



# HERZ

# *Gesundheit!*

**Aus gutem Grund gilt das Herz als Sitz der Lebenskraft,** ja, des Lebens selbst: Nur wenn es verlässlich schlägt, fühlen wir uns gesund und stark. Unser Herz sollte uns also am Herzen liegen. Doch der Stress der modernen Leistungsgesellschaft setzt diesem zentralen Organ zu, ebenso wie Ängste, Kummer und Sorgen. Phasen der Ruhe und Erholung werden immer seltener. Erkrankungen des Herzens zählen heute statistisch zu den verbreiteten Zivilisationskrankheiten und den häufigsten Todesursachen. Dabei lässt sich viel zum Schutz des Herzes tun, bevor es krank wird. Hören wir auf unser Herz, erfahren wir, was es braucht, damit es im Rhythmus bleibt. Die medizinische Forschung findet immer mehr Überraschendes heraus, das uns dabei hilft, unser Herz zu unterstützen.

TEXT **INGE BEHRENS**

FACHLICHE BERATUNG **PROF. DR. MED. GUSTAV DOBOS, DR. MED. CHRISTIAN ENGELBERT,  
DR. MED. JAKOB GRUBER, PROF. DR. MED. ANDREAS MICHALSEN**



- »→ WAS UNSER HERZ KANN, WAS ES SCHÜTZT, WAS IHM SCHADET
- »→ DAUERSTRESS ALS GEFAHR – ERKENNEN UND GEGENSTEUERN
- »→ SO GELINGT EIN HERZGESUNDER LEBENSSTIL

# »→ *Unser Herz – so viel mehr als nur ein Muskel*

**DAS HERZ PUMPT** das Blut durch den Körper – so haben wir es als Kinder gelernt, und so steht es bis heute in vielen Schulbüchern. Doch die neuere wissenschaftliche Forschung hat das Bild einer mechanischen Pumpe, die im immer gleichen Takt das Blut unaufhörlich durch die Gefäße presst, längst widerlegt (siehe Kasten unten „Das Blut bewegt sich von ganz allein“). Das Herz ist vielmehr ein Rhythmusorgan, das variabel auf unzählige Einflüsse reagiert. Eng mit der Seele verbunden, ist es außerdem ein wichtiges Fühl- und Wahrnehmungsorgan. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass das Herz, im Verbund mit dem Blut, sogar als eine Art Sinnesorgan fun-

giert, das aus dem ganzen Körper Informationen sammelt und jederzeit liest, wie es um unseren Stoffwechsel bestellt ist.

## **Der variable Rhythmus des Herzens**

Die Zeit zwischen zwei Herzschlägen ist nie gleich lang. Herz- und Kreislaufsystem reagieren permanent auf äußere Einflüsse und passen sich in Sekundenbruchteilen an die jeweiligen Anforderungen an. Puls und Blutdruck verändern sich also ständig. Das merken wir zum Beispiel bei einer Fahrradtour im hügeligen Gelände. Geht es bergan, fühlen wir, wie sich unsere Herzfrequenz (siehe Glossar Seite 17) durch die körperliche Anstrengung merklich beschleunigt. Ist der Gipfel überwunden und wir rollen entspannt den Hügel hinab, sinkt sie wieder auf ihr normales Maß. Dass auch innere Anspannung spürbare Auswirkungen auf den Herzschlag haben kann, verdeutlicht ein anderes Szenario: Die Bahn kommt mal wieder nicht, die Angst, sich zu verspäten, wächst. Sofort beginnt die Pulsfrequenz zu steigen. Das Handy klingelt, ein kurzer Blick auf das Display genügt, und wir wissen: dieses Gespräch wird unangenehm. Schon schlägt das Herz schneller.

