

Meine Gedanken über die Entstehung der Gefäßverengung, bis Gefäßverschluss (Arteriosklerose) und die Entstehung der Fettleibigkeit und deren Beeinflussbarkeit

Schlechtes Cholesterin lagert sich in den Gefäßwänden der Arterien (transportieren das vom Herz ausgeworfene, sauerstoffreiche Blut in die Peripherie), d.h. in die Zellen der verschiedenen lebenswichtigen Organe, Gewebe (insbesondere Herz, Hirn, Muskulatur, Leber, Nieren, usw.).

Die verheerenden Folgen sind Gefäßwandverdickung, herdförmige Ablagerungen (Plaques) gerade an den wichtigen Stellen (Verteilerpunkte, Gefäßaufgabelung), z.B. in den hirnzuführenden Halsarterien oder den aufzweigenden Gefäßgabeln am Beginn der Gliedmaßen (häufig Beckenarterien).

Dieser Vorgang beginnt bereits im frühen Erwachsenenalter und ist wohl nur zum Teil umkehrbar.

Es ist nie zu spät oder doch?

Es gibt moderne, teure Medikamente (Stichwort Lipidsenker) mit guter Wirkung (Bremsen der Arteriosklerose, bis hin zur teilweisen Rückführung der verhängnisvollen Gefäßwandablagerungen), werden zu Lasten gesetzlicher Krankenkassen erst verordnet bei Nachweis dieser Veränderungen. Voraussetzung für die (lebenslange?) Einnahme dieser oder ähnlicher Medikamente (welche die Gefäßröhren offen halten) sind im Einzelfall richtige Dosis und Verträglichkeit.

Eine sogenannte (wirksame) Primärprävention, also Verhinderung der Gefäßwandveränderung durch gesündere Lebensweise, wäre zwar das höhere, kaum erreichbare Ziel, lässt sich aber in unserer (Überfluss-) Gesellschaft kaum verwirklichen.

Die Sekundärprävention orientiert sich am Zustand unserer Gefäße („der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“) und greift bei den sogenannten Risikofaktoren für sämtliche Gefäßerkrankungen an.

Tertiärprävention (nach manifesten Organschäden) greift in aller Regel zu spät, verhindert aber noch weitergehende Gefäßschaden.

Wer seine Gefäße schützen will (Prävention heißt Gesundheitsvorsorge und damit vor allem Schutz vor krankhaften Gefäßwandveränderungen) wird sich lebenslang! bemühen, seinen Lebensstil an dem Gesundheitsideal auszurichten und Gefäß-Risikofaktoren frühzeitig (von Kindheit an) richtig einzuschätzen, auch Wissen schafft Gesundheit, und zu bekämpfen.

Das heißt, ungünstige Einflüsse zu vermindern und selbstgemachte Risikofaktoren (Rauchen, Übergewicht) einzudämmen. Dabei lässt sich das Stressphänomen (Zeitmangel, Hitze, Lärm, Mangel an Entspannung und Erholung) in seiner krankheitsverursachenden und verstärkenden Wirkung schwer taxieren, aber kaum vermeiden. Freude und Spaß sind Lebenselixiere, steigern das Wohlbefinden.

Tägliche Arbeit bei rechtem Lohn in einer Umwelt, die immer mehr Sorgen macht (Plastikmüll, Kerosin, Klimawandel, u.a.) sorgt für Zufriedenheit, die Lebenserwartung nimmt zu, wenn auch die Zuversicht nicht wächst. Der einzelne Mensch wird immer mehr zum Spielball widerstreitender Interessen in einer Welt der Mächtigen (Politik, Finanzen).

Das Streben nach Wohlstand ist verständlich und legitim, wenn es auch in anderen Erdteilen oft nur (noch) ums nackte Überleben geht und bereits junge Menschen ihre Heimat verlassen wollen.

Medien, Marketing, Werbung suggerieren uns Wohlbefinden und Wohlstand, nicht immer zum Vorteil, zumindest in gesundheitlicher Sicht. Kritische Selbstbeobachtung und –Einschätzung ist aber mehr angebracht, Kontrolle der Lebensführung und der Risikofaktoren nötig.

Bluthochdruck und Zuckerkrankheit sind verstümmelnde Geißeln der Menschheit geworden und ihre optimale Behandlung verschlingt Millionen und treibt Krankheitskosten in die Höhe. Neue Krankheiten einschließlich Krebserkrankungen kommen und gehen (nicht mehr weg).

Die Medizin wird immer teurer, aber auch besser, es gibt Fortschritte bei Herz-, Gefäß- und auch Atemwegserkrankungen.

Besonders gefährdet sind immer noch und vor allem neben den bereits genannten Bluthochdruck- und Zuckerkranken die immer noch Raucher und das Heer der stark Übergewichtigen.

In unserer (nicht nur wesentlichen) Gesellschaft gibt es oftmals ein Überangebot an kalorienreichen Nahrungsmitteln, welche uns überall und zu jeder Zeit verlockend dargeboten werden und in gezielter Strategie bereits die Kinder als Zielscheibe wählen.

Dick sein bedeutet: Stigmata und Diskriminierung, vermindertes Selbstwertgefühl und Neigung zu Depression. Die Eingliederung und das Verbleiben in unserer Leistungsgesellschaft verläuft oft holprig und fällt schwer. Ein Teufelskreis, aus dem schwer auszubrechen ist.

Bereits das dicke Kind wird in eine Stigma-Schablone gezwängt, aus der es kaum entringen kann. Das Selbstvertrauen sinkt, die Resilienz ist gering.

Hilfe ist notwendig und kann mit dosierter Bewegung und angepasster Ernährung gelingen!

Die Wende einleiten

Die Richtung ändern

Sportlehrpfad