



Dr. med. Jörn Klasen

Der stille Druck im Körper – und wie du ihn ins Gleichgewicht bringst

Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierungen in Naturheilverfahren und anthroposophischer Medizin. Er gilt als einer der führenden Experten für ganzheitliche Medizin in Deutschland. Viele kennen ihn aus der TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“, wo er zeigt, wie Ernährung gezielt zur Heilung beitragen kann. Seine Schwerpunkte sind Bluthochdruck, Fettleber und Hashimoto. Heute arbeitet er im Medizinicum Hamburg. Mit fundiertem Wissen, viel Erfahrung und praktischen Ratgebern inspiriert er Menschen dazu, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Interview:

Ingo Lienemann:

Herzlich willkommen beim Gesunden Blutdruckkongress. Ich freue mich heute ganz besonders auf das Gespräch mit einem bekannten Gesicht aus dem Fernsehen – Dr. med. Jörn Klasen. Sie sind Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Magen-Darm- und Lebererkrankungen, Spezialist für Naturheilverfahren und Autor zahlreicher Gesundheitsbücher. Vielen kennen Sie als „den Ernährungs-Doc“. Und Ihr aktuelles Buch passt perfekt zum Thema: „Runter mit dem Bluthochdruck“. Schön, dass Sie heute bei uns sind!

Dr. Jörn Klasen:

Vielen Dank für die Einladung, ich freue mich auf das Gespräch – und ja, der Titel des Buches ist mir wichtig: „Runter mit dem Bluthochdruck“, nicht „worunter“, wie er manchmal versehentlich genannt wird.

Ingo Lienemann:

Dann steigen wir doch direkt ein: In der klassischen Schulmedizin lernen wir, dass das Herz die Pumpe unseres Blutkreislaufs sei. Aber ist das wirklich so? Oder spielt da noch mehr mit rein?

Dr. Jörn Klasen:

Das Herz ist tatsächlich nur in Ausnahmefällen eine richtige Pumpe – zum Beispiel, wenn wir joggen oder rennen. Der dauerhafte Blutdruck wird jedoch nicht vom Herzen aufrechterhalten, sondern von der Spannung in unseren kleinen Gefäßen in der Peripherie.

Schon Professor Poklert, einst Direktor der Charité, sagte sinngemäß: „Glauben Sie wirklich, ein kleiner Muskel könne sechs bis acht Liter Blut durch ein so komplexes Gefäßsystem pressen?“ – Das funktioniert rein mechanisch gar nicht. Auch aus embryologischer Sicht zeigt sich: Zuerst ist der Blutfluss da, das Herz bildet sich später. Das Herz reguliert den Blutfluss eher, als dass es ihn antreibt.

Ingo Lienemann:

Spannend – das widerspricht ja dem gängigen Bild. Wie sieht es dann mit dem Blutdruck aus? Ist der im ganzen Körper gleich oder gibt es Unterschiede? Und wie misst man den Blutdruck eigentlich richtig?

Dr. Jörn Klasen:

Der Blutdruck ist im Körper keineswegs überall gleich. Er unterscheidet sich deutlich zwischen Arterien und Venen, zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen des Herzens. Deshalb sprechen wir ja von systolischem und diastolischem Blutdruck. Für eine verlässliche Messung ist es wichtig, den Blutdruck in Ruhe zu erfassen – am besten an beiden Armen. Das wird bei Vorsorgeuntersuchungen leider oft vernachlässigt.

Ingo Lienemann:

Ein Begriff, der immer wieder auftaucht, ist primäre und sekundäre Hypertonie. Können Sie das kurz erklären? Und wie geht ein Arzt bei einer neuen Diagnose Bluthochdruck überhaupt vor?

Dr. Jörn Klasen:

Sehr gerne. Die primäre – oder essentielle – Hypertonie betrifft rund 90 bis 95 % der Patienten. Sie hat keine eindeutige organische Ursache, sondern hängt meist mit unserem Lebensstil zusammen. Bei der sekundären Hypertonie, die seltener ist, liegen körperliche Ursachen zugrunde – etwa hormonelle Störungen oder Nierenerkrankungen. Wenn ein Arzt Bluthochdruck diagnostiziert, sollte er deshalb immer zunächst organische Ursachen ausschließen. Erst wenn keine gefunden werden, geht es darum, gemeinsam mit dem Patienten zu verstehen, wie er lebt – denn darin liegt meistens der Schlüssel.

HIGHLIGHTS MIT DEM GRÖSSTEN MEHRWERT **von Dr. Jörn Klasen:**

- Niedriger Blutdruck (unter 100/60 mmHg) ist selten gefährlich – meist liegt es an zu wenig Flüssigkeit und Bewegung. Viel trinken und aktiv sein hilft.
- Dauerhaft hoher Blutdruck schädigt Herz, Gefäße, Nieren und Gehirn – Folge können Herzschwäche, Schlaganfälle oder Nierenschäden sein.
- Drei Bluthochdrucktypen:
 - Stoffwechseltyp: Übergewicht, Bewegungsmangel – Ziel: Gewichtsreduktion, Ernährung, Bewegung.
 - Nerven-Sinnes-Typ: Stressbelastet – Ziel: Entspannung, Schlaf, Achtsamkeit.
 - Arrhythmischer Typ: Kein Lebensrhythmus – Ziel: feste Ess- und Schlafzeiten, Routinen.

- Mediterrane Ernährung: Viel Gemüse, Obst, Fisch, gute Öle – wenig Fleisch, wenig Zucker, kleine Kohlenhydratportionen.
- Blutdrucksenkende Lebensmittel: Rote Bete, grüner Tee, Gemüsechips, Nüsse, Wasser statt Milch.
- Bewegung: Täglich 30 Minuten spazieren – besonders für Bluthochdruckpatienten die einfachste und effektivste Maßnahme.
- Entspannung: Spaziergehen, Yoga, Musiktherapie oder Meditation – je nach Blutdrucktyp unterschiedlich empfohlen.
- Eigenverantwortung stärken: Dr. Klasen plädiert für mehr Selbstinitiative. Patienten sollten verstehen, wie sie ihren Lebensstil aktiv verbessern können – anstatt nur Medikamente einzunehmen.
- Gesellschaftsspiel-Tipp: Gemeinsam herausfinden: Welcher Blutdruck-Typ bin ich? – Ein spielerischer Einstieg in mehr Gesundheitsbewusstsein.

Gesundheit beginnt nicht mit der Tablette – sondern mit der Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen. Dr. Jörn Klasen hat uns heute eindrucksvoll gezeigt, dass Bluthochdruck keine Einbahnstraße ist. Wer versteht, welcher Typ er ist – ob Stoffwechsel-, Nerven- oder Rhythmustyp – und bereit ist, Ernährung, Bewegung und Entspannung in sein Leben zu integrieren, kann nicht nur seinen Blutdruck senken, sondern Lebensqualität zurückgewinnen. Es geht nicht um Verzicht, sondern um Selbstermächtigung. Um Mut. Um echte Veränderung.

Denn: Dein Körper ist kein Zufall. Er ist das Echo deiner Entscheidungen.

Mach den ersten Schritt – und dein Herz wird dir folgen.