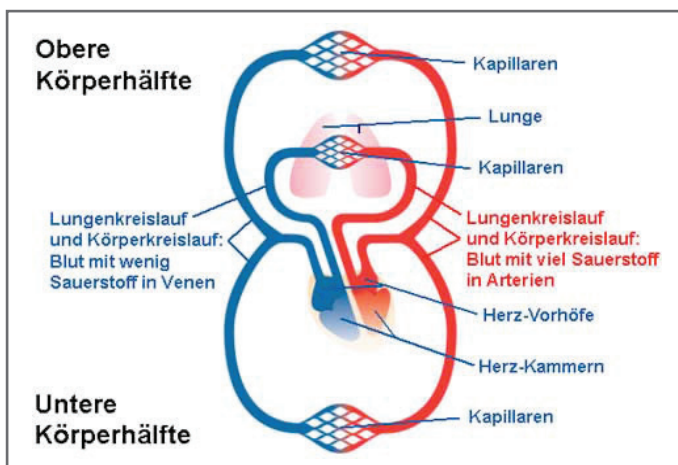




fin Lebensstil & Gesundheit

Bluthochdruck - eine nervige Sache!

Wenn man noch jung ist hat man keine Ahnung davon, welche Probleme ein Bluthochdruck verursachen kann. Mit zunehmendem Alter fangen die kleinen Wehwehchen jedoch an und verschwinden auch nicht mehr so schnell. Viele leiden heutzutage an Bluthochdruck. Oft wird schnell zu Medikamenten gegriffen, da diese eine einfache und schnelle Erleichterung mit sich bringen. Aber wie wir schon in vorherigen Artikel (AN 18) erwähnt haben, löst der Griff zu dem Medikament nicht die Ursache sondern nur das Symptom. Bluthochdruck ist ein Symptom: ein Symptom falschen Lebenswandels. Wir wollen uns heute ein wenig mit der Ursache des Bluthochdruckes beschäftigen. Zuerst sollten wir klären was Bluthochdruck eigentlich ist. Dazu wollen wir uns mit dem Blutkreislauf in unserem Körper beschäftigen.



Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufes

Das Herz versorgt den großen Körperkreislauf und den kleineren Lungenkreislauf mit Blut. Der Körperkreislauf besteht aus Herz, Arterien, Kapillaren (kleinste Blutgefäße, Haargefäße) und Venen. Von der linken Herzkammer aus wird das sauerstoffreiche Blut in die Arterien gepumpt, die es vom Herzen weggleiten, bis in die Kapillaren. Hier kommt es zum Stoffaustausch zwischen Blutbahn und Gewebe. Weiter geht es in die Venen, die das nun sauerstoffarme Blut wieder zum Herzen, genauer gesagt, zum rechten Vorhof zurückleiten. Da der Druck des Blutes besonders in den Beinen gering ist, besitzen viele Venen Klappen, die einen Rückstrom verhindern.

Im Lungenkreislauf wird das Blut wieder mit Sauerstoff versehen. Die rechte Herzkammer befördert das sauerstoffarme Blut aus dem Venensystem zur Lunge, wo es durch den Gasaustausch der Lungenbläschen wieder mit Sauerstoff angereichert und dann an die linke Herzkammer weitergeleitet wird. Anders als im Körperkreislauf führen daher im Lungenkreislauf die Arterien sauerstoffarmes und die Venen sauerstoffreiches Blut.

Bluthochdruck (Hypertonie)

Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Körperarterien zu hoch. Zwar nimmt der Blutdruck mit fortschreitendem Lebensalter bei fast jedem Menschen zu, weil die Gefäße nicht mehr so elastisch sind, dennoch darf er nicht so hoch steigen, dass dies lebensbedrohlich wird. Aber was bedeutet „zu hoch“? Wir wissen sicher alle, dass beim Blutdruckmessen zwei Werte registriert werden: der systolische und der diastolische Wert. Der systolische Wert gibt die während der Anspannungs- und Auswurfphase des Herzens ausgelöste Pulswelle wieder, der diastolische Wert den Gefäßwiderstand während der Entspannungs- und Füllungsphase.

