

DR. MED. HERMANN GEESING

# HERZ FIT

MIT  
HERZ-  
SCHÜTZ-  
DIÄT

NIE MEHR  
HERZINFARKT



Weltbild

# HERZ-FIT

Dr. med. Hermann Geesing

# **HERZ-FIT**

NIE MEHR HERZINFARKT

**Weltbild**

Genehmigte Lizenzausgabe für Verlagsgruppe Weltbild GmbH,  
Steinerne Furt, 86167 Augsburg  
Copyright © Schwarzwald Medical Resort Obertal, 72270 Baiersbronn-Obertal  
Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de  
Umschlagmotiv: © Thinkstockphoto  
Gesamtherstellung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice

Printed in the EU  
978-3-8289-4351-3

2016 2015 2014  
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

#### Wichtiger Hinweis

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches  
Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft,  
sie ersetzen jedoch nicht die ärztliche Beratung bzw. Therapie.  
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei  
Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch  
gegebenen Ratschlägen resultieren, übernehmen.

Einkaufen im Internet:  
[www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)

---

# ***Inhalt***

<b>Einleitung</b> . . . . .	9
<b>1 Wunderwerk Herz-Kreislauf-System</b> . . . . .	19
Das unermüdliche Herz . . . . .	22
Wenn das Herz ermüdet . . . . .	27
Wenn Herz und Kreislauf aus dem Takt geraten . . . . .	30
Herzschmerzen – nur nervös oder bedrohlich? . . . . .	35
Verschleppte Infektionen . . . . .	39
<b>2 Meisterkonstruktion Kreislauf</b> . . . . .	41
Arterien, Arteriolen, Kapillaren . . . . .	43
Der Blutdruck hängt nicht allein vom Herz ab . . . . .	49
»Reservoir« Venen . . . . .	54
Das Blut – Träger des Lebens . . . . .	57
<b>3 Arteriosklerose – und die sechs</b> <b>»Risikofaktoren«</b> . . . . .	69
Theorien: Wie Arteriosklerose entsteht . . . . .	71
Risikofaktoren, die zu einer Arteriosklerose führen können . . . . .	72

Risikofaktor: Rauchen . . . . .	75
Risikofaktor: Bluthochdruck . . . . .	82
Risikofaktor: Zu hohe Blutfettwerte . . . . .	94
Risikofaktor: Zu hoher Blutzucker . . . . .	103
Risikofaktor: Zu viel Homocystein . . . . .	109
Risikofaktor: Angeschlagenes Immunsystem . . . . .	111
Folge: Schaufensterkrankheit (PAVK) . . . . .	114
Folge: Herzinfarkt . . . . .	116
Folge: Schlaganfall . . . . .	117
<b>4 Das Trainingsprogramm für Herz und Gefäße . . . .</b>	<b>123</b>
Heilfaktor: Gesunde Ernährung . . . . .	124
Schutzfaktor: Vitamin E . . . . .	134
Schutzfaktor: Vitamin C . . . . .	135
Schutzfaktoren: B-Vitamine . . . . .	136
Schutzfaktoren: Selen, Zink, Kupfer . . . . .	137
Schutzfaktoren: Lecithin und Knoblauch . . . . .	139
Schutzfaktoren: Sekundäre Pflanzenstoffe . . . . .	141
Herz- und Gefäßtraining von morgens bis abends . . .	142
<b>5 Diagnose: Problem erkannt, Gefahr gebannt . . . .</b>	<b>147</b>
Ruhe- und Belastungs-EKG . . . . .	147
Langzeit-EKG mit Herzfrequenzvariabilitäts- messung . . . . .	149
Cardiogoniometrie CGM . . . . .	149
Spiroergometrie . . . . .	150

Computer-Sonografie . . . . .	150
Langzeit-Blutdruckmessung . . . . .	151
Vascular Explorer . . . . .	152

**6 Natürliche Heilmethoden für Herz  
und Kreislauf . . . . .**

<b>und Kreislauf . . . . .</b>	<b>155</b>
Gefäß-Therapien . . . . .	155
EECP-Therapie: Körpereigene Biologische Bypässe zur Beseitigung von Durchblutungsstörungen . . . . .	159
Die Therapie, die die Adern »putzt« . . . . .	166
Heilfasten: Das Geschenk neuer Jugend . . . . .	168
Fasten nach F. X. Mayr . . . . .	171
Ozon-Eigenblut-Therapie: natürliches Doping . . . . .	172
Hämodilution: Das Blut wird »flüssiger« . . . . .	174
Kardio-Stress-Therapie: Blutdruck senken ohne Medikamente . . . . .	175
Die Homöopunktur – synergistische Kombination von Homöopathie und Akupunktur . . . . .	178
Therapie mit Thymosand®-Peptiden: Die »Nachschulung« des Immunsystems . . . . .	180
Psycho-Therapie . . . . .	184
Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung: Der Körper braucht die richtigen Signale . . . . .	185

**7 Die Herz-Schutz-Diät . . . . .**

<b>7 Die Herz-Schutz-Diät . . . . .</b>	<b>189</b>
Normales Gewicht . . . . .	189
Zusammensetzung der Nahrung . . . . .	191

## *Inhalt*

---

Geschmackstraining bereichert Ihr Leben . . . . .	200
Die segensreichen Entlastungstage. . . . .	203
Die Vitalstoff-Ergänzung . . . . .	204
<b>Anhang</b> . . . . .	209
Erklärung medizinischer Begriffe . . . . .	209
Die Herz-Schutz-Diät nach Dr. Geesing . . . . .	212
Literaturhinweise. . . . .	247
Register . . . . .	251

---

## Einleitung

Wir grüßen einander »herzlich« und nennen einen Menschen »herzlos« oder »hartherzig«, wenn er nur an sich denkt und keine Nächstenliebe entfaltet. Der Mutige, Entschlossene geht »herzhaft« vor. Wer seinen Kummer preisgibt, der »schüttet sein Herz aus«. Zwei, die sich verstehen, sind »ein Herz und eine Seele«. Wenn Leid zu groß wird, dann »bricht uns das Herz«.

Imponierend, wie eng der Volksmund ein Organ unseres Körpers mit Gefühlsregungen verbunden hat – so, als wäre das Herz der Sitz der Seele, gewissermaßen der Gegenpol zum Gehirn, der Zentrale der Vernunft. Große Philosophen und Theologen haben uns sogar aufgefordert, »mit dem Herzen zu denken«, damit Egoismus, Profitgier und Feindseligkeiten endlich ein Ende finden.

Sind das alles nur Sentimentalitäten um das unkomplizierteste Organ unseres Körpers überhaupt, das im Grunde nicht mehr ist als ein einfacher Muskel, bestückt mit einigen Ventilen? Im Gegensatz zu dem unfassbar leistungsfähigen »Chemielabor« unseres Körpers, der Leber, eine rein »technische« Einrichtung, eine Pumpe, mehr nicht?

Diese »Pumpe« muss uns naturgemäß mehr, viel mehr bedeuten. Sie zeigt uns mit dem Herzschlag nicht nur das pulsierende Leben in unserem Körper an – sie ist tatsächlich auch das Organ, das den Zustand unserer Gemütslage verrät. In der Aufregung beginnt das Herz zu hämmern, vielleicht sogar zu rasen, in der Ruhe wird es ruhig und wirkt zugleich beruhigend. Ein einziger Blick auf etwas besonders Schönes lässt es schneller und heftiger pochen – und in der Panik scheint es geradezu stehen zu bleiben.

