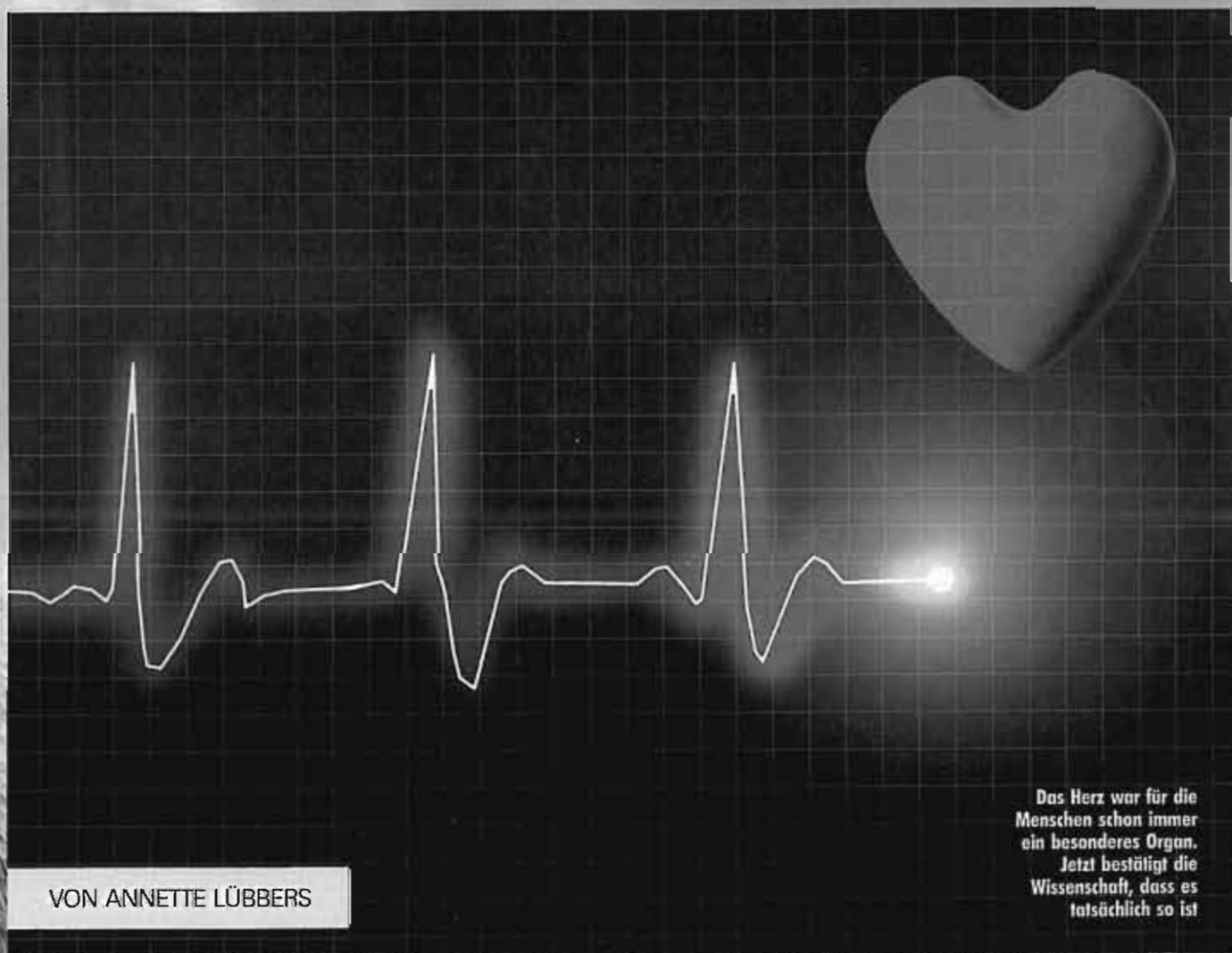


„Das Herz mit dem Verstand  
begreifen zu wollen, ist so ähnlich, wie mit  
den Ohren sehen zu wollen“, sagt die  
Meditationslehrerin Safi Nidiaye in ihrem  
Buch „Das Tao des Herzens“: Was es  
damit auf sich hat, lesen Sie hier

**In der Ganzheitsmedizin setzt  
man zunehmend auch auf  
die mentalen Selbstheilungs-  
kräfte. Auch unser Herz  
profitiert von schönen  
Gedanken und  
Glücksgefühlen**