Auch der als „Hoch-normal“ bezeichnete Blutdruck kann Risiken bergen und muss daher beobachtet werden. Ein Blutdruck, der bei wiederholtem Messen systolisch bei 140 oder diastolisch bei 90 liegt, gilt als behandlungsbedürftig, auch bei älteren Menschen. Art und Zeitpunkt der Messung sind hierbei zu berücksichtigen: Nachts und nach dem Essen ist der Blutdruck gewöhnlich niedriger, bei Aufregung (z. B. beim Arztbesuch) und nach intensiver Bewegung hingegen höher. Achtung: Die Selbstmessung kann fehlerhaft sein, z.B. durch ungenaue Geräte, falsche Manschettengröße, Armlagerung oder einengende Kleidung.

Die Symptome

Symptome treten leider nur bei wenigen Hypertonikern auf. Dazu zählen Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Nasenbluten, Kurzatmigkeit, rote Gesichtsfarbe oder Sehstörungen. In vielen Fällen macht sich aber der Bluthochdruck,

Bewertung	Systolisch (1.Wert) in mm Hg ^{a)}	Diastolisch (2.Wert) in mm Hg ^{a)}
Optimal	< 120	< 80
Normal	120-129	80-84
Hoch-normal	130-139	85-89
Milder Bluthochdruck	140-159	90-99
Mittlerer Bluthochdruck	160-179	100-109
Schwerer Bluthochdruck	≥ 180	≥ 110
Isolierter systolischer Bluthochdruck	> 140	< 90
Hochdruckkrise	> 230	> 130

a) Messeinheit „Millimeter Quecksilbersäule“

außer bei der Blutdruckmessung, erst durch Folgekrankheiten wie Herzinsuffizienz oder Arteriosklerose bemerkbar.

Die Ursachen

Nun haben wir uns ein wenig den Aufbau unseres Herzkreislaufes angeschaut und gelernt, was Bluthochdruck eigentlich ist. Jetzt wollen wir uns die Ursachen für den Bluthochdruck einmal ansehen.

Die Ursachen eines Bluthochdrucks können im Herzen liegen, häufiger jedoch in einer Erkrankung der Gefäße. Arteriosklerose (im Volksmund Arterienverkalkung genannt) kommt als Auslöserkrankheit häufig vor. Durch zu hohen Konsum an Cholesterin und Omega-6 (das entzündungsfördernd ist), und nicht ausreichender Einnahme von Vitamin D und Omega-3 (das entzündungshemmend ist), lagert sich immer mehr Cholesterin an den Gefäßwänden ab. Somit wird der Durchgang für das Blut enger und das Herz muss mehr Leistung aufbringen, um das Blut durch den Körper zu befördern.

Das Zusammenspiel einer ungünstigen Lebensweise mit Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel, Rauchen, Alkoholkonsum oder eine salz-, fleisch- und fettreiche Ernährung, ist sehr oft die Ursache für Bluthochdruck. Jedes extra Kilogramm, das der Körper tragen muss, muss auch durchblutet werden; das heißt, das Herz muss mehr Leistung erbringen, um das Blut in alle kleinen Bereiche des Körpers zu befördern. Wir Deutschen nehmen wesentlich zu viel Salz zu uns. Unser Körper braucht 2g Salz pro Tag aber viele konsumieren 6-8g pro Tag. Salz ist überall in verarbeiteten Lebensmitteln versteckt. Vor allem in Fertigprodukten, Fast-Food, Restaurantessen, Backwaren und sogar in süßen Speisen. Diese hohe Salzeinnahme tut unserem Körper nicht gut! Auch zu viel Fett kann unser Körper nicht so schnell verbrennen, wie wir es zu uns nehmen. Öle und Fette enthalten viel Omega-6, das Entzündungsfördernd ist.