***Kein anderes  
Organ ist so eng  
mit unseren  
Gefühlen verbun-  
den wie das Herz***

***Das Herz als Sitz  
der Seele***

Kein anderes Organ gibt uns so direkt und so spürbar Antwort auf unsere seelischen Regungen. Wen wundert es, dass die Menschen den Sitz der Seele in das Herz verlagerten? Der herzliche Gruß bedeutet letztlich doch, dass mir ein Mensch »ans Herz gewachsen ist«, dass mein Herz allein beim Gedanken an ihn seinen Rhythmus beschleunigt. Und das »herzhafte« Vorgehen meint auch, dass mich ein schwieriges Vorhaben nicht aus der Ruhe bringen, mein Herz nicht in Panik versetzen kann.

### **Das Herz kennt keine Pause**

Blicken wir auf die Leistungsfähigkeit dieses »einfachen Muskels«, dann kommen wir tatsächlich aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Wir kennen es von allen anderen Muskeln unseres Körpers: Wenn wir sie angestrengt haben, sind sie müde. Vielleicht schmerzen sie sogar. Und dann brauchen sie eine Erholungspause. Wer lange gegangen ist, muss stehen bleiben oder sich sogar niedersetzen. Wenn er das nicht tut, wird ihn bald ein schmerzlicher Muskelkrampf dazu zwingen. Wer versucht, einen schweren Gegenstand in seinen Händen zu halten, der wird spätestens nach einer Minute – falls er überhaupt so lange durchhält – aufgeben müssen. Die ermüdeten Muskeln versagen ihren Dienst. Wann eigentlich dürfen sich die Herzmuskeln erholen? Für sie kann es keine Pause geben, denn das Herz darf niemals stehen bleiben.

### **Das Herz – eine kleine, aber äußerst leistungs- fähige Pumpe**

Lebt ein Mensch 80 Jahre lang, dann haben sich seine Herzmuskeln über drei Milliarden Male zusammengezogen und wieder gelöst – ohne Pause. In jeder Stunde schlägt es etwa 4.800 Male, an jedem Tag also etwa 115.000 Male, in jedem Jahr rund 42 Millionen Male. Bei hektischer oder sehr anstrengender Lebensweise können sich diese kaum vorstellbaren Zahlen sogar leicht verdoppeln. Die Leistung dieser winzigen Pumpe ist so groß, dass man mit ihr an jedem Tag einen Güterwagen einen Meter hoch heben könnte. Rund 15.000 Liter Blut werden täglich durch den Kreislauf gepumpt.

Und das ist wahrhaftig keine Kleinigkeit. Denn zum einen ist das Blut keine glasklare Flüssigkeit, sondern schon eher ein Brei. In einem einzigen Tropfen befinden sich fünf Millionen rote, zwischen 6.000 und 10.000 weiße Blutkörperchen und 300.000 Blutplättchen. Daneben transportiert das Blut Eiweißkörper, Mineralsalze, Hormone, auch Thymspeptide, Vitamine, Enzyme, Zucker, Fette – und natürlich Sauerstoff. Fast die Hälfte des Blutes besteht aus solchen festen Bestandteilen. Zum anderen ist der Blutkreislauf kein gleichförmiges »Röhrensystem«, durch das unser Blut unbehindert hindurchfließen könnte, sondern die Gefäße, zunächst fingerdick, werden immer feiner und sind schließlich so winzig und fein, dass die Blutkörperchen sich verformen und buchstäblich »dünnemachen« müssen und sich nur noch einzeln hintereinander im Gänsemarsch hindurchschieben können. Dieser Kreislauf ist optimal angepasst. In der Lunge wird das Blut mit Sauerstoff angereichert und über die linke Herzhälfte in die Arterien und in immer kleinere arterielle Gefäße bis in die Kapillaren (kleinste Arterien) transportiert. Damit erhält jede Körperzelle Sauerstoff. Die Kapillaren gehen in die Venolen (kleinste Venen) über. Das Blut in den Venolen ist sauerstoffarm und damit in der Lage, die Stoffwechselschlacke Kohlendioxid aufzunehmen. Dieses Blut wird über die Venen zur rechten Herzhälfte und dann in die Lunge transportiert. Dort wird das Kohlendioxid abgeatmet, das Blut nimmt wieder Sauerstoff auf und der Kreislauf beginnt erneut. Es ist leicht einzusehen, dass diese schwierige Pumparbeit von dem kleinen Herz allein nicht bewältigt werden könnte. Der Widerstand der immer feineren Blutgefäße würde die ursprüngliche Druckwelle sehr rasch abbremsen und zum Stillstand bringen.

Damit es dazu nicht kommen kann, hat die Natur das gesamte Arteriensystem zu einem einzigen, komplizierten »Pumpsystem« ausgebaut: Alle Arterien werden von ringförmigen Muskeln umfasst. Wenn die Druckwelle anrollt,

***Das Herz pumpt sauerstoffreiches Blut bis in die kleinsten Arterien***

**Unser Kreislauf:  
eine Vielzahl  
hintereinander  
geschalteter  
Pumpen**

lockern sich diese Muskeln. Wenn sie angekommen ist, ziehen sie sich zusammen und drücken die Blutwelle weiter. So ist gewissermaßen eine Pumpe hinter die andere geschaltet. Im gesunden Organismus funktioniert das perfekt. Wir werden sehen, wie mühsam sich das Herz abrackern muss – ohne volle Pumpleistung erzielen zu können –, wenn der richtige Pump-Rhythmus verloren gegangen ist, wenn also die Millionen »Pumpen« nicht mehr harmonisch untereinander, vor allem nicht mehr im rechten Takt zum Herzschlag, funktionieren.

Ein besonderes Problem für diesen Rhythmus bildet die Aufgabe des Kreislaufs als wichtiger Faktor bei der Wärmeregulierung des Körpers. Das Blut versorgt und entsorgt nicht nur unseren Körper, sondern es muss auch die ständig entstehende Verbrennungswärme ableiten. Dabei kommt es immer wieder zu schwierigen »Interessenkonflikten«: Was ist im Moment wichtiger, die Blutversorgung der äußeren Körperbezirke oder die Wärmeregulierung?

Bei Kälte schließen sich die Muskeln der feinen Arteriole, sodass sich das Blut nicht zu stark in der Haut abkühlen kann. Damit ist die Blutversorgung in den entsprechenden Regionen momentan gedrosselt.

Und das ist noch längst nicht alles, was Herz und Kreislauf belasten und stören könnte:

**Zucker im  
Übermaß schädigt  
die Gefäße**

- Wenn wir unsere Nahrung mit viel Salz anreichern, dann wird der Körper dadurch gezwungen, mehr Flüssigkeit zu speichern. Die Blutmenge vergrößert sich damit automatisch.
- Wenn unser Organismus nicht mehr ausreichend Insulin produzieren kann, befindet sich zu viel Zucker im Blut, und dadurch werden die Gefäße geschädigt.
- Wenn wir rauchen, zieht das Nikotin die Blutgefäße zusammen. Damit erhöht sich der Blutdruck. Zugleich wird der Verschleiß an den Gefäßwänden größer.