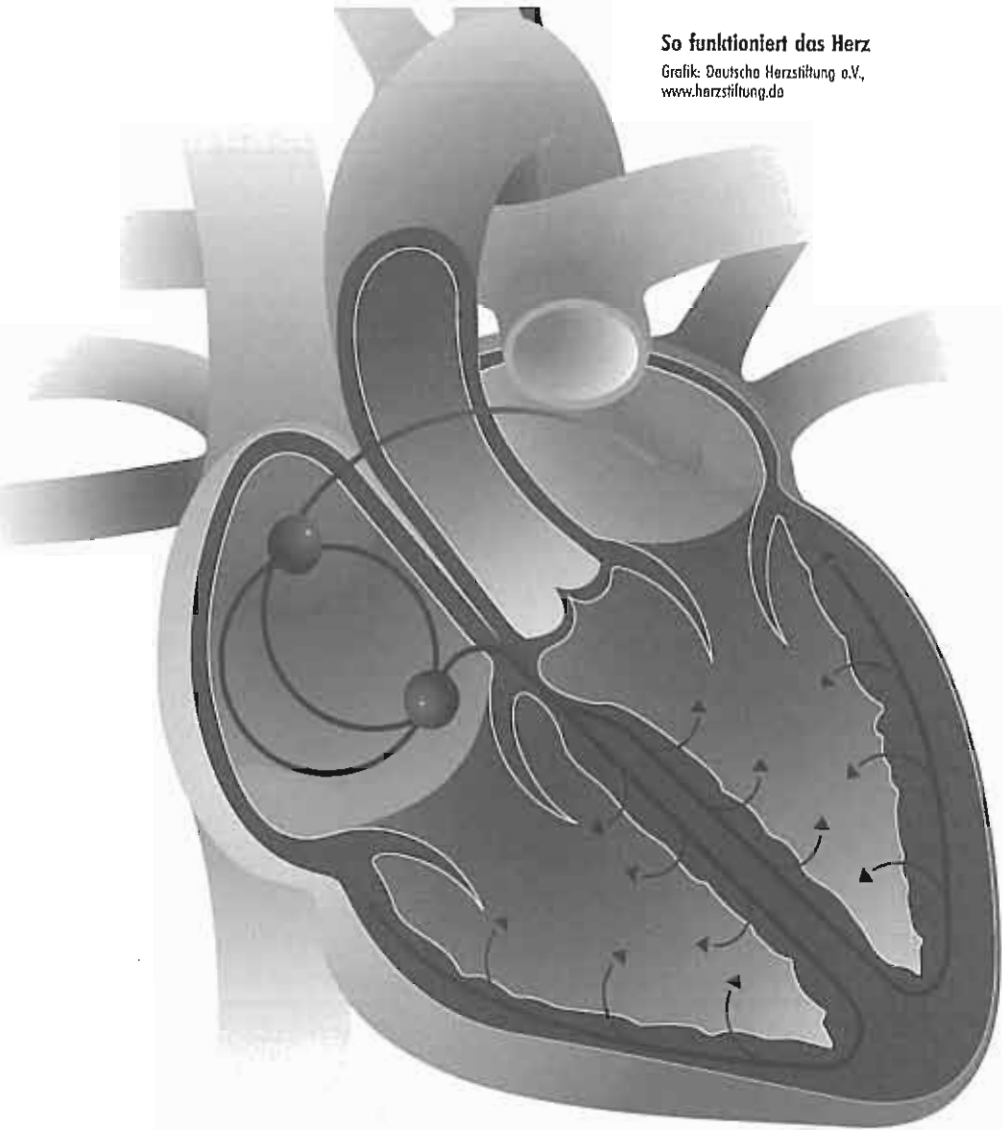
# Sanfte Medizin für starke Herzen

Wie Kummer und Sorgen unseren  
Lebensmotor beeinflussen und wie  
wir ihn schützen können



VON ANNETTE LÜBBERS

Das Herz war für die  
Menschen schon immer  
ein besonderes Organ.  
Jetzt bestätigt die  
Wissenschaft, dass es  
tatsächlich so ist



kontrahiert und schickt das Blut durch die Aorta in den Körper zurück.

Gelenkt wird dieses faszinierende Muskelspiel durch elektrische Ströme, die das Herz erzeugt und weiterleitet. Täglich pumpt es etwa 8.000 Liter Blut durch den Körper, pro Minute fünf bis sechs Liter, und in einem Jahr rund 2,6 Millionen Liter. Damit versorgt unser Herz ein über 96.000 Kilometer langes Netz aus Schlagadern, Venen und Kapillaren. Eine kaum vorstellbare Leistung, die dieses Organ täglich vollbringt.