## *Das Blut bewegt sich von ganz allein*

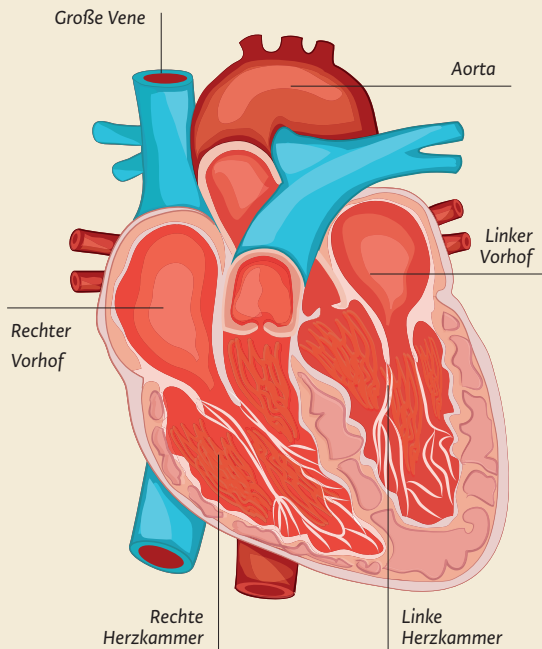
Dass Bewegung eine Eigenart des Blutes und nicht nur des Herzens ist, hat schon der englische Arzt William Harvey (1578–1657) vor mehr als 400 Jahren gemutmaßt. Aber Belege gab es damals nicht. Licht ins Dunkel bringen Erkenntnisse aus der medizinischen Fachrichtung der Embryologie. Forscher stellten nämlich fest, dass sich schon beim Fötus der Puls messen lässt, bevor sich das Herz bildet. Überall dort, wo in dem winzigen Körper Blutinseln sind, pulsiert bereits das Leben. Durch die Bewegung der Blutbestandteile entstehen dann zunächst die Gefäße, und erst danach entwickelt sich das Herz. Ein weiteres Indiz für die Eigendynamik des Blutes: Die rechte Kammer füllt sich selbst bei stillstehendem Herzen weiterhin mit Blut. Das geht nur, wenn das Blut nicht nur durch den Herzschlag durch die Gefäße getrieben wird.

## **Das Herz ist klüger als der Verstand**

Viele Redewendungen weisen darauf hin, dass das Herz auch ein wichtiges Fühlorgan ist. Bei einer guten Nachricht „springt das Herz vor Freude“, während wir Kummer und Sorgen „auf dem Herzen haben“. Besser geht es uns oft erst, wenn wir einem Freund „das Herz ausschütten“. Und der sinnbildlich gemeinte Satz „Man sieht nur mit dem Herzen gut“, den der kleine Prinz in St. Exupéry's gleichnamiger Erzählung sagt, drückt aus, was jeder Mensch intuitiv spürt: Das Herz weiß mehr als der Verstand. Ob wir jemanden wirklich lieben, kann uns der Ver-



## So funktioniert das Herz



Das Herz gleicht einer Vierraumwohnung mit jeweils zwei ineinander übergehenden Zimmern. Verbunden sind die beiden Vorhöfe und die Hauptkammern jeweils durch Herzklappen.

**Rechter Vorhof:** Hier kommt ständig über die großen Venen erschöpftes, sauerstoffarmes Blut an. Zieht sich der Vorhof zusammen, fließt das Blut durch die offenen Segelklappen weiter in die rechte Kammer.

**Rechte Herzkammer:** Wie in einem Staubecken wird das Blut hier für einen Moment gehalten. In der Ruhephase, der sogenannten Diastole, bleibt das Blut aufgrund des Widerstands jedoch in Bewegung und verwirbelt sich spiralförmig. Spiralflow nennen Mediziner dieses Phänomen, bei dem das Blut nochmals tüchtig Fahrt aufnimmt, bevor es durch die sich öffnenden Taschenklappen in die Lungenschlagader schießt. Von dort gelangt es in die Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird.

**Linker Vorhof:** Aus der Lunge fließt das sauerstoffreiche Blut in den linken Vorhof und von dort in die linke Herzkammer.

**Linke Herzkammer:** Hier wird das Blut in die Hauptschlagader, die Aorta, dynamisch ausgeworfen und gelangt so in den großen Blutkreislauf.

stand nicht sagen. Der gutgemeinte Ratschlag „hör auf dein Herz“ ist deshalb keine leere Floskel. Auch seitens der Medizin wird nicht mehr bestritten, dass es einen engen Zusammenhang von Herz und Seele gibt. „Ohne Herzfähigkeit ist ein seelisches Erleben nicht möglich“, davon ist der anthroposophische Kardiologe und Internist Dr. med. Jakob Gruber überzeugt, der die Abteilung für innere Medizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke leitet. Gleichzeitig wirkt sich seelisches Erleben auf die Gesundheit des Herzens aus. Heftige Gefühlsreaktionen etwa nach Trennung oder Tod des Partners, aber auch die frohe Nachricht eines Lottogewinns können beispielsweise dazu führen, dass sich die Herzmuskeln stark verkrampfen, wie erst wieder vor Kurzem eine Studie von US-Forschern belegen konnte (siehe Heft 4/2021, „Forschung aktuell“). In Europa wird ein gefährliches Herzleiden, das vorwiegend Frauen jenseits der Wechseljahre betrifft, meist als

Broken-Heart-Syndrom bezeichnet, was übersetzt „Syndrom des gebrochenen Herzens“ heißt. Zwar lassen die Symptome einen Herzinfarkt vermuten, doch bei näherer Untersuchung des Muskels zeigt sich, dass weder die Herzkranzgefäße verstopft sind noch der Herzmuskel geschädigt ist.

