

## Schnellübersicht

Gesund führen mit Herz .....	7
<b>1</b> Herz ist Trumpf .....	9
<b>2</b> Gesund sein ist Herzenssache .	19
<b>3</b> Die Blindheit der Gewohnheit – Ursachenforschung .....	29
<b>4</b> Lustvolles und herzgesundes Laufen und Essen .....	63
<b>5</b> Mit Glücksgefühlen zu mehr Zufriedenheit .....	77
<b>6</b> Herzgesund leben in entspanntem Rhythmus .....	105
<b>7</b> Herzressourcen aktivieren ....	139
Ein Leben ohne Herz-Risiko .....	158
Literaturhinweise .....	159
Stichwortverzeichnis .....	160

# 1. Liegt Ihnen Ihr Herz am Herzen?

Wir haben es tatsächlich selbst in der Hand, unser Herz gesund und fit zu erhalten. Denn noch immer ist die Zahl der Menschen, die an Herz- und Kreislaufversagen sterben, sehr hoch: rund 450 000, und für noch weit mehr Mitmenschen bedeutet ein gerade nochmal überstandener Herzinfarkt oder die chronische Herzkrankheit eine erhebliche Minderung der Lebensqualität und Lebensfreude. Zu alledem muss es erst gar nicht kommen! Sie können selbst eine ganze Menge dafür tun, dass Ihr Lebensmotor stets auf vollen Touren läuft und gar nicht erst ins Stottern gerät.

Das Trainingsprogramm weist fünf wichtige „Herztrümpfe“ auf:

- Die Ursachenerforschung für den Mangel an Herzlichkeit für sich selbst.
- Das Leben ist Bewegung: Herzfitness durch Lust am Laufen.
- Typengerechte Ernährung, die herzgesund hält.
- Die Kraft der Emotionen – mit Glücksgefühlen zufrieden werden.
- Aktivierung der Herzressourcen: Soft Yoga, Kraft-Atem, Entspannung, Herzmeditation.

Machen Sie dieses Programm zu einem Bestandteil Ihres Alltags. Einige Änderungen werden in Ihrem Lebensstil unumgänglich sein, doch Sie werden schon in kurzer Zeit einen enormen Gewinn an Lebensfreude und Lebensqualität erleben.

## 2. Das Herz ist Ihr Hochleistungsmotor

Ein 300-Gramm-Leichtgewicht und doch ein Hochleistungsmotor: Ihr Herz, das täglich 580 PS an Leistung erbringt. Wenn wir länger arbeiten müssen als 35, höchstens 40 Stunden in der Woche, füh-

## Das Herz ist Ihr Hochleistungsmotor

len sich viele von uns arg gebeutelt. Auf der anderen Seite aber verlangen wir von unserem eigenen engsten „Mitarbeiter“, dass er Tag und Nacht tätig ist, rund um die Uhr – und das ohne Gehaltsforderungen, ohne Urlaubs- oder Überstundenanspruch, ohne Nörgelei und ohne Streik – und natürlich möglichst weit über die Pensionierungsgrenze hinaus!

Die Rede ist von einem Mitarbeiter, der Sekunde für Sekunde Schwerstarbeit leistet: von Ihrem Herzen!

In Ruhe schlägt dieses nur etwa faustgroße 300-Gramm-Leichtgewicht etwa 70-mal in der Minute, wenn Sie sich körperlich anstrengen, sogar doppelt so schnell und mehr. Mit jedem Schlag pumpt es rund 70 bis hundert Milliliter Blut durch Ihre Adern – also ein kleines Wasserglas voll-, um alle Ihre rund 50 Billionen Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen und von allen Stoffwechsel-Schlacken zu entsorgen. Das sind in jeder Minute rund fünf Liter, mehr als 7000 Liter am Tag. Bei starker körperlicher Anstrengung – und entsprechend erhöhtem Sauerstoff- und Nährstoffbedarf der Muskelzellen – kann (und muss!) Ihr Herz seine Leistung gewaltig steigern: auf bis zu 20 Liter in der Minute! Sollten Sie bereits 80 Jahre alt geworden sein und ein relativ ruhiges Leben geführt haben, dann hat Ihr Herz mindestens drei Milliarden mal geschlagen und dabei über 200 Millionen Liter Blut durch Ihre Adern befördert – den Inhalt von fast hundert Schwimmbädern mit olympischen Ausmaßen. Eine unglaubliche Leistung!

Um seine Pumpleistung zu bringen, wendet Ihr Herz-„Turbo“ täglich ebenso viel Energie auf, wie Sie brauchen würden, um einen Güterwagen einen Meter hoch zu heben! Natürlich Tag für Tag – vom Baby- bis zum Greisenalter! Kein Motor dieser Welt würde 70 bis 80 Jahre lang ununterbrochen problemlos „arbeiten“.