Die Folgen

Behandelt man die Ursachen des Bluthochdruckes nicht, kann das schwere Folgen nach sich ziehen. Bei einer Arteriosklerose wird es z.B. gefährlich, wenn sich Thromben (Blutgerinnsel) an die Gefäßwand anlagern. Diese können sich losreißen und mit dem Blutstrom ins Herz (Herzinfarkt), Gehirn (Hirnschlag) oder auch in die Nieren (Niereninfarkt) gespült werden.

Durch langjährigen Bluthochdruck kann auch eine Herzinsuffizienz entstehen. Man versteht darunter eine Schwäche der Herzmuskulatur. Der Herzmuskel ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut in den Körperkreislauf zu pumpen. Das hat zur Folge, dass sich das Blut im und vor dem Herzen sowie im Lungenkreislauf staut. Symptome sind eine erschwerte Atmung (Dyspnoe), Ödeme und Stauungserscheinungen an Organen wie Leber und Nieren. Bei dem Versuch, seiner Arbeit noch nachzukommen, vergrößert sich das Herz, und schlägt schneller (Tachykardie). Meistens ist die linke Herzhälfte zuerst betroffen, also die Seite, die das Blut in den Körper pumpt. Später folgt die rechte Herzhälfte.

Wir sehen also, dass man mit dem Bluthochdruck nicht spaßen sollte. Es ist besser zu Beginn die Symptome zu behandeln, anstatt abzuwarten, bis schwerwiegende Folgen auftreten die nicht mehr so leicht zu behandeln sind.

Was kann ich tun?

Im Rahmen der Behandlung sollte zu allererst die Lebensführung optimiert werden, insbesondere durch:

- Gewichtsreduzierung
- Stressmanagement
- salzarme Ernährung
- vegetarische, fettbewusste/arme Kost
- mehr Bewegung im Alltag
- Verzicht auf Alkohol, Tabak und Kaffee

Abschlussgedanken

Wir alle wissen, dass es für jeden Menschen sehr schwierig ist, Gewohnheiten und Lebensführungen zu ändern, die vielleicht ein Teil des Charakters geworden sind. Unser Gegner ist unser eigenes *Ich* und oft sind wir zu träge und bequem, den „Kampf“ mit uns selbst aufzunehmen und uns zu ändern. Aber die Bibel sagt uns, dass wir ein Tempel des Heiligen Geistes sind und uns nicht selbst gehören. Wir

sollten so leben, dass Gott auch in uns leben kann. Paulus ermahnt uns, den guten Kampf des Glaubens zu kämpfen, denn am Ende wartet die Krone des Lebens auf uns.

In bereits vorangegangenen Artikeln haben wir schon verdeutlicht, dass unser geistliches Leben leidet, wenn wir nicht gesund sind. Wir leben heute in der Zeit der schlafenden Laodizea-Gemeinde und wir sind von Gott gerufen, aufzuwachen und wachsam zu sein. Dazu gehört auch, dass unser Geist die besten Voraussetzungen bekommt, wir unseren Körper gesund erhalten und uns von jeglicher Genusssucht, die uns die Welt an allen Ecken und Enden bietet, lossagen.

Tipps aus der Kräuterküche

Tee bei hohem Blutdruck

Mistelkraut	40g
Weißdornblüten	30g
Schachtelhalmkraut	20g

Kreislauftee: 1 gehäufte Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, 2 x täglich 1 Tasse (morgens und abends) trinken.

Fluidextrakt bei erhöhten Blutfettwerten

Artischockenblätterfluidextrakt	30ml
Löwenzahnwurzel-/krautfluidextrakt	30ml

3 x täglich 25-30 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen.