### Herz und Blut bilden ein sensibles Sinnesorgan

Faszinierend ist auch die neue Forschung zu einer weiteren wichtigen Funktion des Herzens in Zusammenarbeit mit dem Blut: Es nimmt sofort wahr, wenn sich die Blutqualität ändert. Kontinuierlich misst das Herz die Sauerstoffsättigung, die Körpertemperatur, den PH-Wert und den Wassergehalt und nimmt wahr, wenn beispielsweise zu wenig Nährstoffe oder zu wenig Kalium und Natrium vorhanden sind. Zudem liest es die Menge der Botenstoffe und Hormone im Blut. Da bereits kleinste Abweichungen oder Schwankungen lebensgefährlich ➤



**„Vor allem, wenn Schlafstörungen auftreten, ist das ein Zeichen, dass Stress ein Teil des Lebens geworden ist.“**

PROF. ANDREAS MICHALSEN

sein können, steuert das Herz sofort dagegen und gleicht Missstände aus. Dafür produziert es selbst Hormone in Form von Eiweißstoffen, um den Wasser- und Säuregehalt zu regulieren. „Es gelingt mit diesen Hormonen sogar, das Blut vermehrt in kleine und kleinste Blutgefäße zu transportieren und somit den Blutdruck zu regulieren“, erklärt der Allgemeinmediziner und Kardiologe Dr. Christian Engelbert in seinem Buch „Herzbalance“ (Herbig Verlag).

Aber Herz und Blut verarbeiten noch mehr wichtige Informationen. Erst vor kurzem konnte der weltweit renommierte Forscher Hanns Hatt, der Leiter des Bochumer Lehrstuhls für Zellphysiologie, nachweisen, dass das Herz sogar über Riechzellen verfügt. Deren Aufgabe ist es, ungesunde Fettsäuren im Blut aufzuspüren. Um diese möglichst schnell wieder loszuwerden, erhöht das Herz-Kreislauf-System den Blutdruck und den Puls.

### Das Herz unter Dauerstress

Das Herz wird von Stress besonders belastet und auf Dauer geschwächt. Warum ist das so? Die Antwort liegt in der Funktionsweise des vegetativen Nervensystems. Gesteuert vom Sympathikus und seinem Gegenspieler, dem Parasympathikus, sorgt es dafür, dass Körperfunktionen wie Hormonproduktion, Atmung, Verdauung, Schlaf und Blutdruck völlig automatisch ablaufen. Stress, egal ob ausgelöst durch Ängste, Sorgen und Leistungsdruck, Schmerzen oder Wut, interpretiert der Körper immer als Gefahr und rüstet sich – wie zu Zeiten der Neandertaler – für den Kampf oder die Flucht: Kaskadenartig laufen biochemische Prozesse ab, die beispielsweise dafür sorgen, dass den Muskeln umgehend viel Energie für die Bewegung zur Verfügung steht. Und weil man sich im Kampf auch verletzen könnte, wird die Blut-



**Vor allem Männer** verstehen Stress im Beruf als Zeichen besonderer Leistungsbereitschaft. Ihrem Herz-Kreislauf-System tun sie damit allerdings keinen Gefallen.

gerinnung verstärkt. Parallel dazu wird eine zweite Reaktionskette in Gang gesetzt. Die Nebennieren schütten die Nervenbotenstoffe Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese Stresshormone überfluten das sympathische Nervensystem, das rasche Bewegungen ermöglicht und Aktivität fördert. Die Muskeln spannen sich an, die Konzentrationsfähigkeit steigt, das Herz schlägt schneller, Durchblutung und Atemfrequenz sind erhöht.

