



Bluthochdruck – Hypertonie



Obwohl wir nicht mit letzter Sicherheit sagen können, wer ein Krankheitssymptom bekommt und wer nicht, gibt es Risikofaktoren, die dieses Symptom begünstigen. Wichtig ist, zu wissen, dass jeder Mensch eine Resonanz zu themenbezogenen Krankheitssymptomen als Voraussetzung haben muss. Was heißt das konkret?

Das Gesetz der Resonanz gehört zu den wichtigen Gesetzmäßigkeiten mit universeller Gültigkeit. Im physikalischen Sinne offenbart sich Resonanz durch Mittönen eines Körpers beim Erklängen seines Eigentons. Auf der Ebene des Bewusstseins tritt das Phänomen der Resonanz bei Menschen in Erscheinung, die mit bestimmten Ereignissen, Gedanken und Gefühlen konform gehen. Gleiches zieht Gleiches an oder, wie es im Volksmund heißt: Gleich und Gleich gesellt sich gern. **Wir schwingen also bei bestimmten Themen, Situationen oder Menschen mit.**

Das folgende Beispiel verdeutlicht das Phänomen:

In einer kleineren Gemeinde wurde vor einigen Jahren ein Mobilfunk-Sender aufgestellt (siehe Bild), um in dieser ländlichen Gegend eine bessere Netzabdeckung zu erhalten. In dem Ort gab es deswegen viel Streit und Aufruhr, man protestierte gegen die Aufstellung dieser Einrichtung. Das wäre eigentlich nichts Außergewöhnliches und kaum erwähnenswert, wenn nicht ein halbes Jahr nach der Installation mehrere Frauen in der Ortschaft fast zeitgleich an Krebs erkrankt wären.

Gemeinsam gingen sie zum örtlichen Bürgermeister und wollten ihn für ihre Krankheit mitverantwortlich machen, die ihrer Meinung nach durch den Mobilfunkurm ausgelöst worden war. Mit großem Erstaunen mussten die Frauen aber erfahren, dass der Sendeturm bisher noch gar nicht an das Telefonnetz angeschlossen worden war und folglich noch keinerlei Funksignale ausgesandt hatte.

Könnte es trotzdem sein, dass die Frauen durch den Funkturm krank wurden?

Der Mobilfunk-Sender war vom Haus oder Grundstück aller Frauen aus sichtbar. Jedes Mal, wenn eine der Damen beispielsweise in der Küche stand und zum Fenster hinausschaute, erblickte sie den Funkturm und dachte daran, dass dieser ihr eine krankmachende Strahlung schickte. Dies belastete die Frauen auf Dauer möglicherweise so sehr, dass es die Krankheit erst auslöste:

Das Prinzip Gottes: Dir geschieht nach deinem Glauben!

Matthäus 8:13 - Und Jesus sprach zu dem Hauptmann: Gehe hin, und dir geschehe, wie du geglaubt hast. Und sein Knecht wurde gesund in jener Stunde.



Ja, ihm geschah nach seinem Glauben.

Es liegt in diesem Fall also die Vermutung nahe, dass nicht die Strahlung des Turms selbst die Krankheitsursache war, sondern die bloße Vorstellung davon.

Bereits früh beschrieben

Wie stark die Kräfte der Einbildung sind, darüber schrieb bereits im 16. Jahrhundert der Französischer Politiker, Philosoph und Begründer der Essayistik, **Michel de Montaigne**. Für ihn war eine enge Verknüpfung von Geist und Körper eindeutig. So berichtet er von einer Frau, die glaubte, eine Stecknadel im Brot verschluckt zu haben. Sie litt an unerträglichen Schmerzen, die sie im Hals genau an der Stelle verspürte, von der sie dachte, dass die Nadel dort steckengeblieben sei. Da jedoch keine Schwellung und auch sonst keine Veränderung von außen zu sehen war, kam der Behandler zu der Überzeugung, dass es nichts weiter als Fantasie und Einbildung sei und gab ihr kurzerhand ein Brechmittel. Als es wirkte, warf er heimlich eine gekrümmte Stecknadel in das Erbrochene. Die Frau, die meinte, sie nun ausgespien zu haben, war auf der Stelle von ihren Schmerzen befreit.

Gesundheit erhalten

Die beiden Beispiele lehren uns im Umkehrschluss, dass es elementar wichtig ist, die eigenen mentalen Aktivitäten in eine positivere Richtung zu lenken.