- Wenn es dem Körper im Dauerstress und bei falscher Ernährung nicht mehr gelingt, Fette und Kalkstoffe ausreichend aus dem Blut zu schaffen, kommt es zu einer vermehrten Oxidation von Blutfetten (auf die ich noch näher eingehen werde), und diese werden dann in den Innenwänden der Blutgefäße abgelagert. Die Gefäße wachsen langsam zu und werden steif. Es besteht die große Gefahr, dass sich ein Gefäß völlig verschließt oder dass es unter dem Druck bricht und es dadurch zu einem Herzinfarkt bzw. Schlaganfall kommt.
- Wenn der Gerinnungsfaktor im Blut nicht mehr stimmt – mit jedem Stress wird das Blut »klebriger« –, kann es zu Blutklumpen (Thromben) kommen, die dann an Verengungen und Abzweigungen des Kreislaufs stecken bleiben und einen Verschluss verursachen (Infarkt), oder sie werden vom Blutfluss in die Lunge mitgerissen, sodass eine Embolie das Leben bedroht.
- Wenn wir uns zu wenig bewegen, versackt das Blut in den unteren Regionen des Körpers, vor allem in den Beinen. Dann muss das Herz doppelte Arbeit leisten, weil es nicht mehr von Muskelbewegungen unterstützt wird. Schon allein zu flaches Atmen zwingt das Herz zur Mehrleistung.
- Hätten Sie auf Anhieb gewusst, dass leichtes, lockeres Gehen – im Gegensatz zum Sitzen, Stehen, Liegen – das Herz durch die Tätigkeit der so genannten Muskelpumpe in den Waden entlastet und nicht etwa anstrengt?

***Zu dickflüssiges Blut kann zu Gefäßverschluss führen***

***Bei Bewegungsmangel muss das Herz mehr leisten***

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bilden heute den eigentlichen Hintergrund jeder zweiten Erkrankung und stehen als Todesursache in industrialisierten Ländern an erster Stelle. Das ist für den Arzt eine bestürzende Tatsache, die aber zugleich auch Anlass zu großen Hoffnungen gibt.

Bestürzend, weil diese Krankheiten immer früher auftreten und mittlerweile auch junge Frauen heimsuchen, die

***Viele Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wären vermeidbar***

vor Jahren noch als weitgehend geschützt dagegen galten. Bestürzend auch, dass sich trotz umfassender Aufklärung und aller angebotenen Vorsorgemaßnahmen in Deutschland immer noch alle zwei Minuten ein Herzinfarkt ereignet. Besonders fatal ist überdies, dass trotz aller intensiv-medizinischer Möglichkeiten rund ein Drittel aller Betroffenen den Infarkt nicht überlebt. Das müsste nicht sein! Denn die meisten Infarkte sind kein Schicksalsschlag, den man nicht hätte verhindern können. Rund 600.000 Bundesbürger erkranken jährlich neu an schweren Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, die in vielen Fällen als Vorstufe eines Herzinfarkts gelten. Auch das müsste nicht sein.

***Herz- und  
Kreislaufkrankungen sind  
häufig Wohlstandsleiden***

Genau darauf begründen sich unsere Hoffnungen: In den so genannten schlechten Zeiten gab es deutlich weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch in den noch nicht so hoch entwickelten Ländern sind sie sehr viel seltener. Dort nehmen sie erst zu, wenn die Menschen unsere Lebensgewohnheiten übernehmen. Das bedeutet: Bei diesen Krankheiten handelt es sich in der Regel nicht um ein erbtes Leiden, dem man nicht ausweichen könnte. Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzversagen, Herzschlag, Raucherbein – das alles trifft keinen wie der Blitz aus heiterem Himmel. Die Herz-Kreislauf-Leiden unserer Tage sind, im Gegensatz zu Herzschädigungen durch Infektionen in früheren Zeiten, »Wohlstandsleiden«, das Ergebnis einer falschen Lebens- und Ernährungsweise. Sie lassen sich also verhindern. Und es müsste uns endlich doch gelingen, die großen Risikofaktoren, die ja weithin bekannt sind, auszuschalten und fortan so zu leben, dass unser Herz fit bleibt und die Gefäße jugendliche Elastizität behalten – oder wieder erlangen. Auch das ist, wie Sie sehen werden, möglich. Erwarten Sie von mir keine wissenschaftliche Abhandlung über biochemische Vorgänge, über die komplizierten Vorgänge beim Fettstoffwechsel und dergleichen mehr.

Darüber haben Spezialisten in zahlreichen Veröffentlichungen gerade in jüngster Zeit geschrieben. Ich möchte hier nur über das sprechen, was eigentlich jeder von seinem Herz und seinem Kreislauf wissen müsste. Mir geht es darum, Ihnen aufzuzeigen, wie einfach es sein kann, Herz und Kreislauf zu schonen und vor schweren Schädigungen zu bewahren. Aus meinen praktischen Erfahrungen heraus möchte ich Ihnen praktische Informationen anbieten, mit deren Hilfe Sie die Kontrolle über die Leistungskraft Ihres Herzens behalten – was Ihnen viel unnötige Sorgen und Befürchtungen abnehmen kann. Sie erfahren, wie Sie ohne riesigen Aufwand Ihre Gesundheit festigen und damit die Lebensqualität deutlich verbessern können.

Sodann will ich aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, ein schon »angeschlagenes« Herz wieder zu stärken und ein bereits sklerotisch verändertes Gefäßsystem wieder zu verjüngen – im wahrsten Sinn des Wortes, denn es ist heute dank einer innovativen Therapie sogar möglich, den Körper zur Bildung biologischer Bypässe als Umgehungsgefäße für verstopfte Gefäße anzuregen. Doch dazu mehr im Kapitel über die »EECP-Therapie«.

Glauben Sie mir: Auf keinem anderen Gebiet der Gesundheit ist es so lohnend, und sind die Ergebnisse eigener Bemühungen so deutlich spürbar, wie überall dort, wo es um Herz und Kreislauf geht. Das vor allem dann, wenn man rechtzeitig damit beginnt, ein »herzliches« Verhältnis zum Herz zu finden.

Wir wissen es und sollten es uns doch täglich vorsagen: Gesundheit kann nicht von außen kommen. Es ist unmöglich, Heilung auf irgendeine Weise in den Körper zu schütten. Nur der Körper selbst ist in der Lage, sich die Gesundheit zu bewahren oder sie durch Heilung zurück zu gewinnen. Dabei baut der Organismus im Wesentlichen auf zwei Säulen:

***Es ist nicht schwer,  
Herz und Kreislauf  
gesund zu halten***

***Auch für ein  
bereits vorge-  
schädigtes Herz  
können Sie etwas  
tun***

***Heilung kommt  
nicht von außen***

**Immunsystem und Selbstheilungskräfte halten uns gesund**

### 1. Das Immunsystem:

Täglich ist unser Organismus mit Herausforderungen konfrontiert, die ihn schwächen, ihn krank machen und ihm schweren Schaden zufügen können. Zum Beispiel durch Viren und Bakterien. Manche davon wirken sich lediglich unangenehm aus, andere hingegen können lebensgefährlich sein. Und ständig kommen neue bisher unbekannte Krankheitserreger hinzu. Beseitigt werden müssen sie in jedem Fall. Das ist dann die Aufgabe des Immunsystems. Ähnlich sieht es mit den Krebszellen aus, von denen täglich in unserem Körper neue entstehen. Ein zuverlässig arbeitendes Immunsystem erkennt und vernichtet sie.