Ab und zu mal Stress zu erleben, ist nicht weiter schlimm. Sobald nämlich der Parasympathikus anspringt, der für Ruhe und Entspannung sorgt, findet der Körper schnell sein Gleichgewicht wieder: Dieser Teil des vegetativen Nervensystems sorgt für einen ruhigen Puls, fördert die Produktion der Verdauungssäfte und die Darmbewegung und ermöglicht einen gesunden Schlaf. Doch unser modernes Leben kennt keine Ruhezeiten. „Stress zu haben, ist heutzutage leider Ehrensache und hat sogar ein gutes Image“, erklärt Professor Dr. Andreas Michalsen. Er ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und forscht und lehrt als Professor am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Er weiß: Wenn der Kör-



per im Dauerstressmodus ist, sind Herz und Gefäße in großer Gefahr. Denn wenn der Sympathikus oft angeschaltet, der Parasympathikus aber immer seltener und für immer kürzere Zeit aktiv ist, schadet das auf Dauer den Gefäßen. Die Blutbahnen verengen sich, und der Blutdruck steigt.

Zudem produziert auch das Mikrobiom im Darm bei Stress mehr schlechte, sprich schädigende Stoffwechselprodukte, die Entzündungsreaktionen auslösen. Zirkulieren jedoch ständig Entzündungsstoffe im Blut, entzünden sich die Gefäßinnenwände, und in den Arterien bilden sich Plaques: Arteriosklerose ist die Folge, womit das Herzinfarktrisiko steigt. „Vor allem wenn Schlafstörungen auftreten, ist das ein Zeichen, dass Stress Teil des Lebens geworden ist“, sagt Prof. Michalsen, der in der naturheilkundlichen Abteilung des Immanuel Krankenhauses auch zahlreiche Herzpatienten behandelt. „Spätestens dann muss man gegensteuern.“

Ein erstes wichtiges Symptom, dass das Herz-Kreislauf-System leidet, sind erhöhte Blutdruckwerte. Der Kardiologe Dr. Jakob Gruber warnt: „Chronischer Bluthochdruck ist eine bedeutende Prädisposition für viele Herzerkrankungen, angefangen von Vorhofflimmern, der häufigsten Herzrhythmusstörung, bis hin zur Herzschwäche.“ (Siehe Kasten „Die wichtigsten Herzerkrankungen“, Seite 22.) »»

## Glossar

**Herzschlag:** der durch die Kontraktion der Herzmuskulatur entstehende Schlag des Herzens

**Herzfrequenz:** Zahl der Herzschläge pro Minute, in der Regel übereinstimmend mit der Pulsfrequenz

**Puls:** die vom Herzschlag bewirkte, rhythmisch auftretende Druckwelle, die sich entlang der Blutgefäße ausbreitet. Umgangssprachlich wird der Begriff Puls für die Zahl der Herzschläge pro Minute verwendet.

**Herzrhythmus:** In Ruhe schlägt das Herz 60 bis 80 Mal pro Minute. Dabei ziehen sich die Vorhöfe und Kammern zusammen und entspannen sich danach wieder. Gesteuert wird dieser Vorgang von spezialisierten Herzmuskelzellen, die zusammen den Sinusknoten bilden. Wie ein Schrittmacher sendet er elektrische Impulse aus. Diese lassen sich mit einem Elektrokardiogramm (EKG) messen.

**Herzratenvariabilität (HRV):** Die zeitlichen Variationen zwischen den Herzschlägen sind ein Maß für die Anpassungsfähigkeit eines Organismus und damit ein wichtiger Gradmesser für die Leistungsfähigkeit.



## »→ *Was der Seele hilft, ist auch gut fürs Herz*

**WIE KÖNNEN BETROFFENE** mit psychischem Stress besser umgehen, um Schäden an Herz und Gefäßen vorzubeugen? Praktische Unterstützung kommt von einer recht jungen Spezialdisziplin der Medizin, der Psychokardiologie. An der Schnittstelle von Psychosomatik und Kardiologie erforscht sie die Wechselwirkung von Herzbeschwerden und psychischen Belastungen. Der Psychokardiologie ist es vor allem zu verdanken, dass heute in den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie auch alle psychosozialen Faktoren stehen, die das Risiko, am Herzen zu erkranken, erheblich steigern lassen. In einer Psychotherapie, aber auch in Selbsthilfegruppen wird nach Wegen gesucht, andauernde Belastungen zu verringern – möglichst bevor Herz und Gefäße Schaden genommen haben.

### **Eine Schule für eine gesündere Herzbalance**

Wie entspannend es sein kann, eine künstlerische Tätigkeit auszuüben, erfahren die Teilnehmer der Herde-

cker Herzschule, die Dr. Jakob Gruber, Leiter der Kardiologie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, ins Leben gerufen hat. An dem Schulungsprogramm nehmen nicht nur herzkranken Patienten teil, sondern auch Menschen, die (noch) keinerlei Symptome haben. Während des einjährigen ambulanten Schulungsprogramms können die Teilnehmer eine Maltherapie machen oder einen Kurs in Sprachgestaltung besuchen. Auf dem Programm stehen auch Kurse in Eurhythmie sowie gemeinsames Singen und Musizieren.