Die Ärztin und Bestsellerautorin Dr. med. Marianne Koch wurde in diesem Jahr 80. Für sie steht fest: Kummer kann tatsächlich zu ernsthaften Erkrankungen – nicht nur des Herzens – führen

Foto: diva Verlag

**E**in Blick in die Geschichte zeigt, dass das menschliche Herz tatsächlich von einer Art Zauber umgeben ist. Über Jahrhunderte galt den Menschen das Herz als Sitz der Seele und der Emotionen. Als das Organ, das uns im wahrsten Sinne des Wortes unverwechselbar und damit einzigartig macht. Diese besondere Beziehung hat sich über die Jahrhunderte tief in unsere Sprache eingegraben: Als HERZlos bezeichnen wir unsoziale, kalte oder gewalttätige Menschen, während wir für besonders freundliche und empathische Menschen die Bezeichnung HERZensgut erfunden haben. HERZhaft isst so mancher gerne und zwar nach HERZenslust. Wir verschenken unser HERZ, wenn wir lieben, und erinnern uns traurig oder zornig an HERZensbrecher, die unserer Liebe nicht wert waren. HERZchen nennen wir HERZlich gern naive Menschenkinder. Geschichten, die uns berühren, treffen uns mitten ins HERZ und wir engagieren uns mit „HERZblut“ für Dinge oder Menschen, die uns ganz besonders „am HERZEN liegen“. Und wir grüßen – natürlich – auf das HERZlichste.

## Wunderwerk Herz

Längst hat die Wissenschaft den Beweis dafür angetreten, dass der Sitz unserer Emotionen und unseres Geistes – und damit auch unserer Persönlichkeit – nicht im Herzen, sondern im Gehirn verortet werden muss. Dennoch bleibt dieses Organ ein echtes Wunderwerk, das bereits in der siebten Schwangerschaftswoche seine Arbeit aufnimmt. Unser Herz ist eine Kombination von Muskelsträngen, die sich zusammenziehen und wieder entspannen. Ein Vorgang, der sich ungefähr 70 Mal oder öfter in der Minute wiederholt, das sind 80.000 bis 150.000 Schläge pro Tag.

Etwa drei Milliarden Mal schlägt es im Laufe unseres Lebens. Den Impuls, sich zusammenzuziehen, erhalten die Herzkammern von den Herzmuskelzellen, genannt Sinusknoten, die sich im rechten Vorhof befinden. Von hier fließt das Blut in die rechte Herzkammer und wird anschließend in die Lungenschlagader gepumpt. Die Lunge reichert das Blut mit Sauerstoff an und leitet es dann in den linken Vorhof und in die linke Herzkammer. Diese

## Herz in Not

Normalerweise schenken wir unserem Herzen – solange es keine Probleme macht – nur selten die Beachtung, die es eigentlich verdient. Dabei sind Herz-/Kreislauferkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland! Über 43 Prozent der Todesfälle waren 2007 auf diesen Krankheitsbereich zurückzuführen (Quelle: Statistisches Bundesamt). Dr. med. Marianne Koch hat in ihrem kürzlich erschienenen „Herz-Buch“ viel Wissenswertes und Hilfreiches über unser Herz zusammengetragen. Die beliebte Medizinerin konstatiert: „Herzschwäche – oder Herzinsuffizienz, wie es medizinisch heißt – ist kein seltener Zustand. Allein in Deutschland leiden Millionen von Menschen daran.“ Manchmal reicht die Kraft des Muskels nicht mehr aus, um den

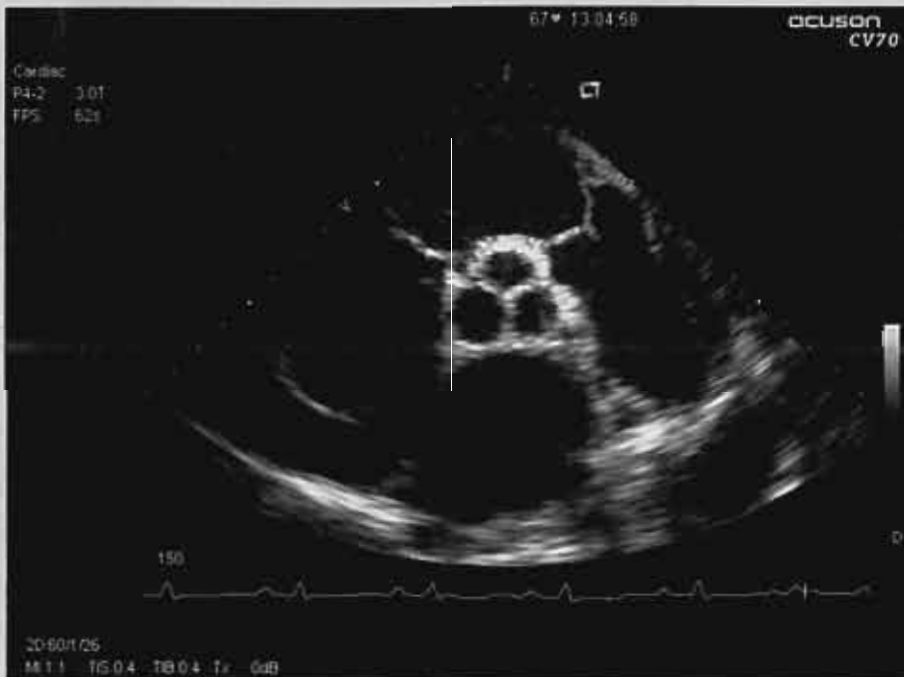
## Anzeichen für eine Herzschwäche können sein:

