

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Unser Blutgefäßsystem bildet die Transportwege für Nährstoffe, Sauerstoff, Hormone etc. zur Versorgung der Organe und entfernt zeitgleich giftige Abfallstoffe aus dem Körper. Sobald dieser perfekt funktionierende Kreislauf gestört ist, bemerken wir sehr schnell eindeutige Symptome. Neben akuten Traumen sind es vor allem Krankheiten des zuführenden (arteriellen) Systems und des ableitenden (venösen und lymphatischen) Systems, die Schmerzen, Durchblutungsstörungen u. v. m. verursachen.

Arterielle Gefäßerkrankungen sind meist Verschlusskrankheiten infolge einer fortgeschrittenen Atherosklerose. Entzündliche Prozesse und daraus resultierende Ablagerungen von Calcium, Fettsäuren und Cholesterin an den Gefäßwänden führen zu einer Einengung oder einem Verschluss wichtiger Arterien, wodurch die Sauerstoffversorgung des nachgeschalteten Organs oder Gewebes – häufig ist es das Herz – verhindert oder ganz unterbrochen wird. Sind Arterien in Armen und Beinen betroffen, spricht man auch von peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK). Therapeutisch steht bei dieser die Bewegung im Mittelpunkt: Durch ein gezieltes Gehtraining ist es z. B. möglich, die Durchblutung zu verbessern und das Fortschreiten einer pAVK zu bremsen (s. M. Schneider S. 14).

Ein hoher Druck in den Arterien begünstigt die Entstehung einer Atherosklerose. Die Ursachen der Hypertonie sind vielfältig. Neben einigen bekannten hormonellen oder organischen Störungen, liegen der Erkrankung häufig auch unbekannte Faktoren zugrunde. Man weiß jedoch, dass der Lebensstil entscheidend daran beteiligt ist, und dass Änderungen desselben, den

Bluthochdruck positiv beeinflussen können: Stressreduktion, eine gesunde Ernährung und Phytotherapie – das sind alles Möglichkeiten den Blutdruck auf natürliche Art zu senken (s. S. Ritter S. 8). Extrakte von Olivenblättern (s. Titelbild), zum Beispiel, können die Elastizität der Gefäße verbessern und wirken vasodilatativ.

Liegt etwas mit dem Gefäßsystem im Argen, kann man die Krankheiten auf die unterschiedlichste Art und Weise diagnostizieren. Meist sind Blutdruckmessgerät, Ultraschall und andere technische Errungenschaften das Mittel der Wahl, aber auch unsere Sinne helfen uns weiter. Nicht nur die Hände zum ertasten der Pulsfrequenz, auch die Nase liefert nützliche Hinweise. So lässt sich eine Präeklampsie – das Auftreten einer Hypertonie und Proteinurie in der Schwangerschaft – schnell erkennen, denn bei diesem besorgniserregenden Zustand erinnert der Urin an den Duft von frischem Popcorn (s. F. Feist S. 6).

Viele körperliche Beschwerden, u. a. auch stressbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, können in direktem Zusammenhang mit unverbearbeiteten seelischen Traumen stehen. Da sie lebensbestimmend und für die physische und psychische Gesundheit bedeutsam sind, ist es wichtig, sie zu erkennen und zu verstehen. Heilungsmöglichkeiten bietet hier u. a. die selbstorganisierte Hypnotherapie (s. G. Raimer S. 21).

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Susanne Dell*

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin