

DR. MARKUS ZILLGENS * SABINE PORK



Gesundheit zum Mitmachen

Hilfe bei HERZBESCHWERDEN

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

SÄULE 1 STRESSBEWÄLTIGUNG 21

Besser mit Stress umgehen, um Herzbeschwerden wirksam auszubremsen.

SÄULE 2 BEWEGUNG 41

Mit einem maßvollen Bewegungsprogramm Herzbeschwerden lindern, den Blutdruck senken und Lebensfreude gewinnen.

SÄULE 3 HYDROTHERAPIE 53

Mit Wasseranwendungen à la Kneipp Spannungen abbauen und Herz und Kreislauf stärken.

SÄULE 4 PFLANZENHEILKUNDE 65

Mit sanften Mitteln aus der Natur die Behandlung wohltuend ergänzen.

SÄULE 5 ERNÄHRUNG 71

Mit nährstoffreichen Gerichten Leib und Seele stärken, Gewicht reduzieren und »nach Herzenslust« genießen.

Was sind meine Ausgangspunkte?

	Ausgangspunkt
Entspannung	
Rauchen	
Bewegung	
Anwendungen	
Medikamente	
Ernährung	
Gewicht	
Alkohol	
Blutdruck, Blutzucker, Blutfette	
Schulungen, Reha, Kontrolltermine	
Weitere Behandlungsverfahren; Blutspende	
Andere Probleme	

Inspiziert von <http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/patientenleitlinien-nvl/html/khk/kapitel-9> Tabelle 7 bzw. der dort genannten Quelle



Säule 1

STRESS- BEWÄLTIGUNG



Senken Sie Ihr Risiko

Sie erinnern sich, dass wir von neun veränderbaren Risikofaktoren gesprochen haben (siehe S. 9). Wie können Sie diese Risikofaktoren beeinflussen – und damit Ihr Risiko oder den Verlauf einer Herz-Kreislauf-Erkrankung? Mithilfe Ihres Lebensstils!

Einige Bereiche sind bekannter und besser erforscht als andere. In den letzten Jahrzehnten wurde zunächst falsche Ernährung als Risikofaktor entdeckt, dann Rauchen, dann Bewegungsmangel. Forschung zu Stress hatte (wie viele Themen aus der Psychologie) lange einen schweren Stand. Wasseranwendungen und Pflanzenheilkunde sind in der europäischen Bevölkerung fest verankert. Die »westliche Welt« hat die Verbindung zu dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz dagegen weitgehend verloren. Ob eine Behandlung breit anerkannt wird, hängt auch davon ab, ob die Forschung hierzu Geld und Ruhm einbringt. Und schließlich liegt es an den »Anwendern«: Rotwein und genussvolle Kost aus dem Süden finden mehr Anklang als der Rat, auf der Karriereleiter langsamer zu klettern.

Warum sollten Sie eine Änderung im Lebensstil *jetzt* schaffen? Die Idee, sich mehr zu bewegen, abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören, wird Ihnen nicht zum ersten Mal kommen! Doch dass Sie dieses Buch in der Hand haben und schon einige Seiten gelesen haben, ist ein gutes Zeichen. Es kann ein neuer Anfang sein! Sie haben den Willen, etwas zu verändern, und den ersten Schritt gemacht!

Und jeder Schritt hilft Ihnen, sich nicht nur besser zu fühlen, sondern auch wirklich gesünder zu leben, Herz und Kreislauf zu entlasten und insgesamt wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen. Also, gehen Sie es an! In diesem Kapitel finden sich reichlich Anregungen dazu.

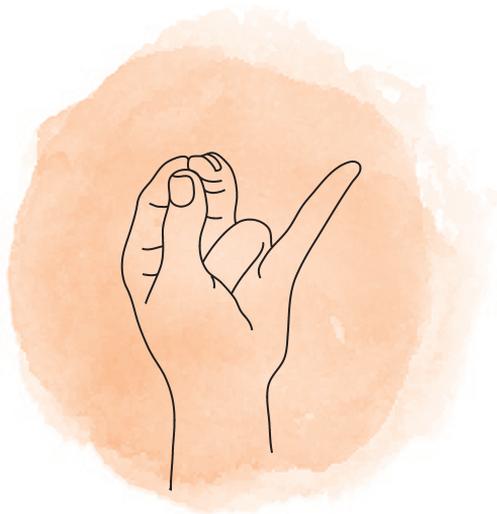
Haltung und lassen Alltagsprobleme in den Hintergrund gleiten. Es gibt sehr viele Mudras mit unterschiedlichen Wirkungen; zwei haben wir für Sie ausgewählt.

Die Hakini-Mudra (scherzhaft auch »Obama-Mudra« genannt, weil Barack Obama die Hände oft während seiner Reden in dieser Position hielt) vertieft die Atmung, lockert innerlich auf und stärkt das Selbstbewusstsein.



Alle Fingerspitzen aneinanderlegen (jeweils rechte und linke). Tief durch die Nase ein- und durch den Mund noch tiefer wieder ausatmen. Die Zunge liegt dabei locker im Mund.

Die Herz-Mudra hilft zur Ruhe zu kommen, harmonisiert das Herz.



Ringfinger beugen, zum Ballen des Daumens bringen. Zeige- und Mittelfinger mit dem Daumen zusammenbringen. Der kleine Finger wird gestreckt. Handrücken auf die Knie oder Oberschenkel legen.

Atemübungen zur kurzfristigen Spannungsregulation

Das Herz ist mit dem Zwerchfell, dem Haupt-Atemmuskel, verbunden. Außerdem ist es über Faszien mit dem Brustbein und mit der Halswirbelsäule verbunden. Durch das Atmen wird das Herz massiert. Geschützt wird es vom Herzbeutel, dem Perikard. Dieser (ebenfalls eine Faszie) hält das Herz an Ort und Stelle. Durch die Zwerchfellbewegungen ist Atmen somit auch ein Faszien-Training. Überdies wirkt die Atmung auf das Nervensystem. Es existiert eine große Schatzkiste an Atemübungen; auch hier haben wir zwei für Sie ausgesucht.

Dos & Don'ts

Viele genießen sich für *Selbstfürsorge* und *Selbstmitgefühl* und wagen es kaum, sich selbst Gutes zu wünschen. Wir möchten Sie gerade hierzu ermutigen! Selbstliebe ist etwas ganz anderes als Egoismus. Sie ist die Grundvoraussetzung für die Liebe zu anderen Menschen und allen Lebewesen.

Das will ich ausprobieren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt für Schritt

Vorher:

.....

.....

.....

Nachher:

.....

.....

.....

Mein Meilenstein

Beispiele: jeden Morgen 5 Minuten Sitzmeditation; dreimal die Woche pünktlich Feierabend machen!

.....

.....

.....