- Atemnot bei Belastung oder womöglich schon im Ruhezustand
- Atemnot im Liegen – der Patient kann nur mit erhöhtem Oberkörper, also mit zwei oder drei Kissen, schlafen
- Nächtliches Husten oder Luftnot – verursacht von Stauungen in der Lunge
- Häufiges nächtliches Wasserlassen – weil die Nieren nachts mehr durchblutet werden und deshalb besser arbeiten
- Bläuliche Lippen – Zeichen für Sauerstoffmangel
- Müdigkeit, Schwäche, Leistungsabfall
- Wasseransammlungen in den Beinen

(Quelle: „Das Herz-Buch“ von Dr. med. Marianne Koch)

Widerstand, gegen den er anpumpen muss, zu überwinden. Gründe dafür, dass das Herz selbst krank und damit schwach wird, kennt die Medizin viele. „Zu diesen Krankheiten gehört, wieder einmal, der hohe Blutdruck, aber vor allem auch eine schlechte Blutversorgung des Herzmuskels selbst durch Verengungen der Herzkranzgefäße. Rhythmusstörungen, Infektionen, defekte Herzklappen, Stoffwechselkrankheiten, übermäßiger Alkoholgenuß, Drogen – also eine Vielzahl von Einflüssen – können ebenfalls die Leistungsfähigkeit des Herzens vermindern“, erklärt Dr. med. Marianne Koch.

Herzerkrankungen, die in früheren Jahrhunderten unweigerlich zum Tod geführt haben, sind heute – der modernen Medizin sei Dank – in vielen Fällen therapierbar beziehungsweise heilbar. Ein Beispiel: defekte Herzklappen. Dazu Dr. med. Marianne Koch: „Die Fortschritte der Herzchirurgie machen es möglich, dass in den meisten Fällen die Klappenfunktion und damit ein normaler Blutfluss wiederhergestellt werden kann. Dadurch bekommt der Herzmuskel die Chance, sich wieder zu erholen.“ Wesentlich für eine angemessene Behandlung, erklärt die Medizinerin, sei aber eine genaue Diagnostik. Moderne



Mit der Echokardiographie, einer Art Ultraschall, lässt sich vom Fachmann Zustand und Funktion des Herzens überprüfen →

Foto: Schomayr/Wikipedia

# Granatapfel

## Hilfe aus dem Paradies

**21** fach  
konzentriert in  
**Polyphenol-  
Antioxidantien**



## Granatapfel-Elixier

Paradiesisch gut, lebendfermentiert.  
20 ml enthalten 600 mg Polyphenole.  
Infos/Rezepte: [www.granatapfel-saft.de](http://www.granatapfel-saft.de)  
500 ml (50 Portionen). PZN 1054676

## ferment GranaProstan

4 Kapseln enthalten 600 mg Polyphenole  
aus Granatapfelmuttersaft (lebend-  
fermentiert, gefriergetrocknet).  
100 pflanzliche Kapseln. PZN 3320521

Wir beraten Sie gerne: 06128/48770  
[www.DrJacobsMedical.de](http://www.DrJacobsMedical.de)

**In Ihrer Apotheke**



Heute weiß man, dass sich lang anhaltender Kummer vor allem auch auf die Herzgesundheit negativ auswirken kann



Geräte wie die Echokardiographie (Ultraschall) oder das Elektrokardiogramm (EKG) geben Hinweise darauf, ob es Probleme mit dem Herzen gibt. Gegen eine allgemeine Herzschwäche helfen oft Medikamente.

Herzrhythmusstörungen – das Jagen oder Stolpern des Herzens – können in manchen Fällen mittels eines so genannten Herzkatheters „repariert“ werden. In schweren Fällen hilft ein Herzschrittmacher. Und auch gegen die häufigste chronische Rhythmusstörung, das Vorhofflimmern, ein Auslöser von Schlaganfällen, helfen Medikamente oder eine Kardioversion, ein Elektroschock.

