

“Das Herz – Organ der Mitte,,

Wege zu einem gesunden Herzen aus integrativer Sicht

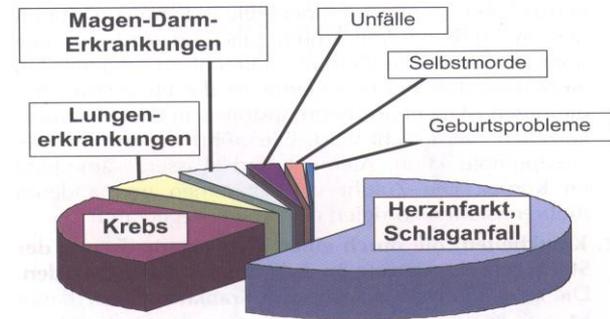
Vortrag im Rahmen der CALUMED-Vortragsreihe
und den Herzwochen 2023 der Deutschen Herzstiftung

Herz Kreislauferkrankungen – Ausmaß und Formen

Volkskrankheiten und Haupttodesursachen

- Weltgesundheitsorganisation 1997-

Die medizinische Statistik sagt :



8 von 10 Menschen sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder an Krebs

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Industrienationen die Todesursache Nr. 1

In Deutschland sind jedes Jahr etwa eine viertel Millionen Menschen vom Herzinfarkt betroffen.

Herz Kreislauferkrankungen am „Ende der Fahnenstange“

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Herzinsuffizienz
- Angina pectoris
- Koronare Herzkrankheit
- Herzklappenfehler
- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- periphere Durchblutungsstörungen

- = manifeste Erkrankungen
- mit deutlichen Einschränkungen der Lebensqualität
- mit Veränderungen am Organsystem

Herz Kreislauferkrankungen – frühe Symptome

- Herzrasen
- Herzstolpern
- Herzangst
- Herzstiche
- Engegefühl in der Brust
- Kältegefühl in der Brust
- Stein in der Brust Gefühl
- Beklemmung
- Kurzzeitige Blutdruckentgleisungen
- Schlafstörungen
- mangelnde Vitalität = funktionelle Störungen
- Dauerstress ➤ mit deutlichen Einschränkungen
der Lebensqualität
- Zukunftsangst ohne
- Depressive Verstimmungen ➤ Veränderungen am Organsystem
- ständige Überforderungsgefühle

Das „Risiko Organ“ Herz – Diagnostik und Prävention

Ein Risikoprofil ergänzt durch umfassende Blutuntersuchungen im Labor :

HDL-Cholesterin	Kalzium	Triglyzeride	Lipoprotein (a)
Apolipoprotein A1	Magnesium	Cholesterin	Fibrinogen
Antioxidative	Kupfer	LDL-Cholesterin	Homocystein
Geamtkapazität	Selen	Apolipoprotein B	HbA1c
	Zink		Lipidperoxidation
	Vitamin B6		Chlamydien-Serologie
	Erweitert		ultrasensitives CRP
	Vitamin C		Hämatokrit*
	Vitamin D		
	Vitamin E		
	Coenzym Q10		

Herz Kreislauferkrankungen – frühe Symptome

- Herzrasen
- Herzstolpern
- Herzangst
- Herzstiche
- Engegefühl in der Brust
- Kältegefühl in der Brust
- Stein in der Brust Gefühl
- Beklemmung
- Kurzzeitige Blutdruckentgleisungen
- Schlafstörungen
- mangelnde Vitalität = funktionelle Störungen
- Dauerstress ➤ mit deutlichen Einschränkungen
der Lebensqualität
- Zukunftsangst ohne
- Depressive Verstimmungen ➤ Veränderungen am Organsystem
- ständige Überforderungsgefühle

Herz Kreislauferkrankungen – erste Anzeichen ?