### 2. Die Selbstheilungskräfte:

Jeder menschliche Organismus ist von Natur aus mit äußerst kraftvollen und effektiv arbeitenden Selbstheilungskräften ausgestattet. Bei Verletzungen oder Krankheiten leiten sie den Heilungsprozess ein und bringen diesen im optimalen Fall zu einem guten Ende. Das gilt für den harmlosen Schnitt in den Finger ebenso wie für eine lebensgefährliche Lungenentzündung. Sind die Selbstheilungskräfte jedoch geschwächt, heilen Krankheiten nicht, sondern werden schlimmer und mit der Zeit sogar chronisch – zum Beispiel Herz-Kreislauf-Leiden oder Durchblutungsstörungen.

**Gesunde Durchblutung sorgt für ein langes Leben**

Dem Nachlassen des Immunsystems sowie der Schwächung der Selbstheilungskräfte aber ist in den meisten Fällen niemand wehrlos ausgeliefert. Ein erfahrener Arzt kann beidem durch therapeutische Einflussnahme entgegensteuern und so dem kranken Organismus den Weg zur Heilung weisen. Die Grundvoraussetzung jedoch, um dies mit Erfolg zu erzielen, ist eine gesunde Durchblutung. Das Blut muss in Schwung bleiben, um ungehindert in alle Zellen unseres Körpers vordringen zu können und diese mit

lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen oder Abwehrkörper in erkrankte Regionen zu transportieren.

Lernen wir von Menschen, die rüstig und wach das 100. Lebensjahr erreichten. Sie verdanken ihr hohes Alter und ihre Vitalität nicht einem bestimmten »Wundermittel« oder nicht nur einer angeborenen eisernen Konstitution. Alle haben sie zwei Dinge gemeinsam, und beide sind ganz eng miteinander verknüpft: ein heiteres Gemüt – und einigermaßen normale Herz-Kreislauf-Verhältnisse.

Die Richtung ist klar. Versuchen wir gemeinsam, den günstigsten Weg zu finden.

Dieses Buch informiert über die Möglichkeiten einer natürlichen und sanften Behandlung von Herz und Kreislauf, die selbst dann auch noch effektiv wirken, wenn es bereits zu schweren Gesundheitsstörungen wie etwa Angina pectoris (Herzenge) oder zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Bei leichteren Fällen, wenn solch gravierende Beeinträchtigungen noch nicht aufgetreten sind, soll es Hilfe zur Vorbeugung von Erkrankungen und Hilfe zur Selbsthilfe dagegen geben. Dieses Buch kann – und will auch nicht – die notwendige Konsultation des Arztes ersetzen. Es soll zu einem besseren Verständnis der Zusammenhänge bei gesundheitlichen Störungen von Herz und Kreislauf beitragen. Denn Informationen helfen, Ängste abzubauen, und sie motivieren zu einem gesünderen Leben.

***Ein heiteres  
Gemüt tut Herz  
und Kreislauf gut***

***Oft wird der  
Arztbesuch zu  
lange hinaus-  
gezögert***

---

## 1. Wunderwerk Herz-Kreislauf-System

Unser Herz ist pausenlos im Einsatz. Rund um die Uhr pumpt es Blut durch unseren Körper. Die gesamte Blutmenge, die ständig bewegt werden muss, richtet sich nach dem Körpergewicht. Bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen sind es etwa fünf bis sechs Liter.

Kein anderes Organ ist so leistungsstark und hält so viel aus wie unser Herz-Kreislauf-System, das aus dem Herz und allen Blutgefäßen im Körper besteht. Umso erschreckender ist es, wie leichtfertig wir häufig damit umgehen. Stress, falsche Lebensführung – all das muten wir unserem Herz zusätzlich zu seiner ohnehin schon zu erledigenden »Mammutarbeit« zu. Erste Warnzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden oft über Jahre hinweg nicht ernst genommen und bleiben unbehandelt. Dabei könnten so manche Herzkrankheit oder ihre Folgeschäden vermieden werden, wenn wir besser auf unser Herz achten würden.

Das ist ganz typisch, aber sehr bedauerlich: Wegen eines zu hohen oder zu niedrigen Blutdrucks, wegen Kreislaufstörungen, gelegentlicher Herzschmerzen oder auch deutlich spürbarer Durchblutungsstörungen machen sich die wenigsten Menschen große Sorgen.

Sie warten erst einmal ab, ob die Beschwerden oder Schmerzen wieder von selbst verschwinden. Selbst wenn das nicht der Fall ist, geben sie sich zufrieden, solange die Anzeichen der gesundheitlichen Störungen sich nicht merklich verschlimmern.

So kommt es, dass wir Ärzte Störungen im Herz-Kreislauf-Bereich in aller Regel erst dann zu sehen bekommen, wenn sich als deren Folge ein ganz anderes Leiden erge-

***Viele wissen um  
ihren erhöhten  
Blutdruck – und  
tun nichts***

***Die meisten  
Herzinfarkte  
kündigen sich  
lange vorher an***

ben hat, das keinen Aufschub duldet. Fragt man dann den Patienten: »Haben Sie nicht gewusst, dass Ihr Blutdruck mit 180/100 viel zu hoch ist?«, schüttelt er vielleicht den Kopf und sagt: »Mir hat nie etwas gefehlt. Ich fühlte mich wohl.« Oder er muss sogar zugeben: »Gewusst habe ich es schon. Doch die Medikamente, die mir verschrieben wurden, haben mich so müde gemacht. Ich habe sie bald wieder weggelassen.«

### **Schmerzen in den Beinen aufgrund von Durchblu- tungsstörungen**

Ähnlich ist es bei Durchblutungsstörungen: Eine Frau kann nur noch 20, 30 Schritte gehen, dann zwingen sie Muskelkrämpfe, stehen zu bleiben. Sie leidet an der so genannten »Schaufensterkrankheit«. Der Volksmund hat diesen Ausdruck für Durchblutungsstörungen in den Beinen geschaffen, weil die Betroffenen von einem Schaufenster zum anderen trippeln und dann so tun, als würden sie aufmerksam die Auslagen betrachten. Niemand soll mitbekommen, wie sehr die Beine schmerzen.

Fragt man eine Frau mit einer fortgeschrittenen Arteriosklerose und den daraus resultierenden Gefäßverengungen nun, ob sie denn nicht gemerkt habe, dass die Durchblutung ihrer Beine mehr und mehr behindert ist, dann wird sie wohl antworten: »Ach, wissen Sie, wenn einem gelegentlich die Beine einschlafen oder man in der Früh im Bett einen Wadenkrampf hat, geht man doch nicht gleich zum Arzt. Man käme sich ja lächerlich vor.«

Selbst Herzinfarktpatienten sind erstaunt, dass es ausgerechnet sie getroffen hat – obwohl sie seit Jahren ganz deutliche Hinweise verspürten, immer wieder, und stets etwas deutlicher gewarnt wurden. »So ein bisschen Herzstechen beim raschen Treppensteigen, das hat doch jeder einmal, oder?«, wird dann versucht, den Leichtsinns zu entschuldigen.

### **Was viele nicht wissen: Auch ein zu niedriger Blutdruck birgt Risiken**

Und auch Leuten mit viel zu niedrigem Blutdruck oder sehr labilen Kreislaufverhältnissen kann man oft den Vorwurf nicht ersparen: »Warum haben Sie das über Jahre hin-

---

genommen, gelitten und sich unwohl gefühlt?« Diese Patienten glauben, die beste Ausrede parat zu haben: »Mit niedrigem Blutdruck lebt man doch schonender, weil man nicht dauernd unter Volldampf steht.« Sie wissen offensichtlich nicht, dass diese »schonende Lebensweise« sehr leicht in eine Unterversorgung umkippen kann, mit der dann unzählige Gesundheitsrisiken verbunden sind.