Sogar der gefürchtete Herzinfarkt bedeutet heute nicht mehr automatisch das Todesurteil. Beim Herzinfarkt wird innerhalb kurzer Zeit ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Blut versorgt, weil ein Pfropfen das Blutgefäß verschließt.

## Das Herz neu verstehen

Viele Faktoren sind entscheidend, ob wir uns bis ins hohe Alter ein starkes Herz bewahren können. Eine Frage, die Dr. med. Marianne Koch in ihrem Buch aufwirft, mag auf den ersten Blick allerdings wunderbarlich wirken: „Kann man an gebrochenem Herzen sterben?“ Schließlich scheint das „gebrochene Herz“ nur eine Metapher für seelischen Kummer zu sein.

Kummer allerdings kann tatsächlich zu ernsthaften Erkrankungen – nicht nur des Herzens – führen: „Jeder lang anhaltende körperliche Schmerz, jede schwere Krankheit löst meist auch Probleme in der Seele aus, vor allem Depressionen, Ängste, Verlust von Lebensfreude. Umgekehrt wird der Körper durch seelische Befindlichkeiten beeinflusst. ... Das Herz, das nicht nur von Nerven, sondern auch von Hormonen gesteuert wird, unterliegt diesen Einflüssen besonders stark.“

Und sie fügt an: „Das Phänomen des schockkranken Herzens, bei dem im Zustand absoluter Gesundheit durch Angst, Trauer, Verzweiflung oder eine andere Form von Stress eine bedrohliche Funktionsstörung einsetzt, ist erst seit einigen Jahren bekannt – und vielleicht gar nicht so selten, wie man zunächst dachte.“

Ohne die modernen medizinischen Kenntnisse zur Verfügung zu haben, kam der englische Dichter William Shakespeare bereits zu demselben Schluss: „Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht!“

Selbst unsere Persönlichkeitsstruktur kann dazu beitragen, unser Herz krank zu machen. Dr. Koch zitiert italienische Wissenschaftler, die festgestellt haben, „dass auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale Grund für eine höhere Gefährdung durch Herz-Kreislauf-Krankheiten sein können. Menschen, die zu Egoismus, Aggression und Feindseligkeit gegenüber anderen neigen, weisen nach dieser Studie häufiger Veränderungen in ihren Blutgefäßen auf als großmütige, freundliche Zeitgenossen“.

## Warum es hilft, sein Herz zu öffnen

Diese Beobachtung hat auch der renommierte amerikanische Kardiologe Prof. Dr. Dean Ornish – Direktor des Institutes für Präventive Medizin in Sausalito/Kalifornien – gemacht. In seinem Buch „Revolution in der Herztherapie“ zitiert er einen seiner Patienten: „Ich geriet über eine Zeitungsmeldung so sehr in Wut, dass ich mein Frühstück nicht mehr genießen konnte. Wenn ein Bus mit Verspätung ankam, brachte mich das so sehr in Rage, dass ich Beschwerdebriefe an die Verkehrsgesellschaft schrieb. Die Folge: Bei der mindesten Anstrengung hatte ich furchtbare

brennende Schmerzen in der Brust.“ Dieser „leicht explodierende“ Mann nahm am Gesundheitsprogramm für Herzpatienten von Prof. Dr. Dean Ornish teil. „Nach einigen Wochen ließen meine Brustschmerzen allmählich nach. ... Die Verengungen in meinen Arterien gingen langsam zurück“, berichtete er.

Der Herzexperte nennt sein ganzheitliches Programm „Öffnung des Herzens“. Dabei lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr inneres Gleichgewicht zu finden und Gefühle zuzulassen. Ebenso wichtig wie die Kommunikation mit sich selbst, also das in sich Hineinhorchen, ist dem amerikanischen Professor aber auch die Kommunikation nach außen. „Jede unserer Handlungsweisen hat das Potenzial, uns anderen näher zu bringen oder uns mehr von anderen zu isolieren. ... Wie wir andere Menschen wahrnehmen, jeden Tag, kann bestimmend dafür sein, ob wir Isolation, chronischen Stress, Leiden und Krankheit erfahren oder Intimität, Entspannung, Freude und Gesundheit.“



Dean Ornish ist der Fachmann, wenn es um die Vorbeugung von Herzkrankungen geht. So entwickelte er eine spezielle Therapie zur Behandlung von Herzkrankungen, die Operationen überflüssig machen soll. Teil davon ist die so genannte Ornish-Diät

Foto: Jiri Jir / Wikipedia



Menschen, die leicht  
in Wut geraten,  
haben oft auch  
Herzbeschwerden



**Kommunizieren und  
Vergeben: wichtige  
soziale Eigenschaften,  
um in Harmonie zu leben  
und gesund zu bleiben**

Zum Erfolgsprogramm von Dean Ornish gehören deshalb die Stärkung der Kommunikationsfähigkeit, das Erlernen von Mitgefühl und Vergebung sowie das Praktizieren einer offenen Selbstdarstellung.