Es gibt aber noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, die stressende Dominanz des Sympathikus zu reduzieren und den Parasympathikus gezielt zu aktivieren. So lässt beispielsweise das Hören klassischer Musik die Herzfrequenz sinken. (Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt insbesondere Musik von Bach, Mozart und Händel.) Auch Spaziergänge in der Natur und Waldbaden sind bewährte Methoden, um den Sympathikus ab- und den Parasympathikus, den Verbündeten der Herzgesundheit, anzuschalten.

Atemübungen (siehe Kasten links) und Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Schüttelübungen aus dem integralen Qi Gong, Autogenes Training und Mental Based Stress Reduction (MBSR) verhelfen ebenfalls zu einer besseren Herzbalance, ebenso die Cranio-Sakraltherapie.

Gelegentlich aber reicht all dies nicht aus, um das Herz zu entlasten. „In der Herzschule haben Patienten in sogenannten Biografie-Gesprächen Gelegenheit, in kleinen geleiteten Gruppen ihre Themen von Trauer, Tod und Trennung zu bearbeiten“, erzählt Dr. Gruber. In dem geschützten Umfeld kann beispielsweise eine Mutter, deren Tochter den Kontakt zu ihr abgebrochen hat, einen Weg finden, mit ihrem Kummer umzugehen. Erst wenn ihr „die Last vom Herzen genommen“ ist, öffnen sich Wege zu weiteren gesundheitsfördernden und lebensstilverändernden Maßnahmen.

### Atemübung zur Förderung der Herzbalance

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis acht. Halten Sie die Luft an und zählen Sie dabei bis vier. Atmen Sie aus und zählen Sie erneut bis acht. Legen Sie danach eine Pause ein. Die Übung können Sie bis zu zehn Mal wiederholen.

Weitere Atemübungen finden Sie beim Berufsverband für Atemtherapie, [www.bvatem.de](http://www.bvatem.de)



**Eine Maltherapie** ist Bestandteil der Herdecker Herzschule, an deren Programm nicht nur herzkranke Patienten teilnehmen, sondern auch (noch) symptomlose Menschen, die lernen wollen, aus dem Dauerstress herauszukommen.

### Ein Programm für den Herzrhythmus

Bis zu einem gewissen Grad kann jeder durch sein eigenes Verhalten und seine Lebensweise das vegetative Nervensystem in positiver wie in negativer Weise beeinflussen. Es folgt jedoch auch einem eigenen Rhythmus: Körperabläufe wie Verdauung, Atmung und Schlaf sowie Blutdruck sind zu bestimmten Zeiten aktiv. Allerdings merken gerade Gestresste oft nicht, wann Zeit zum Essen und zum Schlafen ist und wann der Moment für eine Entspannungspause gekommen ist.

In so einem Fall kann das wissenschaftlich evaluierte Herz- und Ordnungsprogramm des US-amerikanischen Kardiologen Dean Ornish helfen, ein Leben im Herzrhythmus zu führen. Wichtige Elemente des Ornish-Programms wurden beispielsweise in den naturheilkundlichen Behandlungsplan für Herzpatienten am Berliner Immanuel Krankenhaus und in das Acht-Wochen-Lebensstil-Programm der Evangelischen Kliniken Essen Mitte integriert. Ornish ist auch der Impulsgeber der vier deutschen anthroposophischen Herzscheren in Herdecke, Berlin-Havelhöhe, München und Hamburg. „Sein System entspricht der anthroposophischen Lehre, die schon immer der Auffassung war, dass Rhythmus das Leben bestimmt, und den Anspruch hatte, das Geistige und Seelische in der Therapie zu berücksichtigen“, so Dr. Gruber. Denn wenn Gehirn, Herz und Seele im Einklang sind, spüren Menschen auch ihre Herzenswünsche wieder. Sich diese bewusst zu machen und fest daran zu glauben, dass sie in Erfüllung gehen, kommt immer auch Herz und Kreislauf zugute. >>



**Übrigens:** Dankbarkeit sorgt ebenfalls für mehr Gelassenheit. Eine US-amerikanische Studie zeigte, dass das Führen eines Dankbarkeits-Tagebuchs die Herzratenvariabilität erhöhte und dass dadurch das Infarkttrisiko sank.