- kalte Hände – kalte Füße
 - Neigung zu frieren
 - Schwindel
 - Konzentrations- und Denkschwäche
 - Vergesslichkeit
 - ständiges Misstrauen
 - überwiegend negative Gedanken
 - Mangel an Selbstvertrauen in mehreren Lebens Bereichen
 - Engherzigkeit, Gefühlskälte
 - Gleichgültigkeit, Trübsinn
 - dauernde Freudlosigkeit
 - häufige Gefühle von Sinnlosigkeit
 - Einschlafstörungen
 - u.a.m.
- Herzrasen
 - Aggressivität
 - Überaktivität
 - Arbeitssucht
 - nicht ‚abschalten‘ können
 - blinder Ehrgeiz

= weitere Aspekte
die Früh-Symptome
des „Herzens“ sein können, nicht müssen

Das Herz ist mehr als eine Muskelpumpe

3 der 5 Elemente der traditionellen chinesischen Medizin

Organ Herz - Element Feuer

Zuordnungen:

Körpergewebe: Blutgefäße

Sinnesorgan: Zunge

Körperflüssigkeiten: Schweiß

Kraft des Elements erkennbar in: Gesichtsausdruck
und Farbe

Meridiane: Herz und Dünndarm

Yin-Organ: Herz

Yang-Organ: Dünndarm

Qualitäten: Respekt und Freude



(C) moein moradi – www.pexels.com

Organ Leber - Element Holz

Zuordnungen:

Körpergewebe: Muskeln und Sehnen

Sinnesorgan: Augen

Körperflüssigkeiten: Tränen

Kraft des Elements erkennbar in: Finger- und Fußnägeln

Meridiane: Leber und Gallenblase

Yin-Organ: Leber

Yang-Organ: Gallenblase

Qualitäten: Freundlichkeit und Kreativität



(C) Tim Mossholder – www.pexels.com

Organ Niere - Element Wasser

Zuordnungen:

Körpergewebe: Knochen und Knochenmark

Sinnesorgan: Ohren

Körperflüssigkeiten: Urin

Kraft des Elements erkennbar in: Kopfbehaarung

Meridiane: Niere und Blase

Yin-Organ: Nieren

Yang-Organ: Blase

Qualitäten: sanfte Stärke

Das Herz - Organ der Mitte

Dean Ornishs Revolution in der Herztherapie

*Der amerikanische Arzt Dean Ornish
legte 1990 eine aufsehenerregende Studie* vor,
in der er mittels Herzkatheteraufnahmen nachwies,
dass durch eine intensive Lebensstiländerung
der Verlauf der Koronaren Herzkrankheit gestoppt,
Und sogar in Teilen umgekehrt werden kann.*

**Die Ergebnisse dieser Studie sind und waren der Ausgangspunkt
für eine ursächliche Therapie von Herzerkrankungen.**

Lebensstiländerung beinhaltet für Ornish in den 90`er Jahren
neben Nikotinverzicht nachhaltige Änderungen in folgenden Bereichen:

- Ernährungsumstellung hin zu einer herzgesunden Ernährung
- **Regelmäßige** herzgesunde Bewegung
- Verbesserter Umgang mit Stress, u.a. mittels täglicher meditativer Praxis.
- Betonung der Bedeutung wertschätzender,
liebvoller menschlicher Beziehungen und sozialer Unterstützung,
u.a. in Gruppen von Mitbetroffenen („love and support“) 

Das Herz ist mehr als eine Muskelpumpe

Sich ein Herz fassen...

„sich etwas von Herzen wünschen“

„...ein offener Mensch“



Jemanden herzen

„aus tiefstem Herzen...“

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“

...von Herzen verbunden

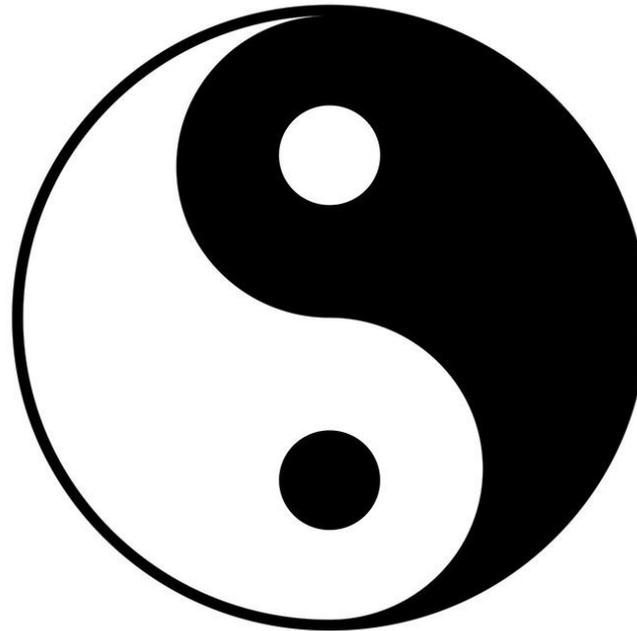
Sich etwas vom Herzen reden

Das Herz ist mehr als eine Muskelpumpe

Das Herz ist außerdem:

- ein Rhythmusorgan
- ein Beziehungsorgan
- ein neuronales
Kommunikations- und
Wahrnehmungsorgan

Das Herz – Organ der Mitte

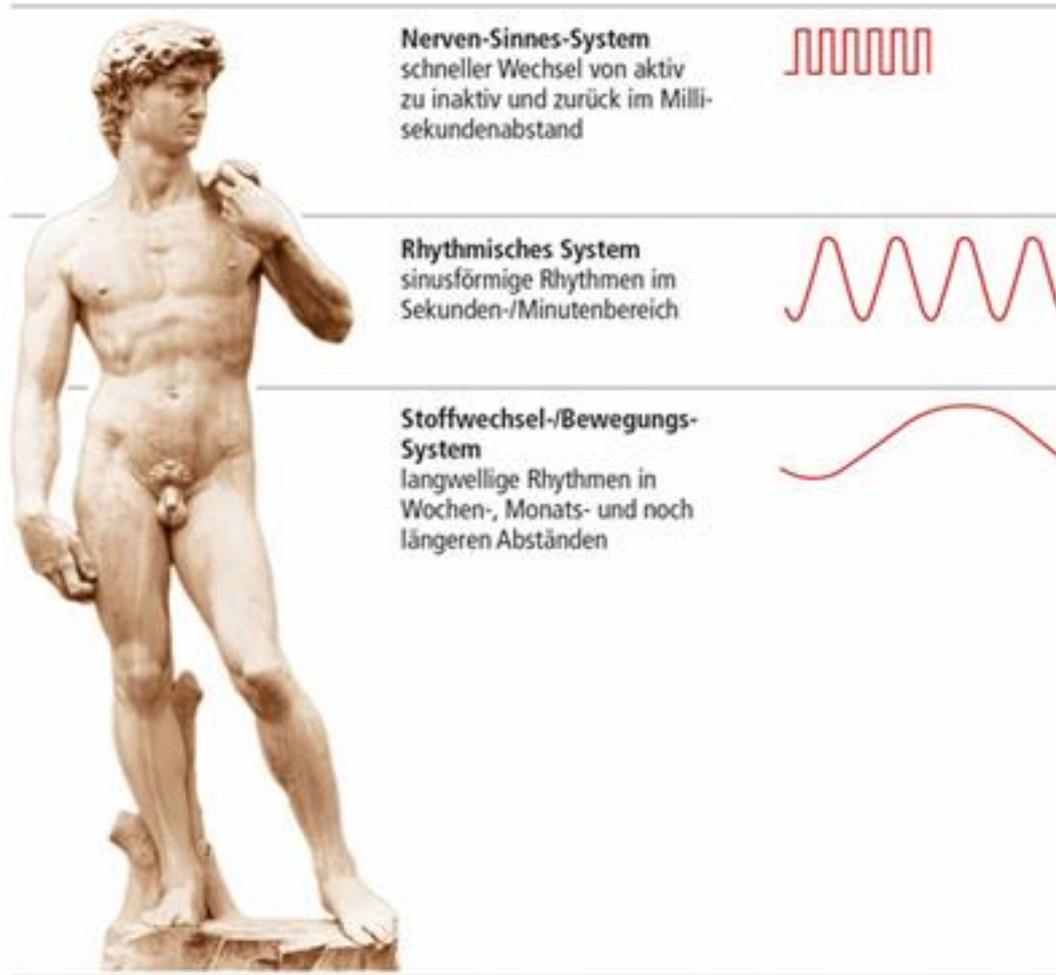


Das Herz als Rhythmusorgan



CALUMED e.V.