Doch von unserem Herzen erwarten wir es. Und dennoch gehen wir mit ihm in der Regel schlechter um als mit jedem Automotor – sehr viel herzloser.

### 3. So arbeitet Ihr Lebensmotor

Ihr Herz ist quasi wie ein Vier-Zylinder-Motor. Es ist ein Hohlmuskel (medizinisch: Myokard), der aus vier voneinander getrennten Hohlräumen besteht: zwei „Vorhöfen“ und zwei „Herzkammern“. Die beiden Vorhöfe liegen über den Herzkammern. Je ein Vorhof (Atrium) und eine Herzkammer (Ventrikel) bilden ein Paar, das durch ventilartige „Herzklappen“ voneinander getrennt ist, die sich je nach Pump-Phase öffnen und schließen.

Von dem zweiten Paar sind sie durch eine feste Scheidewand (Septum) getrennt. Aufgabe dieses Motors ist es, Ihren Blutkreislauf ständig in Bewegung zu halten. Frisches Blut muss bis in die letzten Winkel unseres Körpers hineingepumpt, verbrauchtes zurücktransportiert werden. Das geschieht folgendermaßen:

- Das verbrauchte Blut aus dem Körper strömt durch den rechten Vorhof in die rechte Herzkammer und wird von dort durch die Lungenschlagader in die Lungen gepumpt. Dort wird es „runderneuert“: Es gibt die „Schlacke“ Kohlendioxid ab und nimmt stattdessen eingeatmeten Sauerstoff auf.
- Dieses aufgefrischte Blut gelangt aus der Lunge über den linken Vorhof in die linke Herzkammer und wird in den so genannten arteriellen Kreislauf gepumpt: über die Aorta, unsere Hauptschlagader, in die Arterien, von dort in die noch kleineren Arteriolen und zum guten Schluss in die haarfeinen Kapillaren, die sich selbst in der äußersten Zehenspitze befinden.
- Hier liefert das Blut Sauerstoff und Nährstoffe ab, nimmt Kohlendioxid und andere „Abfälle“ auf und fließt über den venösen Kreislauf – Venolen, Venen, Hohlvene – zurück ins Herz, das es erneut in die Lunge pumpt – zur nächsten „Runderneuerung“.

## 4. Ein Teufelskreis – der Risikokreislauf

Die unheimlichen Mörder arbeiten heimlich und still. Allen voran der Bluthochdruck, dazu kommen erhöhte Blutfettwerte, die Zuckerkrankheit, das Übergewicht – ein ganz erheblicher Risikofaktor ist unser Lebensstil. Eine Veränderung dieses Lebensstils in eine gesunde Richtung steht im Vordergrund dieses Buches.

So wichtig wie die unermüdliche Pumparbeit Ihres Herzens sind auch die vielen Stoffwechselfvorgänge, die sich in Ihrem Körper abspielen. Dabei werden die Nährstoffe aus der aufgenommenen Nahrung – Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße – zu neuen lebenswichtigen Substanzen umgewandelt, sozusagen „verstoffwechselt“. Die Fachleute nennen diesen Stoffwechsel Metabolismus, abgeleitet von dem griechischen Wort „metabole“ (verändern).

Bei diesen komplizierten Prozessen kann es ebenso wie bei jeder industriellen Produktion zu mehr oder weniger gravierenden Störungen kommen. Manche dieser Störungen können auch angeboren sein. Bei vielen Menschen treten Störungen mehrerer Stoffwechselprozesse gleichzeitig auf. Die Ärzte nennen dies dann Metabolisches Syndrom (Syndrom bedeutet: gleichzeitiges Zusammentreffen mehrerer Krankheitszeichen) – ein Wort, das gerade erst in die Medizinlexika Eingang gefunden hat. Denn: Diese Zusammenhänge sind erst in jüngster Zeit bekannt geworden.