## »→ So gelingt ein herzgesunder Lebensstil

„**KEIN ORGAN** profitiert so sehr von einer gesunden Lebensweise wie das Herz-Kreislauf-System“, davon ist der Kardiologe Dr. Jakob Gruber überzeugt. Neben einem besseren Umgang mit Stress seien eine gesunde, ausgewogene Ernährung und moderate Bewegung die Hauptfaktoren, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden, so der anthroposophische Arzt. Selbst wenn bereits eine Herzerkrankung diagnostiziert ist, muss das kein Grund sein zu verzweifeln. Mit einem veränderten Lebensstil kann das Herz sich nicht selten wieder vollständig regenerieren.

### Essen für ein starkes Herz

»→ **Ernähren Sie sich vorwiegend vegetarisch.** „Der Vorteil gegenüber Arzneimitteln ist, dass zum Beispiel Gemüse oder Vollkorn aus einer Mischung von Substanzen bestehen, die sich gegenseitig ergänzen und abmildern“, erklärt Professor Dr. Gustav Dobos, Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in den Kliniken Essen-Mitte. So wirken Avocados, Oliven und Knoblauch sowie Gemüsesorten wie Kohl, Rote Bete und Auberginen stark entzündungsfördernd. Sie bilden neben Beerenobst und Sauermilch die Basis der herzgesunden Ernährung. Neutral sind Hülsenfrüchte und Wurzelgemüse. Rotes Fleisch und Käse gelten als leicht, Alkohol, Zucker und Weißmehl als hoch entzündliche Nahrungsmittel. Sie sollten nicht oder nur in geringen Maßen auf dem Speiseplan stehen.

»→ **Vorsicht mit Low Carb.** Vollkornprodukte und Kartoffeln enthalten wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Wer sie regelmäßig isst, kann sein Risiko, eine Erkrankung an den Herzkranzgefäßen oder einen Schlaganfall zu erleiden, um 24 Prozent senken.



**Moderate Bewegung** – sei es Schwimmen oder Spazierengehen – ist neben ausgewogener Ernährung und Stressabbau einer der Hauptfaktoren der Herzgesundheit.

»→ **Trinken Sie ausreichend Wasser.** Dr. Dobos empfiehlt jede Stunde 150 bis 200 Milliliter. So wird die Fließfähigkeit des Blutes erhalten oder gar erhöht.

»→ **Verzehren Sie häufig Kaltwasserfische** wie Hering, Lachs oder Makrele. Wie eine Studie der Berliner Charité zeigte, senken die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA den Blutdruck und die Herzfrequenz, die Menge des gefäßschädigenden Cholesterins LDL sowie der Triglyceride. Wollen Sie sich vegetarisch ernähren, empfehlen sich Öle aus Algen.

### Freude an Bewegung

Der Mensch ist dafür gemacht, jeden Tag 20 bis 30 Kilometer zu gehen. Heute sind viele täglich weniger als einen Kilometer zu Fuß unterwegs. Würde jemand diese kurze Strecke zügig am Stück gehen, wäre viel für Herz und Gefäße gewonnen: Bereits nach zehn Minuten intensiver Bewegung sinkt das Risiko, am Herzen zu erkranken, um 20 Prozent. Bewegung wirkt weitaus effektiver als blutdrucksenkende Mittel, weil dabei auch die kleinsten Gefäße, die Kapillaren, besser durchblutet werden und dadurch der Druck in den größeren Gefäßen sinkt. „Durch regelmäßiges Training lernen die Gefäße außerdem, ihren Spannungszustand wieder besser

zu regulieren“, erklärt der Herzspezialist und Buchautor Dr. Christian Engelbert. Die Gefäße werden wieder elastischer und können Stressmomente besser verarbeiten. Plötzlich von heute auf morgen für den Marathon oder den Triathlon zu trainieren, ist jedoch kontraproduktiv. Auch Leistungssport kann nämlich Stress erzeugen und – wenn man in einer Stressphase exzessiv trainiert – sogar einen Infarkt auslösen. Deshalb hält Dr. Gruber es für weitaus wichtiger, „eine Bewegungsform zu finden, die wirklich Freude macht und wie Zähneputzen zum echten Bedürfnis wird“. Ob Nordic Walking, Radfahren, Aquafitness oder ein Mannschaftssport wie Basketball, die Hauptsache ist, sich mindestens dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten lang zu bewegen. Als optimal gilt ein Trainingspuls, wenn er 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz von 220 abzüglich des Lebensalters beträgt. Ein Rechenbeispiel: 220 minus 58 Jahre = eine persönliche maximale Herzfrequenz von 162 – davon 60 bis 80 Prozent. Der optimale Trainingspuls liegt folglich zwischen 97 und 130.