Dass die innere Zufriedenheit ein nicht unerheblicher Faktor für unsere Herzgesundheit ist, zeigt auch eine aktuelle Studie: „Depressionen und Ängste gelten

schon lange als Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Dass umgekehrt eine positive Grundeinstellung das Herz schützen kann, zeigt eine aktuelle Auswertung der Whitehall-Studie aus Großbritannien. Danach senkt eine

höhere Lebenszufriedenheit das Risiko für eine Herzerkrankung um immerhin 13 Prozent, schreibt das Fachblatt Medical Mirror.

## Was jeder selbst tun kann

Das Ornish-Programm erfordert von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aber auch eine hohe Bereitschaft zur Änderung der eigenen – oft krank machenden – Alltagsgewohnheiten. „Wenn wir in der Kausalkette weit genug zurückgehen, erkennen wir, dass die koronare Herzerkrankheit in aller Regel auf den Exzess zurückzuführen ist: ein Übermaß an Fett und Cholesterin, ein Übermaß an Stress, zu viele Zigaretten und so fort. Wir haben jedoch die Macht, unsere Lebensweise zu ändern und un-



## Heilung durch Gottes Liebe

Fernheilen

Streiche das Wort „unheilbar“  
aus Deinem Bewusstsein!

John Meisser, CH-6315 Oberägeri,  
Breite 2, 0041 (0) 4 17 50 56 12,  
[www.johnmeisser.ch](http://www.johnmeisser.ch)

## Neue GOTTES Offenbarungen heute – weltweit

- zum Schicksal
- zur Weltlage + Zukunft
- über Gesundheit
- über das innere Reich
- den Sinn und Zweck  
unseres Erdenlebens
- und unser ewiges Leben

kostenlos bei:

*Andreas Naturforum*

Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn  
Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84  
[www.andreas-naturforum.de](http://www.andreas-naturforum.de)

## Der BIOTENSOR®

Das Original – [www.bioplasma.de](http://www.bioplasma.de)  
Tel. + 49 (0) 8342 - 89 86 00 • Fax 89 86 11

Inserieren

hilft verkaufen!



## Die Reise zu sich selbst

- Rückführungen • Beratungen
- **Lebensberater-Ausbildung**

Sich endgültig von Blockaden, Ängsten  
und Krankheiten befreien und das  
Leben selbst in die Hand nehmen.

[www.Lebensberatung-Karin-Donath.de](http://www.Lebensberatung-Karin-Donath.de)  
03044 Cottbus, Beuchstr. 8b  
Tel. Beratung 03 55/3 61 76 00

## Gönnen Sie sich

### Das Wesentliche



Ihre Nr.1  
in Sachen Spiritualität

Alle 2 Monate im Zeitschriftenhandel  
[www.magazindaswesentliche.de](http://www.magazindaswesentliche.de)

Wissenschaftlich erwiesen:  
Regelmäßige Yoga-  
Übungen können vor  
Vorhofflimmern schützen



Von der so genannten  
mediterranen Ernährung  
profitiert nachweislich auch  
die Herzgesundheit

seren eigenen Heilungsprozess in die Wege zu leiten. Der Körper hat ein immenses Selbstheilungspotenzial, man muss ihm nur die Chance geben, es in Kraft zu setzen.“

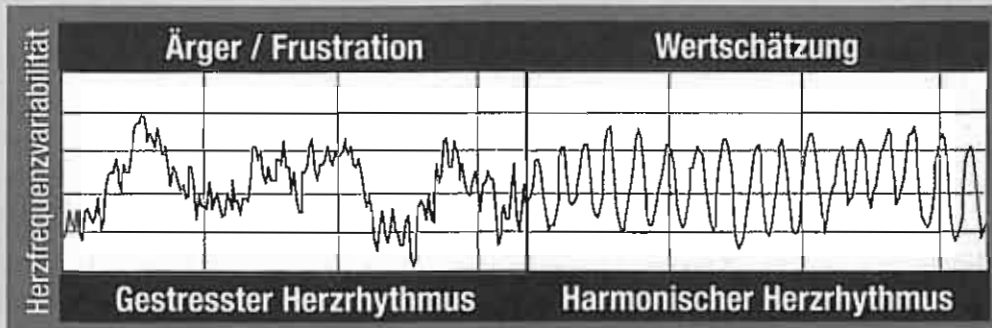
Folgerichtig lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich gesundheitsbewusst zu ernähren. Ein wichtiges Element in der Vorbeugung von Herzkrankheiten. Das bestätigt jetzt auch die britische EPIC-Studie: „Teilnehmer, die täglich mindestens acht Portionen (à 80 g) Obst und Gemüse verzehrten, trugen im Vergleich zu Probanden, die es auf weniger als drei Portionen brachten, ein um 22 Prozent geringeres Risiko für den Koronartod“, so die Fachzeitschrift Medical Tribune.