Es ist sicherlich richtig: Ein Wadenkrampf oder »eingeschlafene« Glieder sind noch kein Grund, sofort den Arzt aufzusuchen. Doch solche Hinweise sollten als Warnzeichen verstanden und damit zum Anlass werden, die Lebensweise so zu verändern, dass der »Alarm« überflüssig wird und deshalb wieder verstummt.

Schwieriger ist die Situation beim Bluthochdruck. Dieser Fehler meldet sich nicht unbedingt mit Warnungen. Im Gegenteil: Man fühlt sich besonders fit und leistungsfähig, weil der »Motor« ja »auf höchsten Touren« läuft. Der dadurch entstehende vorzeitige Verschleiß wird meist erst sehr spät erkannt. Bluthochdruck ist in der Tat heimtückisch. Er kann im Organismus erhebliche Schäden anrichten und das Leben deutlich verkürzen.

Herr Diethelm W., etwas über 50, kam auf Empfehlung eines Freundes zu uns. Was hatte dieser Geschäftsmann alles hinter sich!

Zwei Mal musste er jeweils an einem faustgroßen Leberabszess operiert werden. Seit Jahren quälte er sich durchs Leben, lustlos, leistungsschwach, von Ohrgeräuschen sowie unerklärlicher Übelkeit mit Brechreiz und Schwindelgefühlen geplagt, die sich vor allem in den Morgenstunden einstellten. Das steigerte sich immer häufiger bis hin zum Brechreiz. Schon nach kurzer körperlicher, speziell aber nach geistiger Belastung legte sich Heiserkeit auf seine Stimme – bis hin zum vorübergehend gänzlichen Versagen der Stimmbänder. Herr W. hatte ziemlich Übergewicht und war übernervös, geplagt von großer innerer Unruhe.

***Bluthochdruck,  
das heimtückische  
Leiden***

Seine Blutdruckwerte lagen bei 220/120, seine Blutfettwerte waren bedenklich hoch.

Was hätte sich dieser Mann alles an Leid und Unwohlsein die Jahrzehnte hindurch ersparen können, wäre er rechtzeitig zum Arzt gegangen! Wir mussten vor allem dafür sorgen, dass die schlimmsten Defizite beseitigt wurden und sein Organismus – insbesondere sein Blutkreislauf – die Möglichkeit erhielt, gesund zu funktionieren.

**Ein rechtzeitiger  
Arztbesuch kann  
manchmal viel  
Leid ersparen**

Wir haben Herrn Diethelm W. mit einer Heilfasten-Therapie behandelt. Nach drei Wochen lag sein Blutdruck bei 140/80 und seine Fettwerte waren wieder normal. Alle Beschwerden, wie Übelkeit, Schwindelgefühle, Brechreiz und Geräusche in den Ohren, waren weg. Unser Patient versprach, fortan vernünftig zu leben – und kannte nur ein großes Bedauern: »Warum habe ich nicht viele Jahre früher die Weichen richtig gestellt! Ich habe viele Jahre sinnlos weggeworfen!«

### **Das unermüdliche Herz**

So ist es immer wieder. Unfassbar, was Millionen Menschen heute ihrem Herz zumuten! Sie tun das nicht zuletzt deshalb, weil es tatsächlich nahezu unverwüstlich ist und unendlich viel »einstecken« kann; weil es sich den Anforderungen geschickt anpasst und sich zum Beispiel bei Leistungssportlern unter hoher körperlicher Belastung bis zum doppelten Volumen vergrößert.

**Unfassbar, was  
manche Leute  
ihrem Herzen  
zumuten**

Dabei muss man sich vor Augen halten: Allein die Herzmuskeln brauchen Tag für Tag, um ihre Arbeit erbringen zu können, über 40 Liter Sauerstoff. Bei großen Leistungen kann dieser Bedarf sogar bis zum Vierfachen ansteigen! Wenn wir nicht richtig atmen oder uns in schlecht gelüfteten, verrauchten Räumen aufhalten, muss das Herz trotz-

dem weiterschlagen. Man kann sich leicht vorstellen, wie umfangreich das Blutversorgungsnetz im Herzmuskel sein muss, damit diese gewaltige Menge an Sauerstoff transportiert und verteilt werden kann. Andererseits darf man sich auch nicht wundern, dass die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen, besonders stark beansprucht werden. Es klingt fast wie eine Ironie, dass dieser Muskel, der pausenlos mit frischem Blut zu tun hat, der an der »Quelle« arbeitet, in so vielen Fällen regelrecht »verdursten« muss, weil die Herzkranzgefäße wie die Heizröhren einer Kaffeemaschine durch Ablagerungen regelrecht verstopft sind.

Eigentlich haben uns erst die Versuche, ein künstliches Herz zu schaffen, gezeigt, wie unverwüstlich unser Herz ist. Trotz sehr intensiver Anstrengungen über viele Jahrzehnte, die an vielen Universitäten und Forschungslabors vorgenommen wurden, ist es bisher nicht gelungen, ein Material zu finden, das zum einen das aushalten könnte, was die inneren Wände des Herzens und der anschließenden Schlagadern aushalten, und das zum anderen zugleich die Blutkörperchen bei ihrem heftigen Aufprall, dem sie während der »Herzschläge« ausgesetzt sind, nicht schädigt. Die ersten Kunstherz-Modelle konnten diesen Anforderungen nicht lange standhalten. Sie mussten bereits nach wenigen Wochen wieder entfernt werden. Aber auch heute noch sind künstliche Herzen nicht für den jahrzehntelangen Einsatz geeignet. Als derzeit dauerhafteste Lösung gilt ein Kunstherz, das am 18. Dezember 2013 am Pariser Georges-Pompidou-Spital einem Patienten eingepflanzt wurde. Es ist etwa zwei Fäuste groß und besteht aus einem biosynthetischen Material, das nach Ansicht der Ärzte etwa fünf Jahre lang den Belastungen im Körper des Patienten standhalten kann. Spätestens dann aber wird die Transplantation eines menschlichen Spenderherzens notwendig. Um sich zu veranschaulichen, welche Anstrengungen zur Ent-

***Ohne ausreichend  
Sauerstoff  
»verdurstet« der  
Herzmuskel  
regelrecht***

***Kein künstliches  
Material hält so  
viel aus wie unser  
Herz***

wicklung dieses Kunsterzens unternommen werden mussten, ist der finanzielle Aufwand hilfreich, der von der Planung bis zum praxistauglichen Modell betrieben wurde: er beträgt rund 100 Millionen Euro. Und trotzdem ist das Ergebnis noch »Welten« von der Leistungsfähigkeit unseres natürlichen Herzens entfernt.

Genau betrachtet besteht unser Herz mit seinen zwei Kammern und den beiden Vorhöfen aus einer Doppelpumpe. Die rechte Hälfte saugt das verbrauchte Venenblut an und pumpt es weiter in die Lunge, wo es mit Sauerstoff aufgeladen wird. Aus der Lunge fließt das »frische« Blut in die linke Herzhälfte, die es dann in den Körper pumpt. Das geschieht im Gleichtakt: Wenn sich die beiden Vorhöfe zusammenziehen, sind die kräftigeren Kammern entspannt – wenn die Kammern mit Blut gefüllt zusammengesprengt werden, sind die Vorhöfe entspannt und somit offen für neues Blut. Damit die Blutmengen nicht zurückfließen können, blockieren Herzklappen, die Ventile und versperren somit dem Blut den Rückweg.