Wenn es also möglich ist, durch reine Vorstellungskraft krank zu werden, müsste es dann umgekehrt nicht auch möglich sein, durch reine Vorstellungskraft Krankheiten zu überwinden oder zu vermeiden und die Gesundheit zu erhalten?

Dass dem in der Tat so ist, hat der Begründer der modernen, bewussten Autosuggestion Emile Coué in zahlreichen Fällen bewiesen. Auf Grund seiner Beobachtungen erkannte er die Bedeutung der inneren Vorgänge (Gedankenbilder) und die damit verbundene Einwirkung der Vorstellungskraft auf das Seelische und Körperliche im Menschen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Möglichkeiten einer gezielten Beeinflussung in Richtung Heilung. Mit anderen Worten: **Die bewusste Autosuggestion.**

Dadurch können Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um einen Schutz der Gesundheit aufzubauen oder bereits manifestierte Krankheiten zu überwinden.

Menschen mit physischen oder psychischen Problemen schaffen es jedoch in der Regel ohne Hilfe kaum, durch gezielte besonnene, gelassene, konstruktive Gedanken eine Resonanz in ihr Leben zu bringen, die sich positiv auf ihre Gesundheit auswirkt. Dazu gibt es meist zu viel negative Anregung im Alltag.

Immer mehr Therapeuten, Lebensberater oder Personal Coaches erkennen, dass diesem Umstand in besonderer Weise Beachtung geschenkt werden muss, unabhängig davon, welche Therapie oder Methode zur Zielerreichung eingesetzt wird.

Anstelle des „krankmachenden Funkturms“ im Zentrum ihrer Gedanken bräuchten die Patienten etwas, das ihnen Sicherheit gibt, etwas, an dem sie sich mental festhalten können.

Das kann eine autosuggestive Formel sein, wie die von Coué vorgeschlagene:



Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!

Es ist einleuchtend, dass derartige Affirmationen, verbunden mit emotionaler Aufladung, ihre Wirkung entfalten. Nicht von Ungefähr lautet ein Sprichwort:

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.

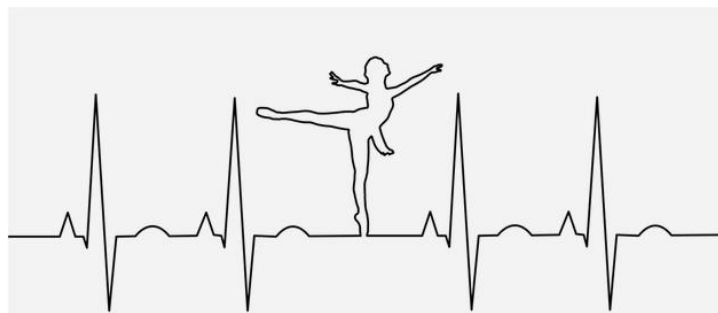
Auf ähnliche Weise wirken so genannte Handschmeichler z. B. aus Bergkristall auf den eine speziell zugeschnittene Schutz- oder Heilaffirmation übertragen wurde.

Nun zu den Risikofaktoren, die das Gesetz der Resonanz unterstützen und die eine Verwirklichung der Krankheitssymptome möglich machen:

1. **Mangel an körperlicher Betätigung:** Durch Bewegung wird der Körper besser durchblutet und man wird auch nicht so schnell übergewichtig, was wiederum noch ein Faktor ist, der Bluthochdruck auslöst.
2. **Übergewicht:** Übergewicht steht in direktem Zusammenhang mit erhöhtem Blutdruck. Stellt man seine Ernährung auch nur minimal um oder beginnt Sport zu treiben, kann man das Risiko schon bald minimieren.
3. **Rauchen und Tabak kauen:** Der Nikotingehalt sowohl in Zigaretten als auch in Kautabak kann die Gefäße schädigen und dadurch den Blutdruck erhöhen.
4. **Übermäßiger Alkoholenuss:** Alkohol, vor allem in größeren Mengen, kann Ihr Herz schädigen und Bluthochdruck verursachen.
5. **Das Alter:** Es wird angenommen, dass Männer um die 45 und Frauen um die 65 meistens an Bluthochdruck erkranken. Das ist aber keine Regel, sondern sollte nur als ein Richtwert verstanden werden.
6. **Familiärer Hintergrund:** Wenn Bluthochdruck in der Familie liegt, dann ist es wahrscheinlich, dass Sie eher an demselben erkranken.
7. **Stress:** Stress ist einer der Hauptfaktoren bei der Auslösung von Bluthochdruck.
8. **Ernährungsgewohnheiten:** Viele unserer Gewohnheiten wirken sich ungünstig auf den Blutdruck aus, ohne dass wir es vielleicht überhaupt wissen. **Übersäuerung!**
9. **Mangel an Vitamin D:** Vitamin D spielt eine wichtige Rolle dabei, den Blutdruck auf einem normalen Level zu halten.