Nachfolgend einige Zitate von Ellen Gould White zum Thema Lebensstil:

„Die biblischen Wahrheiten werden auf die nur einen schwachen Eindruck machen, deren Fähigkeiten durch Selbstgefälligkeit gelähmt sind. Tausende würden nicht nur Gesundheit und Leben opfern, ja sogar die Hoffnung auf den Himmel, bevor sie ihrer entarteten Genusssucht den Kampf ansagen. So erklärte einmal eine Frau, die jahrelang vorgab, geheiligt zu sein auf die Frage, ob sie lieber ihre Pfeife oder den Himmel drangeben würde: 'Lebewohl, Himmel! Ich kann meine Liebe zu meiner Pfeife nicht überwinden.' Dieser Götze füllte ihr Herz so aus, dass für Jesus nur ein untergeordneter Platz blieb. Dennoch behauptete die Frau, dem HERRN ganz ergeben zu sein.“ *SL*, 28.2

„Jene, die wahrhaftig geheiligt sind, werden, wo sie auch sein mögen, ihren sittlichen Zustand zugleich dadurch

heben, dass sie auf eine gute Körperverfassung achten und - wie Daniel - andern ein Beispiel an Beherrschung und Selbstverleugnung geben. Jedes verdorbene Verlangen wird zu einer widerstreitenden Lust. Alles, was dem Naturgesetz widerstreitet, schafft die Voraussetzung für eine Erkrankung der Seele. Fröhen der Esslust schwächt den Magen, vermindert die Tätigkeit der Leber, verdunkelt den Verstand und schädigt Charakter und Geist des Menschen. Und derart geschwächte Kräfte werden Gott dargeboten, Ihm, der jedes Opfertier abwies, das nicht ohne Makel war! Unsere Pflicht ist es, unser Verlangen und unsere Gewohnheiten mit dem Naturgesetz in Einklang zu bringen. Wenn die Leiber derer, die als Opfer auf den Altar Christi gelegt werden, genauso sorgfältig wie die Opfer der Israeliten geprüft würden - wer würde da wohl angenommen werden?“ *SL*, 29.1

„Wie sehr sollten doch die Christen ihre Gewohnheiten unter Zucht stellen, damit ihre Lebenskraft in voller Kraft für den Dienst Christi erhalten bleibt. Wenn wir an Leib, Seele und Geist geheiligt werden wollen, dann müssen wir in Übereinstimmung mit dem Göttlichen Gesetz leben. Das Herz kann nicht Gott geweiht sein, wenn man sich zugleich auf Kosten der Gesundheit und des Lebens den Begierden und Leidenschaften hingibt. Alle, welche die Gesetze übertreten, von denen die Gesundheit abhängt, müssen dafür Strafe erleiden. Sie haben ihre Fähigkeiten in jeder Hinsicht so sehr vermindert, dass sie ihre Pflichten gegen ihre Mitmenschen nicht recht zu erfüllen vermögen und den Forderungen Gottes gegenüber völlig versagen.“ *SL*, 29.2

„Als der frühere englische Premierminister Lord Palmerston von der schottischen Geistlichkeit ersucht wurde, einen Gebets- und Fastentag auszuschreiben, um die Cholera abzuwenden, antwortete er: 'Säubert und desinfiziert eure Straßen und Häuser; sorgt für Reinlichkeit und Gesundheit unter den Armen; achtet darauf, dass sie mit guter Nahrung und Kleidung reichlich versehen sind, und schafft allgemeine gute hygienische Verhältnisse, dann braucht ihr weder zu beten noch zu fasten. Gott wird eure Gebete nicht erhören, solange ihr all das, was er zur Vorbeugung gegeben hat, unbeachtet lasst.'“ *SL*, 30.1

„Der Apostel Paulus sagt: 'So wollen wir uns reinigen von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes zur Vollendung der Heiligkeit In Gottesfurcht.' (2Kor 7,1). Er verweist uns zur Ermutigung auf die Freiheit, deren sich die wahrhaft Geheiligten erfreuen: 'So gibt es jetzt keine Verdammnis mehr für die, welche in Christus Jesus sind, die nicht gemäß dem Fleisch wandeln, sondern gemäß dem Geist.' (Rö 8,1).