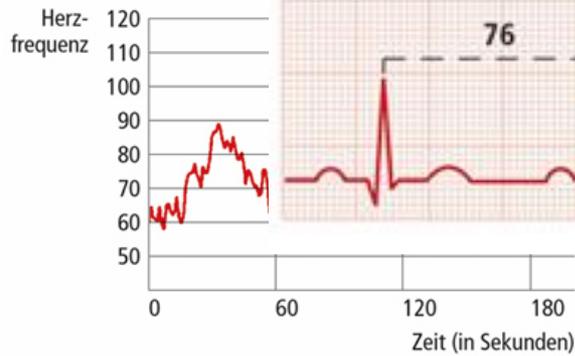
Das Herz – Organ der Mitte



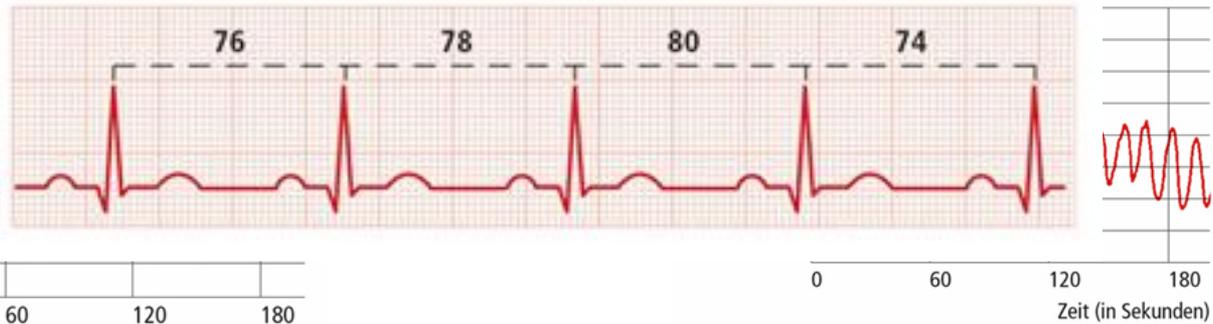
als ausgleichendes
Rhythmusorgan

Das Herz – Organ der Mitte

Herzfrequenz-Variabilität (chaotisch)

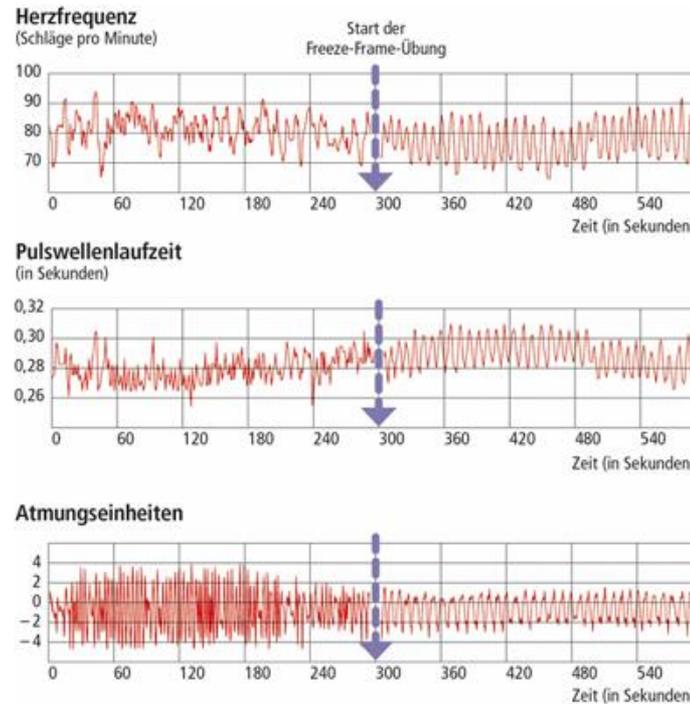


Herzfrequenz-Variabilität (harmonisch)



Negative Gefühlszustände (wie Ärger) führen zu einer uneinheitlichen, unharmonischen, unrhythmischen und scharf gezackten Kurve.