### Lernen Sie, Ihren Körper neu wahrzunehmen

Um ungesundem Stress entgegenzuwirken, ist entscheidend, selbst ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was Stress auslöst. Dr. Engelbert empfiehlt: Beobachten Sie, wie Sie auf die Stimmen der Kollegen oder den Wecker am Morgen reagieren. Welche Stressreaktion ist typisch für Sie: werden Sie eher wütend und ballen die Faust in der Tasche oder sind Sie traurig, hilflos oder verzagt? Sobald die Stresstrigger identifiziert sind, lassen sich die Reaktionen bewusster steuern. Nach einem stressigen Telefonat sorgt ein kurzer Spaziergang für Entspannung. Auch ein langer Blick aus dem Fenster kann die Seele beruhigen und den Parasympathikus stimulieren. Achtsamkeitstrainer empfehlen bei Stressreaktionen, drei oder vier Sinneseindrücke zu sammeln. „Ich sehe die Amsel im Baum, höre ihr Zwitschern, rieche den Regen oder spüre die Wärme der Sonne auf der Haut.“ Das Praktizieren von Mantras kann in stressigen Situationen ebenso helfen, wie von außen auf die Situation zu blicken und sich zu fragen: „Gibt es jetzt in diesem Raum etwas Angenehmes?“ Speichern Sie die Ihnen gemäßen Lösungen gedanklich in einem Ordner und blättern Sie ihn jeden Tag im Geiste durch. Das fördert die Entstehung positiv wirkender neuronaler Verbindungen. >>

**Bereits nach zehn Minuten intensiver Bewegung sinkt das Risiko, am Herzen zu erkranken, um 20 Prozent.**



# Die wichtigsten Herzerkrankungen

## »→ Chronischer Bluthochdruck

Die Folge sind: Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit (KHK) sowie Vorhofflimmern und Herzschwäche.

**Symptome:** Kopfschmerzen, Pochen an den Schläfen, Ohrensausen, Herzschlag im Ohr, Müdigkeit, Nervosität, Hitzewallungen, Schwindelgefühle, rote Gesichtsfarbe, Sehstörungen, Nasenbluten

### **Naturheilkundliche Behandlungen:**

- Aderlass; Kneipp'sche Wasseranwendungen wie Tau- oder Wassertreten, Knieguss und Sauna
- Heilpflanzen: Leinsamen, Rote Bete, Hibiskustee
- Ernährungsweise: Probiotika, Fastentherapie
- Entspannungsverfahren: Meditation und Tai Chi

## »→ Arteriosklerose

Verengung der Arterien durch Verkalkung. Kann nicht nur zu einer Verengung oder zum Verschluss der Herzkranzgefäße (KHK) führen, sondern auch zu einem Verschluss der großen Arterien in den Beinen (PAVK).

### **Symptome:**

Schmerzen in den Waden und/oder in den Zehen, Kribbeln in den Beinen (Ameisenlaufen).

### **Naturheilkundliche Behandlungen:**

- Heilpflanzen: Ginkgoextrakte, Weißdorn
- Orthomolekulare Therapie: Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Kalzium, Kalium, Arginin, Selen, Vitamin C und E
- Homöopathische Mittel: Arnica, Crataegus, Viscum album, Secale cornutum, Silicea

## »→ Koronare Herzkrankheit

Verengte und verkalkte Herzkranzgefäße. Die Folge können Brustenge (Angina pectoris) und Herzinfarkt sein, im weiteren Verlauf systolische Herzschwäche.

### **Symptome:**

Stechender Schmerz im Brustbereich, der bis in den Arm, Hals, Rücken, Kiefer und Bauch ausstrahlen kann. Übelkeit, Kurzatmigkeit, blasser Haut, Schweißausbrüche, erhöhter Puls, Angstgefühle (bis zur Todesangst). Symptome oft nur bei körperlicher Anstrengung und seelischer Belastung

**Achtung:** Beim geringsten Verdacht auf eine der genannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird der Besuch beim Arzt dringend empfohlen.