Ein weiterer Baustein für eine dauerhafte Herzgesundheit ist die Bewegung. Deshalb sind sportliche Aktivitäten auch ein wesentli-

cher Bestandteil des Ornish-Programms. Regelmäßige Yoga-Übungen etwa nehmen Einfluss auf das Vorhofflimmern des Herzens. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, die auf einer Tagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Mannheim vorgestellt wurde. 49 Teilnehmer mit vorübergehendem Vorhofflimmern erhöhten in den ersten drei Monaten ihre körperlichen Aktivitäten und begannen danach mit zweimal pro Woche eine Stunde Yoga. Die Zahl der Anfälle verringerte sich von 3,8 auf 2,1. Überhaupt keine Rhythmusstörungen mehr hatten 22 Prozent der Studienteilnehmer. „Es sieht so aus, als ob Yoga die Trigger abschwächt, die Vorhofflimmern verursachen“, bilanzierte Studienleiter Dr. Dhanunjaya Lakkireddy, Kardiologe aus dem amerikanischen Kansas City.

## Tipps für ein starkes Herz

- Beginnen Sie mit einem Ausdauertraining!
- Reduzieren Sie den Fettanteil Ihrer Nahrung!
- Stellen Sie das Rauchen ein!
- Halten Sie Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker im Auge!
- Nutzen Sie die kostenlosen Gesundheitschecks!
- Reduzieren Sie Übergewicht!
- Lernen Sie, sich zu entspannen!
- Bauen Sie Stress ab!
- Intensivieren Sie Ihre sozialen Beziehungen!
- Üben Sie Gelassenheit!
- Arbeiten Sie an Ihrem Selbstbewusstsein!



**Verblüffend:** Bei positiven Gefühlen schlägt unser Herz harmonisch (rechts). Links die disharmonische Kurve, die bei Ärger und Frustration entsteht!

Aus dem Buch „Die Herzintelligenz-Methode“ von Doc Childre

se kennt wohl jeder: Unser Herzschlag erhöht sich dramatisch, wenn wir Angst haben oder an eine aufre-

gende Situation denken, und er geht zurück in den Ruhepuls, wenn wir uns entspannen.

Doc Childres und Howard Martins Aufzeichnungen belegen, dass unsere Herzfrequenz bei negativen Emotionen willkürliche und gezackte Muster hervorbringt, während positive Emotionen für ein geordnetes – und harmonisches – Muster sorgen. Harmonie aber ist für unseren gesamten Organismus wesentlich, weil dann alle wichtigen Systeme effizienter zusammenarbeiten. Die Forscher haben die Veränderungen der Herzfrequenz-

## Die Botschaft des Herzens

Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollten, aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen“, sagte einst der französische Moralist Joseph Joubert. Wenn das stimmt, dann „weiß“ unser Herz vielleicht oft mehr als unser Verstand. Doc Childre und Howard Martin, Autoren des Buches „Die Herzintelligenz@Methode“, sind davon überzeugt, dass Herz und Gehirn zusammenar-

beiten und sich unmittelbar beeinflussen: „Die neuronalen, biochemischen, biophysikalischen und elektromagnetischen Botschaften, die das Herz erzeugt und an Gehirn und Körper weiterleitet, beeinflussen unsere physiologischen, mentalen und emotionalen Prozesse tief greifend.“

Sie fanden heraus, dass die Muster der Herzfrequenzvariabilität (HFV) oder des Herzrhythmus „sich durchgängig als der dynamischste Spiegel unserer Inneren emotionalen Zustände erweisen“. Situationen wie die-

Anzeige →

# CONTICARE® DETOX VITALPFLASTER

## Entgiftung & Schwermetallausleitung im Schlaf!

„Der beste Weg den Blutstrom zu reinigen, ist den Organismus zu entgiften“. Einfach über Nacht auf die Fußsohlen kleben! Optimal ist eine Kur-Anwendung von einer Dauer über ca. sieben Wochen.

