

INTERVIEW-ZUSAMMENFASSUNG



Christof Plothe D.O.

Osteopath & Heilpraktiker

„Die Blutdruck-Lüge: Was wirklich hinter Bluthochdruck steckt und wie Du Deinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringst“

Über Christof Plothe D.O.

Christof Plothe D.O. ist Osteopath, Naturheilkundler und international gefragter Referent auf Gesundheitskongressen. Seine Laufbahn begann an der Universität Mainz, gefolgt vom Osteopathiestudium an der University of Wales. Praktische Erfahrungen sammelte er in Irland, den USA und Spanien. Als Vorstandsmitglied des **World Council for Health**, einer globalen Koalition aus über 50 Ländern, setzt er sich für Aufklärung über Gesundheit, Menschenrechte und natürliche Heilmethoden ein. Als Mitgründer der **Millivital GmbH** entwickelt er Vitalstoffkonzepte auf Basis von Food Synergy und Micro-Fermentation.

millivital.de · [Telegram: White Life Food](#) · [Millivital Academy](#)

Worum geht es in diesem Gespräch?

Christof Plothe ist seit zehn Jahren beim Gesunden Blutdruck-Kongress dabei. Und er sagt jedes Mal dasselbe, weil es jedes Mal noch aktueller wird: **Bluthochdruck ist kein Schicksal. Er ist das Ergebnis eines Lebensstils.** Naturvölker wie die Yanomami oder die Tarahumara kennen keinen Bluthochdruck. Nicht einen einzigen Fall. Und wenn Angehörige dieser Völker in die westliche Welt kommen und westlich leben, steigt ihr Blutdruck prompt.

Das ist der Big Point dieses Gesprächs:

Wir haben eine Blutdruck-Epidemie, weil wir falsch essen, falsch trinken, falsch leben und dauerhaft gestresst sind. Kein Medikament der Welt behandelt diese Ursachen. Plothe zeigt in diesem Gespräch, welche sechs Faktoren wirklich hinter Bluthochdruck stecken, was man sofort tun kann und warum manche Empfehlungen der Schulmedizin das Problem sogar verschlimmern.

Was macht Plothe konkret anders?

Er misst Kalium intrazellulär, nicht im Serum. Er testet das Natrium-Kalium-Verhältnis im 24-Stunden-Urin. Er schaut sich Cholesterin-Fraktionierungen an, statt einfach den LDL-Gesamtwert zu senken. Und er fragt als erstes: Was entzündet diesen Körper? Statt: Welches Medikament senkt diesen Wert?

Was bedeutet das für Dich?

Plothe gibt in diesem Gespräch konkrete, sofort umsetzbare Antworten: Warum Salz nicht das eigentliche Problem ist, sondern das Verhältnis zu Kalium. Warum Zucker gefährlicher für Deine Gefäße ist als jedes Fett. Welche vier Mikronährstoffe fast alle Menschen mangelhaft haben. Und warum Dein Blutdruck nicht nur etwas mit dem Essen zu tun hat, sondern auch damit, ob Du Dein WLAN nachts ausschaltest.

„Diese Kulturen kennen keinen Bluthochdruck. Nicht nur im hohen Alter, nicht einen einzigen Fall. Was machen die anders? Sie kennen unseren Stress nicht. Sie essen natürlich. Sie trinken sauberes Wasser. Und ihr Blutdruck geht im Alter sogar noch runter.“

Die 5 zentralen Kernthesen**1****Bluthochdruck ist ein Zivilisationsproblem**

Völker ohne westlichen Lebensstil kennen keinen Bluthochdruck. Er entsteht durch falsche Ernährung, Stress, Schlafmangel, Umweltgifte und Bewegungsmangel. Das ist keine Theorie, das ist empirisch belegte Tatsache.

2

Salz ist nicht das Problem, das Verhältnis ist das Problem

Entscheidend ist das Kalium-Natrium-Verhältnis. Naturvölker haben 10:1 (zehnmal mehr Kalium). Wir haben exakt das Gegenteil: 1:10. Zudem macht Salzqualität den Unterschied: Ursalz mit 80+ Mineralien ist nicht dasselbe wie industrielles Natriumchlorid.

3

Zucker ist das unterschätzteste Zellgift

Zucker schädigt Gefässe durch Glykierung, verhindert die Natriumausscheidung in der Niere, belastet die Leber und löst systemische Entzündungen aus. Die kleinmolekularen LDLs aus Zucker sind der eigentliche Hauptfaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall, nicht Cholesterin.

