen muss, lebt ungesund.

Vor dem Hintergrund dieser Ausführungen erkannte Marianne zum ersten Mal, was sie jahrelang ihrem Körper angetan hatte. Ihr Herz wurde jeden Tag unter Stress gesetzt, mehr zu leisten, als es konnte. Das kraftlose Herz, das jede Minute, jede Stunde, jeden Tag und jede Nacht pausenlos ihre Pflicht tut, indem es saugt und pumpt, damit sämtliche Körperzellen Nahrung und Sauerstoff bekommen, wurde selbst immer kraftloser. Aber Marianne verstand es nicht Sie behandelte ihre Herz wie einen Sklaven, den man rücksichtslos schufteten lässt. Ist es ein Wunder, dass ihr Blutdruck gestiegen ist? Nein, das ist die normale Reaktion eines Organs auf chronische Überforderung trotz miserabler Schlafqualität. Ich habe die Botschaft des Symptoms

Bluthochdruck so in Worte gefasst:

Ich bin müde, ich bin erschöpft, und du treibst mich mit der Peitsche an, als wäre ich ein Esel.

Hinweise zur Ernährung

Marianne ernährt sich vegetarisch. Sie isst weder Fisch noch Fleisch. Das tierische Muskelfleisch benötigt zwar im Vergleich zu pflanzlicher Nahrung deutlich mehr Energie, um verarbeitet zu werden. Aber im Gegenzug kann der Körper dem Muskelfleisch wesentlich mehr Energie abgewinnen als dem Gemüse. Aber Annes Wille, sich vegetarisch zu ernähren, muss respektiert werden. Die Abhilfe sollte nicht durch Kaffee und Zucker kommen, sondern durch eine bewusste und sinnvolle Ernährung.

Ich schlug vor, Marianne solle für eine Woche auf Kaffee und Praline verzichten. Damit war der erste Schritt in Richtung Umstellung der Ernährung getan: Einsicht und Freiwilligkeit. Nun gab ich ihr einige Informationen darüber, in welchen Nahrungsmitteln aktivierende Elemente (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) vorhanden sind, die den Kaffee und den Zucker ersetzen könnten.

Aktivierend auf den Kreislauf wirken: Vitamin B1, Vitamin B5 (bekannt als Pantothensäure), Vitamin B6, Vitamin C und Vitamin D3 sowie der Mineralstoffe Kalzium und die Spurenelemente Zink und Eisen. Konkret und bezogen auf Annes Protokoll gab ich folgende sechs Hinweise zur Umstellung der Ernährung:

1. Den Weichkäse am Morgen sollte sie auf den Abend verlegen und den Hartkäse am Abend zum Frühstück essen. Denn der Weichkäse enthält sehr wenig Kalzium, der Hartkäse hingegen recht viel. So erzielt sie die aktivierende Wirkung zur gewünschten Zeit am Morgen und nicht kurz vor dem Schlafen, was ja kontraproduktiv wirkt.
2. Eine Stunde vor dem Frühstück und vor dem Mittagessen soll sie jeweils eine Eisentablette nehmen. Das Eisenpräparat *Ferro sanol duodenal mite* ist nach meiner Erfahrung sehr geeignet, weil es niedrig dosiert ist und erst im Darm aufgenommen wird. Daher bleiben die üblichen Nebenwirkungen (Verstopfung und Magenschmerzen) aus. Im Falle der Verstopfung helfen Trockenfrüchte

(Feigen, Aprikosen usw.). Eisen ist extrem wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Bei Eisenmangel werden die Zellen nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Darum fühlt sich der Körper matt, müde und antriebslos.

3. Damit Eisen verwertet wird, ist Vitamin C nötig. Äpfel, Grapefruit und Zitrone wären hier empfehlenswert.
4. Bei vegetarischer Ernährung tritt häufig ein Mangel an Vitamin B12 auf. Das ist bei Fleischessern im Vergleich selten. Daher sollte dieses Vitamin, das sonst im Körper gebildet wird, in Form von Nahrungsergänzung (Tabletten) zugeführt werden.
5. Da Marianne am Nachmittag zum ihrem Kaffee gern ein Stück Praline isst und am Abend auf ein Glas Wein nicht verzichten mochte, schien mir ein Ausgleich angebracht. Vitamin B1 neutralisiert den Zucker hervorragend. Dieses Vitamin ist reichlich vorhanden in der Bierhefe, einem Naturprodukt. Die beste Aufnahmezeit für dieses Vitamin ist der Nachmittag. Zucker, Kaffee, Alkohol und Stress sind allesamt Vitamin B1-Räuber. Alkohol ist für den Körper grundsätzlich Gift. Die Entgiftungsfunktion übernimmt die Leber. Vitamin B3 (Niacin) hilft ihr dabei. Es ist reichlich vorhanden in roter Paprika, Thunfisch und Pellkartoffeln.
6. Als Getränk empfahl ich Marianne grundsätzlich Wasser (warm oder kalt). Unser Körper besteht etwa zu 70% aus Wasser und zu null Prozent aus Fanta, Cola, Kaffee oder Bier. Getränke, die Zucker, Koffein oder beides enthalten, sind äußerst schädlich für unseren Körper.

Marianne fand diese konkreten Empfehlungen motivierend. Ich empfahl ihr, ihren Blutdruck drei Mal am Tag immer zur selben Zeit zu messen und die Ergebnisse in eine Tabelle einzutragen. Damit war unser erstes Beratungsgespräch zu Ende. Da es bei diesem Thema nicht um ein seelisches Problem handelte, war es nicht nötig, einen Traum zu induzieren.