Fazit

Durch den Gebrauch und die tägliche bewusste Anwendung von „Gedanken-Informationsträgern“ sollte der Patient immer wieder an sein positives Ziel erinnert werden, so dass seine Selbstheilungskräfte in die gewünschte Richtung gelenkt werden und durch das tägliche Ritual auch nicht an Gerichtetheit und Geschwindigkeit verlieren.



**Lesetipp**

Wolfgang Bucher: Du bist, womit Du in Resonanz gehst

In diesem Buch beleuchtet der Autor in leicht verständlicher Form das Thema Resonanz und lädt uns anhand zahlreicher Beispiele ein, unsere eigene Haltung zu ergründen. Was sagen renommierte Wissenschaftler und andere international bekannte Experten zur Resonanz? Wie lässt sich das Thema in einen größeren wissenschaftlichen Kontext betten und wie lässt sich im Alltag daraus Nutzen ziehen? Bucher spannt einen weiten Bogen und informiert uns sowohl über Glücksbringer und Schutzsymbole, die Überwindung von Flugangst oder die frühe Beeinflussung von Kindern als auch über das morphogenetische Feld, den Placebo-Effekt oder Heil-blockaden sowie Folgen des Nocebo-Effekts. Dabei würzt er das Ganze mit eigenen Illustrationen und zahlreichen Anekdoten - sowohl aus dem eigenen Leben als auch aus der Berufspraxis befreundeter Fachleute. Dieses Buch informiert, lässt uns an manchen Stellen schmunzeln und an anderen die eigene Einstellung hinterfragen. Wollten wir nicht eigentlich schon längst positiver ans Leben herangehen?

Gebunden, 160 Seiten, ISBN 978-3-942948-00-5, 2011 Bucher, Heuchlingen

Folgen des Bluthochdrucks

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zählen mit zu den häufigsten Erkrankungen mit Todesfolge, deutschlandweit und international. 40% der Todesfälle sind hierzulande auf kardiovaskuläre Probleme zurückzuführen. Dass Herzinfarkte und Entzündungen einen engen Zusammenhang haben, ist schon länger bekannt. Empfehlung: Beitrag Heilfasten: Übersäuerung führt zu Hypertonie.

Die Bedeutung der Krankheit

Der psychosomatische Arzt Dr. Ruediger Dahlke sieht Blut als ein Symbol für die Lebenskraft und Gefäße als „Verkehrswege“.

Bei der Hypertonie drückt sich der Blutstrom zu stark an die Gefäßwände. Diese sind permanent „unter Druck gesetzt“. Dasselbe Phänomen lässt sich auch im übertragenen Sinne bei vielen Betroffenen wahrnehmen: Sie werden entweder durch die Erwartungen Dritter unter Druck gesetzt oder setzen sich selbst unter Druck. Oft sind es Menschen, die ständig in Konfliktnähe leben, ohne diesen Konflikt letztlich lösen zu können – eine angespannte Grundsituation von ständiger Prüfung und Verteidigungsbereitschaft. Dahinter können sich Autoritätskonflikte, unterdrückte Aggressionen, Arbeitssucht, Kontrollzwänge, Kommunikationsprobleme oder eine chronische Widerspruchsneigung verbergen. Es „schwelt“ etwas im Untergrund, das letztlich nicht heraus kommen darf, geschweige denn einer Lösung zugeführt wird.

Um dem Körper die Indikatorfunktion des chronischen Überdrucks abzunehmen, wird das Problem am besten auf der seelischen Ebene gelöst: Statt dauernd Druck auszuhalten, sollte sich der Konflikt zuspitzen dürfen. Offensive Lösungen sind gefragt.

Wer den Druck im Außen und am richtigen Ort ablassen kann, braucht ihn nicht nach innen gegen sich selbst zu richten.