4

Chronische Entzündung treibt Bluthochdruck an

Entzündung an den Gefässwänden, Entzündung im Darm, Entzündung durch Elektrosmog und Umweltgifte. Wer seinen CRP-Wert nicht kennt, kennt seinen wichtigsten Blutdruckfaktor nicht. Der Zielwert ist unter 1, nicht unter 5.

5

Das autonome Nervensystem ist der unterschätzte Schlüssel

Ein dauerhaft aktivierter Sympathikus erhöht den Blutdruck direkt. Wer nachts nicht in den Parasympathikus kommt, bekommt keinen gesunden Blutdruck. Achtsamkeit, Licht, Schlaf und Entspannungstechniken sind keine Wellness-Extras, sondern medizinische Notwendigkeiten.

Thema 1 — Salz, Zucker und das, was wirklich in unserer Ernährung schief läuft

Die Schulmedizin sagt: Weniger Salz essen. Plothe sagt: Das ist zu simpel. Das eigentliche Problem ist nicht die Salzmenge, sondern das Ungleichgewicht zwischen Natrium und Kalium im Körper.

Das Natrium-Kalium-Verhältnis:

Messgrösse	Naturvölker (gesund)	Westliche Gesellschaft
------------	----------------------	------------------------

Kalium : Natrium	10 : 1 (zehnmal mehr Kalium)	1 : 10 (zehnmal mehr Natrium)
Salzkonsum pro Tag	ca. 0,5 g	8 bis 10 g (oft noch mehr)
Salzqualität	Natürliche Mineralien	Industrielles Natriumchlorid
Bluthochdruck	Praktisch unbekannt	Epidemie

Tipp: Kalium-Natrium-Verhältnis kostengünstig selbst messen: 24-Stunden-Urintest beim Arzt, kostet fast nichts. Kalium intrazellulär (nicht im Serum) messen: ca. 7 Euro.

Zucker: der Hauptfeind der Gefäße

Plothe bezeichnet Zucker als das unterschätzteste Zellgift unserer Zeit. Er ist direkt verantwortlich für:

- Glykierung (Karamellisierung) der roten Blutkörperchen, sichtbar am HbA1c-Wert
- Bildung kleinmolekularer LDLs, die sich in Gefäßwände einhaken und Arteriosklerose auslösen
- Blockierung der Natriumausscheidung in der Niere: mehr Natrium bleibt im Körper
- Fettleber, die ihrerseits den Renin-Angiotensin-Kreislauf stört und den Druck erhöht
- Systemische Entzündung in allen Organen und Gefäßwänden

„Zucker ist wahrscheinlich das unterschätzteste Zellgift, das wir in uns haben. Für fast alle chronischen Erkrankungen, für alle Haupttodesursachen. Ob Herz-Kreislauf, ob Krebs, ob Demenz. Und vor allem für den hohen Blutdruck.“

Thema 2 — Mikronährstoffe: Was fast allen fehlt

Plothe ist klar: Nahrungsergänzungsmittel sind heute keine Kür, sondern Pflicht. Unsere Böden sind ausgelaugt, unsere Lebensmittel industriell verarbeitet, unser Körper dauerhaft im Stressmodus, der Mikronährstoffe verbraucht. Diese vier Substanzen fehlen fast universell:

Magnesium	Über 80 Prozent der Bevölkerung sind defizitär. Magnesium entspannt Gefäßwände, reguliert den Kalziumstoffwechsel und verhindert die Einlagerung von Kalk in die Arterien. Unverzichtbar für jeden mit Bluthochdruck.
Coenzym Q10	Ab dem 40. Lebensjahr produziert der Körper immer weniger davon. Q10 ist entscheidend für die Mitochondrien in den Gefäßzellen. Wer Statine nimmt, verliert zusätzlich Q10 und verstärkt so das Problem.
Vitamin C	Fast alle sind defizitär. Vitamin C ist essenziell für Kollagen und damit für die Elastizität der Gefäßwände. Täglich in Form vitamin-C-reicher Nahrungsmittel, bei Bedarf ergänzt durch Präparate.
Kalium	Der wichtigste Gegenspieler von Natrium. Kaliumreiche Lebensmittel täglich: Avocado, Banane, Kartoffeln (idealerweise fermentiert), grünes Gemüse. Das Verhältnis zu Natrium ist entscheidender als jeder Blutdruckmesswert.

Weitere wichtige Ergänzungen:

- ✓ **Vitamin D3 + Vitamin K2 zusammen:** D3 ohne K2 kann Kalzium in die falschen Orte einlagern. K2 lenkt Kalzium in Knochen statt in Gefäßwände.
- ✓ **Jod:** Nur nach Abklärung der Schilddrüsenfunktion ergänzen.
- ✓ **Vitamin B12:** Grenzwerte sind jahrzehntelang zu niedrig angesetzt worden, praktisch alle haben einen Mangel.
- ✓ **Gute Bakterienkulturen:** Plothe empfiehlt sein HistA Protect (Millivital), das nachweislich blutdruckstabilisierende Bakterienstämme enthält.

Thema 3 — Stress, autonomes Nervensystem und Chronobiologie

Deutschland ist laut Plothe eines der gestressten Länder der Welt. Er reist international und stellt immer wieder fest: Woanders lachen die Menschen noch. Hier sind alle am Limit. Das ist kein Klischee, das ist eine medizinische Realität, die sich direkt im Blutdruck niederschlägt.

Sympathikus vs. Parasympathikus — das Gleichgewicht entscheidet:

Sympathikus aktiv	Alarmzustand Blutdruck steigt, Herzrate erhöht, Verdauung stoppt. Im akuten Stress sinnvoll. Als Dauerzustand: zerstörerisch für Gefäße, Herz und Niere.
Übergang fehlt	Kein Ruhemodus Wer tagsüber dauerhaft im Stress ist und nachts nicht abschaltet, bekommt keinen Blutdruckabfall. Der Körper "vergisst" den Parasympathikus.
Parasympathikus fehlt	Nacht ohne Erholung Normaler Blutdruck fällt nachts um 10 bis 20 Prozent ab (Dipping). Fehlt dieses Absinken, ist das ein klares Zeichen: Entweder Stressdauerlast oder bereits organische Ursachen in Niere oder Herz.
Chronobiologie gestört	Licht, Schlaf, Timing Jedes Organ hat eine biologische Hochzeit. Das Herz: gegen 5 Uhr morgens. Wer dann aufwacht, hat ein Herzproblem. Wer um 3 Uhr aufwacht, hat ein Leberproblem. Morgendliche und abendliche Halbstunden im natürlichen Licht sind Medizin.

Sofort-Massnahmen für mehr Parasympathikus:

- ✓ Morgens, mittags und abends je 30 Minuten im natürlichen Licht draussen sein, auch bei bewölktem Himmel
- ✓ WLAN und Handy nachts ausschalten oder in einem anderen Raum lassen
- ✓ Achtsamkeitsübungen: Im Moment ankommen, was sehe, schmecke, höre, rieche, fühle ich gerade?

- ✓ Leberwickel 2- bis 3-mal pro Woche: Mariendistelöl auf die Leber, feuchtes Tuch, Wärmflasche, 30 Minuten
- ✓ Stimmgabel-Behandlung (Millivital): hilft dem Körper, aus der WLAN-Resonanzfrequenz herauszukommen

Thema 4 — Entzündung, Darm-Herz-Achse und Elektrosmog

Chronische Entzündung ist laut Plothe der stille Motor hinter fast allen Zivilisationskrankheiten. Auch hinter dem Bluthochdruck. Das Problem: Sie tut nicht weh, sie ist im Standardblutbild nicht sichtbar und sie wird jahrelang ignoriert.

Entzündungsmarker, die wirklich gemessen werden sollten:

Marker	Schulmedizin-Norm	Plothes Empfehlung
CRP (hochsensitiv)	unter 5 mg/l	unter 1 mg/l anstreben
Blutsenkung	Kaum noch genutzt	Besser als CRP, unbedingt machen lassen
Calprotectin im Serum	Selten bestimmt	Wertvoller Frühmarker
Interleukin-6	Nicht Standard	Wichtig bei WLAN/Handybelastung

Darm-Herz-Achse: Was Dein Mikrobiom mit Deinem Blutdruck macht

Wer Bluthochdruck hat, hat fast immer Verschiebungen im Mikrobiom. Und wer eine Fettleber hat, hat fast immer erhöhten Blutdruck. Diese Zusammenhänge werden in der Schulmedizin noch weitgehend ignoriert.

- Blutdruckstabilisierende Bakterienstämme sind heute bekannt und isolierbar
- Schlechte Ernährung reduziert die Artenvielfalt im Darm messbar
- Fettleber stört Renin-Angiotensin-Aldosteron-Kreislauf direkt
- Rote-Bete-Saft (30 Sekunden auf der Zunge halten): fördert das Stickoxid-System und öffnet Gefäße
- Fermentierte Lebensmittel (Natto, Sauerkraut) liefern blutdruckrelevante Bakterienstämme

Elektrosmog als unterschätzter Blutdruckfaktor:

Über 40.000 Studien belegen biologische Effekte von Elektrosmog. WLAN und Handy lösen nachweislich oxidativen Stress aus, stören Kalziumionenkanäle und erhöhen proinflammatorische Zytokine wie Interleukin-6. Das macht Menschen, die in einem WLAN-Feld leben, messbar gestresster, ohne dass sie es merken.