Den Galatern legt er nahe: 'Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen.' (Gal 5,16). Und dann zählt er einige Arten der Fleischeslust auf: 'Götzendienst, Trunkenheit und dergleichen'. (Gal 5,20-21). Nachdem er die Früchte des Geistes angeführt hat, zu denen auch die Mäßigkeit gehört, fügt er hinzu: 'Welche aber Christus Jesus angehören, die haben ihr Fleisch gekreuzigt samt den Neigungen und Begierden.' (Gal 5,24/KJV).“ *SL*, 30.2

„Jesus starb, um den Menschen aus der Gewalt Satans zu retten. Er kam, um uns in der Kraft des Blutes seines veröhnenden Opfers die Freiheit zu schenken. Ein Mensch, der zum Eigentum Jesu Christi geworden und dessen Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, wird kein Sklave der verderblichen Gewohnheit des Tabakgebrauchs sein. Seine Kräfte gehören Christus, der ihn durch Sein Blut erkauft hat. Wie kann er also schuldlos sein, wenn er Tag für Tag das ihm vom HERRN anvertraute Gut an Begierden verschwendet, die widernatürlich sind?“ *SL*, 31.2

„Für eine solche Befriedigung werden jährlich ungeheure Summen vergeudet, während Seelen nach dem Wort des Lebens schmachten. Vorgebliche Christen berauben Gott des Zehntens und der Gaben, während sie auf dem Altar der zerstörenden Lust durch Tabakgenuss mehr opfern, als sie zur Hilfe der Notleidenden oder zur Unterstützung der Sache Gottes geben. Die in Wahrheit Geheiligten werden jede schädliche Lust überwinden. Dann werden die Mittel, bisher unnütz verwendet, in die Schatzkammer Gottes fließen. Die Christen werden führend in Selbstverleugnung, Selbstaufopferung und Enthaltbarkeit sein. Dann werden sie das Licht der Welt sein.“ *SL*, 32.1

„Wenn jenen, die sich an Tee, Kaffee, Tabak, Opiate und berauschende Getränke gewöhnt haben, diesen plötzlich entzogen werden, dann meinen sie, es sei ihnen unmöglich, aufmerksam und eifrig Gott anzubeten. Die Göttliche Gnade scheint nicht die Macht zu haben, ihre Gebete und Zeugnisse zu erleuchten und zu beleben. Diese vorgeblichen Christen aber sollten einmal den Ursprung ihrer Freude prüfen. Kommt sie von oben her oder von unten?“ *SL*, 32.3

„Wer an Reizmittel gewöhnt ist, findet ohne den geliebten Genuss alles fade. So stumpfen die natürlichen Empfindungen seines Körpers und Gemütes ab und machen ihn dem Einfluss des Heiligen Geistes umso weniger zugänglich. Ohne diese Reizmittel hungert er an Leib und Seele, aber nicht nach Gerechtigkeit und Heiligkeit und nicht nach Gottes Gegenwart, sondern nach seinen geliebten Götzen.

Gehen solche Christen ihren schädlichen Lüsten nach, so schwächen sie täglich ihre Kraft, und es wird ihnen unmöglich, Gott zu verherrlichen.“ *SL*, 32.4

„Sei nicht entmutigt, weil dein Herz verhärtet zu sein scheint. Jedes Hindernis ... vermehrt nur dein Bedürfnis nach Christus. Er kam, um das steinerne Herz wegzunehmen und dir ein fleischernes Herz zu geben. Bitte Ihn um besondere Gnade, deine bestimmten Fehler zu überwinden. Wenn dich Versuchung anfißt, so widerstehe tapfer den bösen Eingebungen und sage: 'Wie könnte ich meinen Erlöser entehren? Ich habe mich Christus übergeben und kann nicht die Werke Satans tun.' Rufe den teuren Heiland um Hilfe an, dass du jeden Götzen aufgeben und jede Lieblingssünde ablegen kannst. Schau mit Augen des Glaubens auf Jesus, der vor dem Thron des Vaters steht, Seine Hände mit den Wundmalen zeigt und für dich bittet. Glaube, dass du durch deinen herrlichen Erlöser Stärke empfängst.“ *MYP*, 112.2