Was hat das alles mit Herz-Kreislauf-Krankheiten zu tun, werden Sie fragen. Als Antwort brauchen wir Ihnen nur alle „Mitglieder“ des Metabolischen Syndroms zu nennen: Zuckerkrankheit – Übergewicht – erhöhte Blutfettwerte – Bluthochdruck. Auslöser des Metabolischen Syndroms ist in der Regel eine Gesundheitsstörung, die Sie noch nicht kennen: die so genannte Insulinresistenz, oft auch als Glukoseintoleranz bezeichnet. Alle Kohlenhydrate, die Sie mit der Nahrung aufnehmen, werden im Körper zu Traubenzucker (Glukose) umgewandelt und ins Blut abgegeben, das diesen wich-

## Herz ist Trumpf

tigen Nährstoff dann zu den einzelnen Zellen transportiert. Ohne Hilfe kann der Zucker aber nicht in die Zellen gelangen. Als „Spe-diteur“ benötigt er das Hormon Insulin, das in der Bauchspeichel-drüse produziert wird. Nur dieses Hormon ist in der Lage, den Zu-cker in die Zellen „einzuschleusen“. Bei vielen Menschen lassen die Zellen das Insulin aber nur widerwillig eindringen – sie erweisen sich als „unterempfindlich“ gegen das Hormon – als „insulinresis-tent“. Die Folge: Der Zucker bleibt im Blut; der Blutzuckerspiegel steigt weit über das Normalmaß hinaus. Deshalb produziert die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin, um den Zucker aus dem Blut doch noch in die Zellen zu bekommen.

<b>Wann bin ich zuckerkrank?</b>			
	<b>nüchtern</b>	<b>eine Stunde nach einer Mahlzeit</b>	<b>zwei Stunden nach einer Mahlzeit</b>
normal	unter 110*	unter 160	unter 120
Grenzbereich	110/140	160/220	120/150
krankhaft	über 140	über 220	über 150
* Milligramm Zucker pro Deziliter Blut			

So wird der Zuckerhaushalt tatsächlich zunächst auch wieder nor-malisiert. Auf Dauer begünstigt zu viel Insulin im Blut (medizinisch: Hyperinsulinämie) jedoch Bluthochdruck und erhöht die Blutfett-werte, fördert damit Arteriosklerose und Übergewicht. Mit ande-ren Worten: Alle diese Störungen hängen mit der Insulinresistenz zusammen. Das Fatale: Übergewicht und Bewegungsmangel ihrer-seits verstärken dann wieder die Insulinresistenz!

Doch damit nicht genug: Eines Tages ist die Bauchspeicheldrüse der Belastung durch die ständig überhöhte Insulinproduktion nicht mehr gewachsen. Ihre Fähigkeit, genügend Insulin zu produzieren,

# Stichwortverzeichnis

- Achtsamkeit 145, 153  
Aggressionen 60f.  
Angst 21, 45, 51, 104  
Anspannung 34  
Ärger 43, 61, 104  
Atmung 117, 126  
Ausdauer 67, 106
- Bewegungsmangel 66  
Bewusstseinsprozess 85  
Blutdruck 13, 21  
Blutfettwerte 13  
Blutzuckerspiegel 14  
Burnout-Syndrom 39
- Cholesterin 16, 21
- Diabetes 13, 15  
Drüsenaktivierung 124
- Eiweiß 13  
emotionale Antreiber 90  
Energie 95, 126  
Energiezyklen 94  
Entspannung 32, 59, 114, 122  
Ernährung 70, 75
- Fett 13, 76  
Frustration 21
- Gehirnaktivitäten 23  
Gelassenheit 95, 106
- Handauflegetechnik 142  
Herz-Kreislauf-System 21, 64  
Herz-Meditation 20  
Herzenergie 140, 143  
Herzinfarkt 31  
Herzlichkeit 20  
Herzressourcen 8  
Hochmut 101  
Hormone 14, 22, 78, 79, 106, 124
- Immunsystem 20  
Innerer Konflikt 24  
Intuition 156
- kognitive Übereinstimmung 94  
Kontrollverlust 54
- Körpergefühl 106
- Lebensqualität 33, 58  
Lebensstil 26, 33, 58
- Meditation 144, 150, 156  
mentale Fitness 95  
metabolisches Syndrom 13  
Minutenentspannung 88
- Nährstoffe 13, 71  
Nasenatmung 129, 132  
negative Gefühle 30, 78  
Nervensystem 21, 107  
Neurokardiologie 23
- Organismus 20, 23, 33, 35
- Partnerschaft 26  
Persönlichkeit 34, 56  
positive Gefühle 20
- Rauchen 81, 87  
Ruhe 59, 95, 106
- Sauerstoff 12  
Schlafstörungen 154  
Schuldgefühle 21, 50, 104  
Selbststeuerung 81, 83  
Serotonin 106  
Soft Yoga 107, 113  
Sorgen 48, 104  
Sport 64, 67f., 96  
Stress 21, 32, 52, 104  
Stressmanagement 32  
Stressmechanismus 37  
Stressor 33, 36, 39  
Stresszustand 24, 33
- Tiefenpsychologie 60  
Todsünden 97  
Transformationsprozess 103f.  
Transformationstechnik 87
- Übergewicht 13 ff.
- Verdauung 107
- Wut 21