Plothes 3 konkrete Empfehlungen für Dich

1

Ernährung sofort anpassen

Zucker und versteckte Salzquellen konsequent reduzieren. Kaliumreiche Lebensmittel täglich: Avocado, Banane, Kartoffeln, grünes Gemüse. Nur Ursalz aus dem Bergwerk verwenden, kein industrielles Natriumchlorid. Rote-Bete-Saft in den Alltag integrieren. Wer Fleisch isst: Qualität vor Menge, tierische Eiweisse bewusst reduzieren. Ziel: Natürlich, unverarbeitet, pflanzenreich.

2

Regelmässig bewegen

Bewegung ist einer der direktesten Wege, die Gefässe zu trainieren und die Durchblutung zu fördern. Es muss kein Leistungssport sein. Wichtig ist die Regelmässigkeit. Täglich draussen sein, natürliches Licht tanken, das vegetative Nervensystem in den Parasympathikus bringen.

3

Entspannung als tägliche Pflicht

Achtsamkeit ist keine Wellness-Option, sondern medizinisch notwendig. Im Moment ankommen, Stress nicht mit sich herumtragen. WLAN nachts ausschalten. Abends kein Bildschirm. Leberwickel 2- bis 3-mal pro Woche. Qualitätsvollen Schlaf als absolute Priorität behandeln.

„Die Arbeit, die Ingo macht, all dieses geballte Wissen zur Verfügung zu stellen, das bekommt ihr nirgendwo anders. Schaut, dass ihr euch das auch sichert.“

Weiterführende Links und Produkte

Kurse und Angebote von Christof Plothe D.O.:

14-TAGE-CHALLENGE 14-Tage-Zuckerfrei-Challenge mit Christof und Ingo Zwei Wochen Begleitung: tägliche E-Mails, Rezepte, Einkaufsliste, Community-Zugang und Bonusvideos. Kein Verzicht, sondern bewusster Genuss.	vitasium.de/zuckerfrei-challenge Nur 97 EUR
ONLINE-KURS 10-Tage-Vitalitätskurs mit Christof und Martin Plothe Für Menschen mit chronischer Müdigkeit. Besiege die 10 grössten Energie-Killer und finde zu mehr Energie, Widerstandskraft und Resilienz zurück.	Zum Einführungspreis buchen Einführungspreis: 79 EUR statt 112 EUR
MILLIVITAL-SHOP Produkte von Millivital Milli Immun · Micro-Fermentation · Gesunder Schlaf · Schutz vor E-Smog. Alle Produkte mit 10 % Rabatt mit dem Code: herzgesundheit	millivital.de/?ref=IL99 Code: herzgesundheit (10 % Rabatt)
WEBSITE Praxis, Vita und Bücher von Christof Plothe Praxis für Osteopathie, vollständige Vita und Gesundheitsratgeber sowie eBooks direkt auf seiner Website.	ostmed.net

Empfohlene Nahrungsergänzungen aus dem Interview:

Natugena Vitamin D3 5000 I.E. + K2 Plothe empfiehlt D3 und K2 immer zusammen. K2 lenkt Kalzium in Knochen statt in Gefäßwände.	natugena.de 25 EUR Rabatt · Code: VITASIUM26 MBW 75 EUR · gültig bis 12.04.2026
Natugena Magnesium Über 80 % defizitär. Entspannt Gefäßwände, reguliert Kalziumstoffwechsel. Unverzichtbar bei Bluthochdruck.	natugena.de 25 EUR Rabatt · Code: VITASIUM26 MBW 75 EUR · gültig bis 12.04.2026
Natugena Vitamin C Essenziell für Kollagen und Gefäßelastizität. Täglich ergänzen, bei erhöhtem Bedarf höher dosieren.	natugena.de 25 EUR Rabatt · Code: VITASIUM26 MBW 75 EUR · gültig bis 12.04.2026

Weitere Kongress-Partner:

BIOGETA — Schutz vor Elektrosmog Besonders relevant nach diesem Interview. Home Harmonizer und weitere Produkte von Sebastian Krüger.	biogeta.de Code: 5%vitasium
TJ-Motion — Bewegung für Kreislauf und Gefäße Sanfte Bewegungsprogramme, die Gefäße trainieren und die Durchblutung fördern.	tj-motion.de

Alle Interviews dauerhaft sichern

Du möchtest dieses Interview und alle weiteren 25 Gespräche des GBK26 dauerhaft behalten? Inklusive Audiodateien, Transkripte und Bonusmaterial?

bluthochdruck-kongress.de

14 Tage Rückgabegarantie · Sofortiger Zugang · Lebenslanger Zugriff