Mit jedem Herzschlag wird auf diese Weise etwa eine Teetasse voll Blut weitergepumpt.

Wir haben schon gefragt: Wann können sich die Herzmuskeln eigentlich erholen?

Die Antwort lautet: Immer nur in den Bruchteilen einer Sekunde zwischen den Herzschlägen, also immer nur dann, wenn der Muskel für eine winzige Zeit entspannt ist. Nur dann kann er selbst mit Blut versorgt werden. Und nur dann ergibt sich die Möglichkeit, die während seiner Arbeit entstandenen Verbrennungsrückstände wegzuschaffen. Wer sein Herz schonen will, ohne dass die Versorgung des Organismus mit Blut gedrosselt wird, der muss also dafür sorgen, dass der Herzschlag einen ruhigen, langsamen Rhythmus findet – und trotzdem möglichst viel Blut weitergepumpt wird. Die winzigen Entspannungsmomente

**Die Herzkammern  
und die Vorhöfe  
arbeiten im  
Gleichtakt**

**Das Herz selbst  
kennt nur winzige  
Entspannungs-  
pausen**

zwischen den einzelnen Schlägen müssen möglichst ausgedehnt werden, und es muss trotz aller Kürze jeweils zu einer völligen Entspannung kommen.

Ziehen wir wieder einen Vergleich mit anderen Muskeln: Solange wir zügig gehen, ohne Hast und ohne übermäßige Anstrengungen, können wir das zwei, drei, bei einiger Übung sogar vier Stunden und mehr durchhalten, ohne durch Ermüdung zum Einhalten gezwungen zu werden. Ein rascher Sprint dagegen muss schon nach Sekunden abgebrochen werden, weil dann die Muskeln ihre Leistungsgrenze erreicht haben. Für 100 oder 200 Meter kann der Sprinter seine ganze Leistungskapazität ausschöpfen. Für 400 Meter muss er mit seinen Kräften bereits haushalten. Ein 3.000-Meter-Lauf oder gar ein Marathonlauf muss klug eingeteilt werden und ist auch nur dann durchzuhalten, wenn das entsprechende Training vorausgegangen ist.

Anders gesagt: Selbstverständlich darf man sein Herz anstrengen. Und das muss man sogar, weil es nur so trainiert wird. Training heißt aber: regelmäßige Übung. Es bringt überhaupt nichts und ist obendrein gefährlich, wenn man lediglich gelegentlich versucht, etwa im Urlaub oder ab und zu am Wochenende, eine Superleistung zu erbringen. Das untrainierte Herz würde überfordert. Der Herzmuskel kann je nach Anforderung wachsen oder verkümmern. Jedes Abweichen von der Norm ist problematisch. Jedes untrainierte Überfordern stellt eine enorme Gefahr dar.

Lassen Sie mich dazu zwei Beispiele geben: Angenommen, ein Jugendlicher trainiert täglich in den Morgenstunden mit anstrengendem Waldlauf oder Jogging bis an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Dann wird sein Herz sich vergrößern. Es ist damit leistungsfähiger und kräftiger geworden, pumpt also deutlich mehr Blut durch den Kreislauf. Wollte er eines Tages abrupt sein Training abbrechen, dann wäre sein Herz für den nun gedrosselten Bedarf regelrecht zu groß.

***Nur regelmäßiges  
Training stärkt  
das Herz***

***Ungewohnte  
sportliche  
Höchstleistungen  
sind gefährlich***

Er müsste befürchten, später krank zu werden. Zwar versucht der Körper, nicht mehr benötigte Muskeln wieder abzubauen, doch beim Herzmuskel ist das schwieriger als bei anderen Muskeln. Nicht zuletzt deshalb sind Leistungssportler, die ihr Training nicht zumindest in begrenztem Umfang weiterführen – und zwar lebenslang –, in besonderer Weise vom Herzinfarkt bedroht. Ich kenne Sportler, die wenige Jahre nachdem sie sich vom aktiven Wettkampfsport zurückgezogen hatten, also schon mit knapp 30 Jahren, einen Herzinfarkt erlitten haben.

**Dauerstress ohne  
körperlichen  
Ausgleich  
überfordert das  
Herz**

Das zweite Beispiel: Ein Jugendlicher tut wenig für seine Gesundheit, weil für ihn Studium und Beruf Vorrang haben, er will Karriere machen. Mit 40 Jahren dämmert ihm, nicht zuletzt weil sich Erschöpfungszustände einstellen, dass es höchste Zeit ist, nun endlich Sport zu treiben. Er versucht, sich in Loipen und auf Trimpfpfaden zu Höchstleistungen zu zwingen, die seine Konstitution natürlich überfordern. Die Leistung seines Herzens hat sich auf die Normalbelastung eingependelt. Für alles, was darüber hinausgeht, fehlt ihm das Training. Auch er ist in großer Gefahr, durch die Überforderung seines Herzens buchstäblich auf der Strecke zu bleiben.

Training des Herzens bedeutet, zunächst die Leistungsgrenze zu erkennen, um sie dann vorsichtig, Schritt um Schritt, in regelmäßigen Übungen nach oben zu verschieben.

Weit bedrohlicher als sportliche Überforderungen sind aber pausenlose Überanstrengungen des Herzens ohne körperliche Betätigung. Sie sind im Dauerstress, aber auch durch zu üppige Ernährung und vor allem durch regelmäßigen Gebrauch von Genussgiften und Aufputzmitteln gegeben. Wir werden im Einzelnen darauf noch zurückkommen. Hier vorerst nur so viel: Wenn der Herzschlag beschleunigt wird, ohne dass wir durch körperliche Anstrengung gleichzeitig gezwungen werden, auch schnell

ler und tiefer zu atmen, dann leidet das Herz unter einer mangelhaften Versorgung und Entsorgung. Es bekommt zu wenig Sauerstoff und Betriebsstoffe. Die winzigen Erholungspausen sind außerdem so sehr verkürzt, dass es nicht einmal das zu knappe Angebot unterbringen kann.

In dieser Situation leben heute aber Millionen Menschen, die in unserer Leistungsgesellschaft ständig unter Druck stehen. Der Vergleich mit der Ermüdung der Muskeln beim Gehen und Sprinten zeigt aber noch etwas: Im Gehen reichen die kurzen Pausen zwischen Strecken und Beugen der Beinmuskeln offensichtlich zur Erholung aus. Beim Sprinten besteht praktisch eine ständige Anspannung, weil die Pausen zwischen den Bewegungsabläufen zu kurz geworden sind. Ständige Anspannung ermüdet sehr rasch. Das Intervall, vor allem das rhythmisch harmonische Intervall, schafft hingegen Erholungspausen. Eine Faust lässt sich nur für einen kurzen Moment mit aller Kraft ballen. Aber öffnen und wieder schließen kann man die Hand über einen längeren Zeitraum hinweg. In dieser Tatsache liegt die Stärke unseres Herzens begründet. Wir müssen lediglich dafür sorgen, dass dessen Rhythmus so oft und so lange wie möglich in völliger Entspannung und ohne verkrampte Hektik erfolgen kann.