Das Herz – Organ der Mitte



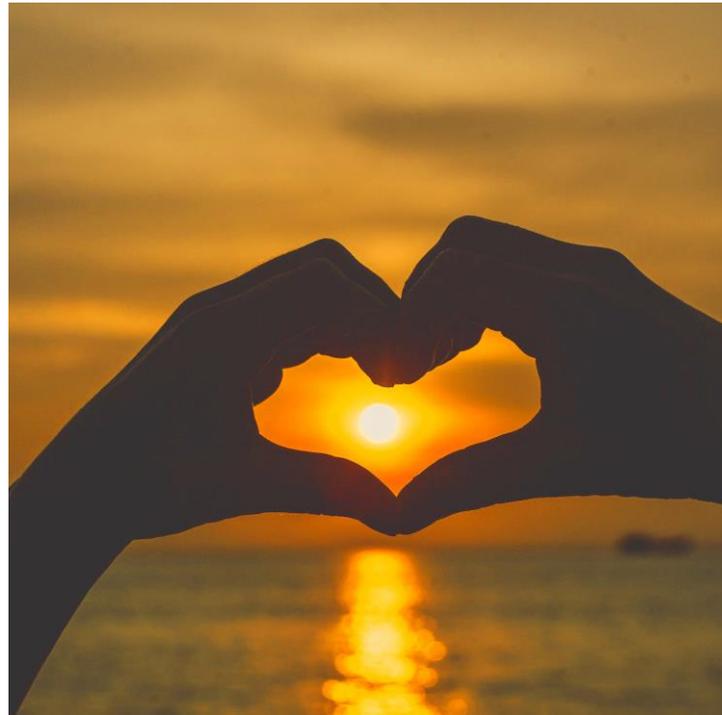
Dieses Schaubild zeigt, wie sich die Rhythmen von Atmung, Herzfrequenz-Variabilität und Pulswellenlaufzeit²⁵ von ungeordnet (links) hin zu harmonisch-schwingend (rechts) entwickeln können, wenn das Vegetativum durch eine entspannende Übung²¹ ins Gleichgewicht gebracht wird.

Die unmittelbare Wirkung einer herzwirksamen Entspannungsübung

Das Herz – Organ der Mitte

„Herz an Großhirn“

Der Begriff der
Herzintelligenz



(C) Anna Tarazevich – www.pexels.com

Das Herz – Organ der Mitte

Das Herz als Wahrnehmungsorgan



(C) Brett Sayles – www.pexels.com

Das Herz als Beziehungsorgan

Ansätze zur Gesunderhaltung & Heilung

Herz & Bewusste Lebensführung

- **Effektive Stressbewältigung**
- **Herzgesunde Bewegung**
- **Herzgesunde Ernährung**
- **Herzgesunde Beziehungsgestaltung**
- **Förderung von Kreativität, Lebensfreude und Selbstwirksamkeit**

Ansätze zur Gesunderhaltung & Heilung:

Herz & Bewusste Lebensführung

Effektive Stressbewältigung

- **Wissensvermittlung über Stressentstehung**
- **Analyse der persönlichen Stressoren**
- **daraus Möglichkeiten der individuellen Stressbewältigung erkennen**
- **Anwendung von kurz-, mittel- und langfristigen Ansätzen**
- **Achtsamkeits- und Resilienztrainings**
- **Erlernen und integrieren von Entspannungsverfahren**
- **Entspannung, Meditation und Atemübungen**

Ansätze zur Gesunderhaltung & Heilung

Herz & Bewusste Lebensführung

Herzgesunde Bewegung

.... vertieft die Atmung, verbessert die Vitalität, verbessert die Kondition und Herzleistung, hilft Gewicht zu reduzieren, trainiert die Muskultur, optimiert die Sauerstoffversorgung

....wirkt allgemein Stressimpfend und entspannend

**....erhöht die Lebensfreude, fördert kreative Impulse,
balanciert die Hirnhälften, stärkt die rhythmische Funktion,
harmonisiert Atmung und Herzschlag,
wirkt seelisch entspannend, balanciert die Lebensenergie**

Ansätze zur Gesunderhaltung & Heilung

Herz & Bewusste Lebensführung

Herzgesunde Ernährung

- Eine herzgesunde Ernährung ist individuell und typabhängig
- Herzgesunde Ernährung kann sinnlich und genussreich sein
- Ernährungsumstellung sollte in überschaubaren Schritten stattfinden
- regelmäßige Mahlzeiten = Ernährungsrhythmus

Ansätze zur Gesunderhaltung & Heilung

Herz & Bewusste Lebensführung

Herzgesunde Beziehungsgestaltung

...wird z.B. geübt durch

- **die Arbeit in der Gruppe**
- **die Erfahrung von Gemeinschaft**
- **das Erlernen und Üben einer bewussten, wertschätzenden und achtsamen Kommunikation**
- **Übungen in Kleingruppen**
- **Übungen für den Transfer in den Alltag**

Ansätze zur Gesunderhaltung & Heilung

Herz & Bewusste Lebensführung

Das Herz als „geistiges“ Organ erinnern und erfahren