3. Begleitung

Erste Rückmeldung am 16. April 2021

Neun Tage nach unserem Beratungsgespräch über das Symptom Bluthochdruck schrieb mir Marianne folgende E-Mail:

Lieber Herr Prof. Amini,

seit ich morgens keinen Kaffee mehr trinke, ist mein Blutdruck kontinuierlich gesunken, von knapp 200 auf aktuell 160. Das ist eine große Erleichterung und auch eine positive Überraschung für mich. Ich hätte nie gedacht, dass es so schnell gehen würde. Vielen Dank!

Herzliche Grüße, Marianne

Zweite Rückmeldung am 21. April 2021

14 Tage nach unserem Beratungsgespräch schrieb mir Marianne die zweite E-Mail:

Lieber Herr Prof. Amini,

ich kann heute noch mehr Positives und Erfreuliches berichten: Mein Blutdruck ist mittlerweile konstant auf 150 gesunken. Ich staune und bin sehr froh über dieses wunderbare Ergebnis.

Übrigens: Mit Einschlafen habe ich überhaupt keine Probleme mehr. Dieses Thema ist durch, und auch darüber bin ich sehr glücklich. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass dieses Problem, das mich 75 Jahre Nacht für Nacht gequält hatte, in so kurzer Zeit verschwinden würde. Das grenzt wirklich an ein Wunder.

Dritte Rückmeldung (16. Mai 2021)

25 Tage nach unserem Gespräch über das Symptom Bluthochdruck) schrieb mir Marianne die dritte E-Mail:

Lieber Herr Prof. Amini,

heute möchte ich viel Gutes berichten; mir es geht es erstaunlich gut.

Einschlafprobleme

Ich habe überhaupt keine Einschlafprobleme mehr. Ich lege mich hin und schlafe sofort ein. Ich kann es selbst nicht glauben. Aber es ist wirklich so. Die nächtliche Qual hat ein Ende gefunden. Ich muss weder lesen noch sonst etwas tun. Ich mache das große Licht aus (ein

kleines bleibt die ganze Nacht an) und schlafe ein. Das ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl.

Bluthochdruck

Mein Blutdruck hat sich mittlerweile auf 140 eingependelt. Das Blutdruck senkende Medikament habe ich vor vier Tagen abgesetzt, was problemlos ging. Ich trinke nur noch koffeinfreien Kaffee, und das auch nur am Nachmittag. Mein Hausarzt wunderte sich sehr über meine rasche Genesung. Er interessiert sich übrigens für Ihre Methode und will näheres darüber wissen. Ich habe ihm eins Ihrer Bücher empfohlen.

Müdigkeit/Antriebslosigkeit

Tagsüber bin ich überhaupt nicht mehr müde, im Gegenteil: Ich bin fit, erledige im Haushalt alle anfallenden Arbeiten (Aufräumen, Putzen, Kochen usw.), wofür ich in den letzten Jahren weder Lust noch Kraft hatte. Heute hat meine Energie sogar gereicht, um eine Runde im Garten zu arbeiten, was mir eine besondere Freude machte. Mein Mann wundert sich über meine Aktivitäten und Initiativen. Er ist darüber sehr glücklich.

Ordnung

Nach langer Zeit räume ich wieder mit Vergnügen meine Schränke und Schubladen auf, entsorge manches und bringe Ordnung in meiner Garderobe. Das machte mir früher Stress. Jetzt genieße ich es richtig.

Kauflust

Nach langer Zeit macht es mir endlich wieder Freude, neue Schuhe und neue Kleidung zu kaufen. Das hatte ich viele Jahre nicht mehr getan, weil mir dazu die Initiative fehlte.

Katze

Und noch etwas Schönes zum Schluss. Unser alter Kater, der seit Jahren nachts am Fußende meines Bettes schläft, sucht neuerdings in der Nacht die Nähe zu meinem Gesicht. Sie setzt sich schnurrend auf meinen Brustkorb, kommt mit ihrem Mund ganz nahe an mein Gesicht, als würde sie mir einen Kuss auf die Nase geben wollen. Was in dem Tier neuerdings vorgeht, weiß ich nicht, aber es verhält sich

nachts auffällig zärtlich zu mir. Ob es die guten Veränderungen in mir spürt?

Diese positive Entwicklung macht mich wirklich glücklich und dafür möchte ich mich bei Ihnen ganz herzlich bedanken. Mein Leben hat sich wunderbar verändert.

Liebe Grüße, Marianne

4. Fazit

Damit war die Behandlung auch dieses Symptoms erfolgreich abgeschlossen. Drei Jahre, das sind 1.095 Tage, war der Bluthochdruck da und musste täglich medikamentös gesenkt werden. Innerhalb von 14 Tagen normalisierte sich der Messwert von selbst. Das war das Ergebnis von Informationen über die aktivierende Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Das Symptom war sprechend. Es erzählte, unter welchem Druck das Herz seine Funktion verrichten musste. Eigentlich hätte man seine Sprache auch ohne Wissen über die Ernährung verstehen können. Das setzt aber voraus, dass man ganzheitlich denkt. Körper, Seele und Geist sind miteinander verbunden und verwoben.

Anmerkung:

Marianne hatte folgende 3 Symptome. Ein seelisches: *Einschlafstörung* und zwei körperliche: *Bluthochdruck* und *Wadenschmerzen*.

Alle drei sind in Textform dokumentiert. Die Wadenschmerzen auch als Video-Doku. Hier der direkte Link zu den anderen Symptomen:

Marianne1:

75 Jahre Schlafstörung

[Marianne1: Text-Doku](#)

Marianne 2:

3 Jahre Bluthochdruck

[Marianne2: Text-Doku](#)

Marianne 3:

4 Jahre Wadenschmerzen

[Marianne3: Text-Doku](#)
[Marianne3: Video-Doku](#)