***Der Rhythmus von An- und Entspannung muss stimmen***

## ***Wenn das Herz ermüdet***

Wenn wir das nicht tun, sondern im heillosen Wirbel dahinleben, werden wir früher oder später erleben müssen, dass unser Herz ermüdet und schließlich nicht mehr in der Lage ist, seine Arbeit kraftvoll und leistungsstark zu verrichten. Diese Situation ist offensichtlich weiter verbreitet, als man gewöhnlich annimmt, und wird in vielen Fällen völlig verkannt. Ist die Übermüdung erst einmal so stark

***Permanente Anspannung lässt das Herz ermüden***

geworden, dass wir Ärzte von einer Links- oder Rechtsinsuffizienz sprechen, dann ist es meistens zu spät, um eine völlige Leistungsfähigkeit des Herzens wiederherzustellen. Wie sollte man das auch tun? Man kann das Herz ja nicht vorübergehend stilllegen, damit es sich erholen kann. Alle Mittel, die dann zur Anwendung gelangen, sind nur Stützen, die den völligen Zusammenbruch verhindern sollen.

***Ist das Herz völlig übermüdet, droht Herzinsuffizienz***

Wenn der linke Teil des Herzens übermüdet seinen Dienst versagt, dann nimmt das Herz das aus der Lunge zurückfließende, sauerstoffreich gewordene Blut nicht mehr richtig an. Das Blut staut sich dann vor allem im Lungenraum. Die Folgen sind Atemnot mit dem Versuch, sich durch tiefes und beschleunigtes Atmen Erleichterung zu verschaffen. Diese Atemnot zeigt sich zuerst bei Anstrengungen, etwa beim Treppensteigen, später aber auch im Ruhezustand. Im fortgeschrittenen Stadium eines Linksherzversagens muss der Patient im Bett sitzend schlafen, weil er es liegend nicht mehr aushalten würde. Er zeigt sich blau verfärbt, hustet gequält und ringt mit Atemnot. Auch das Herzasthma (Asthma cardiale) ist das Ergebnis eines solchen Staus vor dem erschöpften Herz. Unzählige Menschen husten, leiden vor allem nachts unter erheblichen Atemproblemen und wissen nicht, dass das mit ihrem Herz zu tun hat. Sie meinen, sie litten unter einer chronischen Bronchitis oder Asthma.

***Atemnot ist oft das erste Alarmzeichen für ein Linksherzversagen***

Wenn die linke Herzhälfte übermüdet ist, muss die rechte doppelte Arbeit leisten, was zur Folge hat, dass sich bald nach einer Linksinsuffizienz in aller Regel auch eine Rechtsinsuffizienz einstellt. Dann kommt es zu Stauungen im Kreislauf des Körpers, begleitet von Wassersucht und Stauungen des Blutes in Organen. Ein typisches Zeichen für ein Rechtsherzversagen sind deutlich aufgequollene Halsvenen. Hebt man die Hände in die Höhe, dann bleiben auch die Venen des Handrückens prall gefüllt, weil das Blut nicht zurückfließen kann. Wenn sich das Blut in der

Leber staut, wird sie druckempfindlich und vergrößert sich. Es kommt zu Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen. Staut sich das Blut in den Nieren, ist die Harnmenge verringert und der Harn konzentrierter. Die Beine schwellen an. Vor allem über den Knöcheln kann man Dellen eindrücken, die lange sichtbar bleiben. Anfänglich treten solche Schwellungen infolge einer Wasseransammlung nur tagsüber auf und verschwinden nachts wieder.

Man sieht: Es ist keineswegs so, dass ein über Jahrzehnte misshandeltes Herz einfach stehen bleibt. Es kann sich noch Jahrzehnte weiterquälen – und dabei auch recht heftige Beschwerden und Leiden verursachen. Die oft gehörte, sehr leichtfertige Behauptung »Der Herztod ist der schönste Tod, deshalb ist es vielleicht besser, man schont sein Herz nicht allzu sehr, damit es zum rechten Zeitpunkt zu schlagen aufhört und mir viel Leid erspart« ist ein großer Irrtum, ja eine totale Verdrehung von Ursache und Wirkung. Zu den meisten Krankheiten kommt es nicht trotz eines guten Herzens, sondern sie entstehen eben, weil Herz und Kreislauf nicht die optimale Leistung erbringen können. Deshalb wäre es geradezu frevelhaft und verhängnisvoll, wollte man Sorge und Sorgfalt für ein gesundes Herz im Hinblick auf einen möglichst schmerzlosen Tod vernachlässigen.

Eine andere Form der Herz-Erschöpfung ist die Verlangsamung des Herzschlags unter 40 Schläge pro Minute. Dies ist vor allem im Alter nach einem sehr hektisch geführten Leben in pausenloser Überforderung ohne Entspannung nicht selten der Fall. Die Betroffenen sind übermäßig müde und erschöpft, erleiden vielleicht häufig Ohnmachtsanfälle oder Krämpfe. Heute pflanzt man diesen Menschen einen Herzschrittmacher ein. Das ist ein elektrischer Impulsgeber, der batteriegespeist über eine Elektrode den Herzmuskel im richtigen Rhythmus zur Kontraktion reizt. Auch wenn das Einsetzen eines Herzschrittmachers heute

**Ödeme können auf eine Rechts-herzinsuffizienz hindeuten**

**Ein misshandeltes Herz kann große Beschwerden verursachen**

**Ein Herzschrittmacher regelt die Herzschlagzahl**

eine relativ komplikationslose Sache ist, die unter örtlicher Betäubung durchgeführt werden kann, und obwohl die Träger eines Herzschrittmachers weitgehend beschwerdefrei leben können, wäre es töricht, wollte man sein Herz zu Tode schinden und sich dabei in Sicherheit wiegen: »Im schlimmsten Fall lasse ich mir den kleinen Apparat einsetzen!« Ein Herz mit sklerotisch veränderten Blutgefäßen kann man auch mit dem leistungsstärksten Herzschrittmacher nicht mehr stützen. Außerdem könnte der Herzschrittmacher zu spät kommen. Schließlich: Ein Herzschrittmacher älterer Bauart ist ein Automat. Er wird niemals seinen Rhythmus den gegebenen Notwendigkeiten anpassen. Er kann nicht »höher schlagen«, wenn uns Sympathie oder gar Liebe erfüllen. Moderne Herzschrittmacher jedoch können sich den Erfordernissen anpassen, sodass sie nur dann eingreifen und den Rhythmus vorgeben, wenn das Herz von sich aus keine ausreichende Schlagzahl halten kann. Dadurch wird in vielen Fällen eine Anpassung an die jeweilige Lebenssituation möglich und gleichzeitig die Gefahr gebannt, dass das Herz plötzlich stehen bleibt.

***Sind die Herzgefäße verkalkt, hilft auch ein Herzschrittmacher nicht mehr***

### ***Wenn Herz und Kreislauf aus dem Takt geraten***

Ähnlich wie das schwache Herz vom Herzschrittmacher einen elektrischen Reiz bekommt, auf den hin der Muskel sich zusammenzieht, besitzt das gesunde Herz eine eigene, autonome Nervenreizleitung, die für den stets angepassten Herzschlag sorgt. Im Gegensatz zu anderen Muskeln braucht es also für seine »Aktivierung« keinen Reiz von außen. Das ist auch notwendig. Denn ohne diesen direkten Nervenimpuls wäre es nicht imstande, über Jahrzehnte hinweg zuverlässig zu arbeiten – und zwar stets im richtigen

***Das Herz verfügt über seine eigene Nervenreizleitung***

Zusammenspiel der einzelnen Muskeln: Zuerst ziehen sich die Muskeln der Vorhöfe zusammen, dann die der beiden Herzkammern. In diesem Wechsel muss auch das Öffnen und Schließen der »Ventile« im richtigen Takt erfolgen. Beständigkeit und Harmonie werden durch die eigene Nervenreizleitung gewährleistet.