Fachhandel für original Conticare Detox Vitalpflaster®.  
Produktionsfrische Ware in bester Qualität zu Top-Preisen:

Conticare Vitalpflaster® Gold R1 Edition (60% Turmalin)  
100 Pflaster 99,50 € = komplette Packung für eine Kur  
50 Pflaster 62,50 €

Verkauf an:

Privat, Groß- & Einzelhandel, Kauf auf Rechnung und versandkostenfreie Lieferung.  
Händleranfragen erwünscht!



online-shop: [www.conticare.de](http://www.conticare.de) Telefon: 089/44 44 97 52





variabilität genau analysiert und kamen zu dem Schluss: „Wir können dem fortwährenden Austausch zwischen Herz und Gehirn zuhören und ihn interpretieren. ... Die Herausforderung besteht darin, den Kopf dazu zu bringen, sich dem Herzen lange genug zu unterwerfen, um sich mit der Herzintelligenz zu verbinden.“

## Das Sofortprogramm gegen Herzensstress

Wie können wir aber lernen, uns mit unserem Herzen zu verbinden? Als einen ersten Schritt haben Doc Childre und Howard Martin ein Fünf-Punkte-Sofortprogramm entwickelt:

- Erkennen Sie Stress – und nehmen Sie sich eine Auszeit!
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von der Situation, die Ihnen Stress macht. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz und bringen Sie so Energie in diesen Bereich!
- Erinnern Sie sich an einen guten Moment, an ein positives Gefühl und versuchen Sie diese Zeit oder dieses Gefühl noch einmal zu erleben.

**Allein die Vorstellung eines gesunden Herzens kann die Herzfunktion verbessern**

- Fragen Sie – mit Hilfe von Intuition und Verstand – Ihr Herz, welche Reaktion Ihnen jetzt weniger Stress machen würde.
  - Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens.
- Die beiden Wissenschaftler sind davon überzeugt, dass ihre Herzintelligenz-Methode Menschen zum Positiven verändern und damit auch ihre Herzgesundheit nachhaltig verbessern kann.

Übrigens stellten Forscher auf dem Europäischen Kardiologenkongress in Paris vor kurzem fest, dass klassische Musik und Lachen das Herz schützen. Lachen weitet die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung, während Stress den genau entgegengesetzten Effekt hat, berichteten die Wissenschaftler. Wer häufig lacht, schützt sich vor Bluthochdruck und ist seltener von Herzleiden betroffen. Auch das Hören klassischer Musik bringt vergleichbare Effekte.

## Die Kraft der Imagination nutzen

Ernährung umstellen, sich ausreichend bewegen, auf sein Herz hören, Gelassenheit lernen, an unserer Persönlichkeit und an unseren sozialen Beziehungen arbeiten: Wir können also viel dazu beitragen, unser Herz gesund zu erhalten. Und manchmal hilft sogar die Kraft der Imagination – ein weiterer Baustein im Ornish-Programm.

„Worte und Begriffe sind die Sprache des Verstandes, aber die Sprache der Gefühle sind Bilder“, erklärt er. „Ihr Körper reagiert auf bildliche Vorstellungen so, als wären es Ereignisse, die sich hier und jetzt abspielen. ... Wenn Sie sich einen Streit, den Sie gestern mit einem Freund hatten, lebhaft in Erinnerung rufen, reagiert Ihr Körper heute, als stritten Sie sich immer noch mit ihm. Schließen Sie Ihre Augen, rufen Sie sich die letzte Situation, in der Sie mit einem geliebten Menschen stritten, ins Gedächtnis und achten Sie darauf, was in Ihrem Körper geschieht. Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihr Atem schneller und flacher wird, dass Ihre Muskeln angespannt sind, dass Ihr Herz schneller schlägt und dass Sie sich geängstigt oder irritiert fühlen.“

Dass all diese Vorgänge sogar messbar sind, beweisen die Aufzeichnungen von muskulären Aktivitäten. Dean Ornish verweist auf die Erkenntnisse eines Kollegen: „Dr. Richard Suinn zeichnete die Muskelaktivität eines Skiläufers auf, der einen Abfahrtslauf imaginerte. Der Psychologe stellte fest, dass die Aufzeichnungen ganz ähnlich ausfielen, wie diejenigen, die vorher während realer Abfahrtsläufe gemacht worden waren.“ Aus diesem Phänomen schließt Dean Ornish, dass bereits die visuelle Vorstellung eines heilen Herzens und reibungslos fließender Blutströme die Herzfunktionen tatsächlich verbessern kann.

### ► Buchtipps

- Dr. med. Marianne Koch: „Das Herz-Buch“, dtv, ISBN 978-3-423-24870-9, € 14,90 • Doc Childre/Howard Martin: „Die Herzintelligenz@Methode“, VAK-Verlag, ISBN 978-3-86731-066-6, € 18,00 • Dean Ornish: „Revolution in der Herztherapie: Der Weg zur vollkommenen Gesundheit“, Lüchow Verlag, ISBN 978-3-89901-328-3, € 29,95

(Alle Bücher bei [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))