### **Naturheilkundliche Behandlungen:**

- Temperaturanstiegende Kneipp'sche Teilbäder, Sauna, keine Kaltwasseranwendungen bei akuten Herzproblemen; begleitend Akupunktur
- Orthomolekulare Therapie: Omega 3, Q10, L-Carnitin
- Ernährungsweise: vegetarisch und/oder Heilfasten
- Homöopathische Mittel: Aurum metallicum, Arsenicum album, Kalium carbonicum, Phosphorus
- Entspannungsverfahren: Meditation und Yoga

## »→ Herzschwäche

Die Organe werden nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt. Systolische Herzschwäche: Der Herzmuskel ist zu schwach und kann sich nicht mehr normal zusammenziehen. Diastolische Herzschwäche: Der Herzmuskel ist zu steif, das Herz füllt sich darum nicht mehr richtig mit Blut.

### **Symptome:**

Kurzatmigkeit, Blässe, verminderte körperliche Leistungsfähigkeit, hoher Puls, Ödeme, nächtlicher Harndrang

### **Naturheilkundliche Behandlungen:**

- Kneipp'sche Wasserbehandlungen, Zitronenpulswickel
- Heilpflanzen: Weißdorn
- Orthomolekulare Therapie: Omega-3-Fettsäuren, Q10, Vitamin D, evtl. Eisen

## »→ Herzrhythmusstörungen

Durch das unregelmäßige und zu schnelle Schlagen kann es zu Gerinnselbildung in den Vorhöfen und dadurch zu Schlaganfall und zu akuter Herzschwäche kommen. Häufigste Form der Herzrhythmusstörungen: das (nicht erbliche) Vorhofflimmern

**Symptome:** Unregelmäßiges arhythmisches, oft sehr schnelles Schlagen des Herzens (über 120/min.), Müdigkeit, Atemnot, Angst, Ohnmachtsanfälle

### **Naturheilkundliche Behandlungen:**

- Leichte Saunagänge
- Heilpflanzen: Besenginsterkraut, Weißdorn, Herzgespann, Wolfstrappkraut
- Entspannungsverfahren: Yoga und Atemtechniken




## Die gesunde Herzroutine finden

Der Lebensstil sollte zum eigenen Biorhythmus, zur inneren Uhr, aber auch zur Arbeit passen. Dr. Engelbert rät deshalb, am Wochenende oder im Urlaub das eigene Schlaf- und Aufwachverhalten, Appetit und Essverhalten genauer zu studieren. Ohne Verpflichtungen: Wann wachen Sie auf, gehen Sie früher oder später zu Bett? Wann bekommen Sie mittags Hunger, wann essen Sie zu Abend? Oder lassen Sie eine Mahlzeit ausfallen? Wann haben Sie am meisten Lust, sich zu bewegen, wann sich zu entspannen? Und machen Sie lieber eine lange Siesta oder legen Sie lieber öfter eine kurze Pause ein? Vermutlich entsprechen diese frei gewählten Verhaltensweisen Ihrem natürlichen Lebensrhythmus. Die Kunst ist nun, diesen natürlichen Biorhythmus mit der Arbeit und der Freizeit zu verbinden.

Um jedoch Lebensstil und Essverhalten zu verändern, ist es mit guten Vorsätzen allein nicht getan. „Jede Änderung einer Gewohnheit muss 80-mal geübt werden, damit sie zu einer neuen Gewohnheit wird“, so Dr. Gruber. Wer regelmäßig Sport treiben, sich gesünder ernähren und regelmäßig Entspannungsübungen und Yoga praktizieren möchte, sollte sich im Alltag deshalb feste Rituale schaffen. „Meist gelingt es nur dann, die neuen geplanten Aktivitäten erfolgreich in den Alltag zu integrieren, wenn diese ritualartig immer zu ein- und derselben Zeit praktiziert werden“, erklärt auch Professor Andreas Michalsen von der Charité.

Egal, wieviel Arbeit auf dem Schreibtisch liegt und wie viele Mails noch beantwortet werden müssen, diese Termine sollten genauso verbindlich wie ein fest vereinbartes Treffen sein. Am besten, Sie stellen Ihren Handy-Wecker und befolgen die Aufforderung zur Entspannung ebenso wie den Weckruf am Morgen.

So oder so: am Ball zu bleiben lohnt sich. Jeder, der es versucht, wird die Früchte einer gesunden Lebensweise ernten. Wer ein gesundes Herz hat, kann es sich erhalten. Und wer bereits an Herzbeschwerden leidet, kann vielleicht bald wieder Dinge machen, von denen er lange Zeit nicht einmal mehr zu träumen wagte. 



**Jede Änderung einer Gewohnheit muss 80-mal geübt werden, damit sie zu einer neuen Gewohnheit wird. Schaffen Sie sich deshalb im Alltag feste Rituale.**

**„Im Herzen eines Menschen ruht der Anfang und das Ende aller Dinge.“** LEO TOLSTOI