Daneben ist natürlich auch das Herz – wie alle anderen Organe mit ihren Funktionen – an das vegetative Nervensystem angeschlossen. Es sorgt für die Anpassung, etwa die Beschleunigung des Herzschlags im Bedarfsfall und bei Gemütsregungen.

Diese beiden Systeme können nun tatsächlich in eine gewisse Rivalität miteinander geraten. Vor allem aber kann es zwischen Herz und Kreislauf zur Disharmonie kommen. Denn der Kreislauf kennt nur die eine »Steuerung«, die des vegetativen Nervensystems.

Was in einem solchen Fall geschieht, das könnte man mit einem Motor vergleichen, der falsch eingestellt ist: Erfolgt die Zündung noch während der Kolben sich noch nach oben bewegt, dann wirkt die Kraft der Verbrennung gegen den Motor. Sie treibt nicht an, sondern bremst. Wenn die Ventile sich im falschen Rhythmus öffnen und schließen, kann der Motor ebenfalls keine volle Leistung bringen. So ungefähr ist es auch, wenn die Abstimmung zwischen Herz und Kreislauf verloren gegangen ist. In diesem Fall sind die Gefäße nicht geöffnet, wenn vom Herz her die Blutwelle anrollt, sondern gerade geschlossen, also nicht in der Lage, die volle Menge aufzunehmen. Das Herz muss sich doppelt und dreifach anstrengen und schafft es trotzdem nicht, einen starken, regelmäßigen Blutfluss zustande zu bringen. Es kämpft stets gegen erhöhten Widerstand an. Das Blut aber »versickert« regelrecht, weil sich die Muskeln, die es weiterdrücken sollten, nun öffnen. Ein solcher Kreislauf, in dem die Koordination der einzelnen Abläufe nicht mehr stimmt, verbraucht unendlich viel unnötige

***Das vegetative Nervensystem sorgt für die Anpassung des Herzschlags an unsere seelische Verfassung***

***Die Abstimmung zwischen Herz und Kreislauf muss stimmen***

**Bei Dissonanzen  
zwischen Herz  
und Kreislauf muss  
sich das Herz  
unnötig  
anstrengen**

Kraft, ohne dadurch die optimale Blutversorgung zu erreichen. Das Herz wird überanstrengt und die Gefäße werden durch die erhöhte Beanspruchung vorzeitig zerstört.

In den meisten Fällen der Dissonanz zwischen Herz und Kreislauf ist es glücklicherweise nicht so schlimm, dass beide regelrecht gegeneinander arbeiten. Doch es genügt ja schon eine minimale »Phasenverschiebung«, um die Anstrengungen des Herzens und der Gefäßmuskeln deutlich zu erhöhen. Wenn die Gefäße sich auch nur um den Bruchteil einer Sekunde zu früh oder zu spät öffnen, wenn die Gefäßmuskeln nicht genau dann, wenn es nötig ist, völlig erschlaffen, aber auch, wenn sie sich verfrüht oder verspätet schließen, oder wenn ihr Zusammenziehen nicht kraftvoll erfolgt – immer ist das Herz der Leidtragende. Es muss völlig unnötige und oft wirkungslose Anstrengungen vollbringen. Es rackert sich ab – und die Leistung bleibt trotzdem ungenügend.

**Wir müssen  
unsere innere  
Harmonie  
wiederfinden**

Viele Formen des Bluthochdrucks und eines zu niedrigen Blutdrucks sind sicherlich auf solche Dissonanzen zurückzuführen. Dann kann man mit Medikamenten relativ wenig erreichen. Man muss versuchen, zur inneren Harmonie zurückzufinden. Nicht zuletzt deswegen spielt bei uns im Schwarzwald MedicalResort Obertal bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Störungen das Autogene Training eine ganz wichtige Rolle. Die körperlichen Funktionen, speziell die Herz-Kreislauf-Rhythmen, können nur gesund aufeinander abgestimmt bleiben, solange die Impulse von Kopf und Seele her Ordnung signalisieren. Wenn der Arzt dem Hypertoniker gefäßerweiternde Mittel verordnet oder Medikamente, die die Wassermenge des Körpers verringern, dann sinkt der Blutdruck wunschgemäß. Das ist richtig. Doch die innere Harmonie und die Entspannung und Entkrampfung, die den gesunden Kreislauf gewährleisten könnten, werden damit natürlich nicht erreicht. Gelingt es dagegen, sich wirklich zu entspannen, einen gesunden

**Gesunde  
Entspannung kann  
Medikamente  
überflüssig  
machen**

Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, dann werden blutdrucksenkende Medikamente meistens von selbst überflüssig.

Dazu gehört dann allerdings auch, dass man nicht pausenlos in das Spiel der Kräfte, die an Herzschlag und Blutkreislauf beteiligt sind, eingreift.

Betrachten wir hier nur kurz das Beispiel Rauchen: Bei jedem Zug an der Zigarette gerät das Gift Nikotin über die Schleimhäute von Mund und Atemwegen ins Blut. Dieses Gift strafft die Muskeln der Blutgefäße und sorgt somit für eine Erhöhung des Blutdrucks. Das Blut schießt schneller durch die straffen Gefäße.

Das kann zunächst vor allem für Menschen mit einem zu niedrigen Blutdruck ein durchaus willkommener Effekt sein. Abgesehen davon, dass das Nikotin massiv in die Steuerung des Kreislaufs eingreift und zur Dissonanz des Kräftespiels beiträgt sowie einen höheren Verschleiß in den Blutgefäßen mit sich bringt, sieht sich der Körper gezwungen, für einen raschen Abbau des Nikotins zu sorgen. Er stellt also ein »Gegenmittel« her. Und schon ist der Gegeneffekt gegeben: Fehlt nun das Nikotin, weil der Raucher fortan auf die Zigarette verzichtet, dann ist der Blutdruck noch niedriger als zuvor. Es dauert eine ganze Zeit, bis der Organismus erkannt hat, dass er auf die Produktion des »Anti-Nikotins« verzichten kann. In der Zwischenzeit hat der Raucher aber in den meisten Fällen bereits wieder zur Zigarette gegriffen, und das unheilvolle Spiel beginnt von vorne.

Ähnlich ergeht es jenem, der regelmäßig zu Aufputzmitteln greift, um die Grenze natürlicher Müdigkeit überspringen zu können: Der natürliche Rhythmus und die Fähigkeit, sich zu entspannen, gehen verloren. Es kann sogar dazu kommen, dass der Körper auf die Mittel, die ihm zugeführt werden, genau entgegengesetzt der erhofften Wirkung reagiert, dass man also auf Aufputzmittel hin müde, auf Beruhigungsmittel hin hellwach wird.

***Nikotin stört das Zusammenspiel von Herz und Kreislauf***

***Wenn das Herz aus dem Takt kommt: Ruhe bewahren***