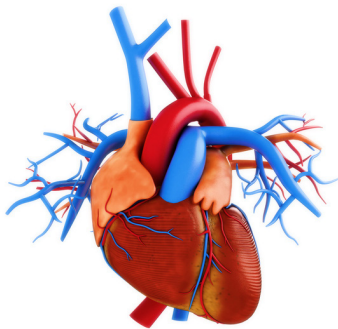


Das Herz

Das Herz besitzt seit Jahrhunderten eine kulturübergreifende symbolische Kraft als Sitz der Seele und der Emotionen. In der chinesischen Medizin wird das Herz als den Sitz der Verbindung zwischen Geist und Körper betrachtet. In der westlichen Medizin wird das Herz auf seine Leistung reduziert, die täglich 8.000 Liter Blut durch den Körper pumpt, indem es sich 70 mal oder öfter in der Minute zusammenzieht und entspannt.



Vor einigen Jahren entdeckten die Neurowissenschaftler, dass das menschliche Herz ein eigenes unabhängiges Nervensystem hat, das komplexer ist als das des Gehirns. Das Herz ist auch der stärkste Sender für elektromagnetische Wellen, das sich energetisch auf das Umfeld auswirkt, ganz gleich ob wir uns darüber bewusst sind oder nicht. Wir können über das Herz die Gefühle, Stimmungen und Einstellungen anderer Menschen wahrnehmen. Wobei das Herz an seine Umgebung sendet und auch aus seiner Umgebung empfängt, wie es Markus Peters in seinem Buch „Gesundmacher Herz“ beschreibt. Die Kraft des Herzens ist sogar so stark, dass sie sich noch in vielen Metern Entfernung messtechnisch nachweisen lässt. Messungen des kalifornischen HeartMath-Instituts bewiesen, dass das elektrische Feld des Herzens bis zu 100-mal und das magnetische Feld sogar bis zu 5000-mal stärker ist als das des Gehirns. In diesem Zusammenhang wurde entdeckt, dass es auch unabhängig von den Botschaften des Gehirns, eine eigene Entscheidungsinstanz hat. Die Forscher in Kalifornien sind sich sicher: Diese Herzintelligenz verbindet den Intellekt mit den Emotionen. Wer in der Lage ist, sie zu nutzen, kann besser mit seinen Gefühlen umgehen – und lebt gesünder.



Der Herzrhythmus von Menschen verändert sich sofort, wenn wir uns auf unser Herz konzentrieren. So verbessern gerade positive Emotionen wie Liebe, Wertschätzung oder Anteilnahme die Herzfrequenz. Die Aktivität des Sympathikus, der die Herzfrequenz beschleunigt und die Ausschüttung von Stresshormonen anregt, reduziert sich. Im Gegenzug verstärkt sich die Kraft des Parasympathikus, er verlangsamt die Herzfrequenz und der ganze Körper entspannt. Der Hormonhaushalt bleibt in harmonischer Balance, wir fühlen uns wohl, energiegeladener und gesund.

So wie positive Gefühle den Körper in Bestform bringen, können negative Emotionen krank machen. Sie lassen den Spiegel des Stresshormons Kortisol im Blut chronisch ansteigen. Die Folge: Gehirnzellen nehmen Schaden, die Knochendichte reduziert sich, Fett wird schneller eingelagert und die Herzfrequenz kommt ins Ungleichgewicht. So wie die Sonne mit ihrem Steigen und Sinken die natürlichen Rhythmen auf dieser Erde bestimmt, so ist es in unserem Organismus das Herz, das unsere körperlichen Rhythmen koordiniert und integriert.

Herzrhythmusstörungen sind nicht immer primär eine Erkrankung des Herzens, sondern auch ein Ausdruck des Ungleichgewichts im Rhythmus von Körper-Seele-Geist.

Pumpe oder Mischorgan?

Das Herz ist nicht nur ein „Sinnesorgan“, es durchmischt auch die unterschiedlichen Arten des venösen Blutes. Das aus dem Stoffwechsel kommende, nährstoffreiche und warme Blut der Leber durchmischt sich mit dem nährstoffarmen

und kühlen vom Kopf her kommenden venösen Blut im Herzen. Rudolf Steiner hat in diesem Zusammenhang einmal davon gesprochen, dass das Blut auf seinem Weg durch den Körper die verschiedenen Eindrücke und Informationen mit sich nimmt, die in das Blut dann gleichsam eingeschrieben und im Zuge der Erneuerung und Erfrischung in der Lunge dann wieder gelöscht werden – so wie Notizen von einer Tafel gewischt werden, um neue Informationen aufnehmen zu können.

Das Herz im Labor

Die Aussagen über die „Herzintelligenz“ sind über das Labor nur vage möglich. Bessere Informationen liefert die Herzraten-Variabilitätsmessung (HRV). Dabei wird die Fähigkeit des vegetativen Nervensystems gemessen, die Frequenz des Herzschlages an die aktuellen Erfordernisse anzupassen.

Herzenzyme werden in der Schulmedizin nur dann bestimmt, wenn Verdacht auf einen akuten Herzinfarkt besteht. Im Routinelabor spielt das Herz keine Rolle. In der erweiterten Laboranalyse können die Parameter des vegetativen Nervensystems und die Enzyme Creatinkinase (CK), und deren vor allem im Herzmuskel vorkommende Untereinheit CK-MB Hinweise auf das Herz geben. Über die Messung des Enzyms Hydroxybutyrat-Dehydrogenase (HBDH) zeigen sich mögliche Herzrhythmusstörungen. Vergleichen wir Kalium im Serum mit den Messwerten im Vollblut, lassen sich bei einem Mangel dieses wichtigen Minerals (Herz) Muskelschwächen frühzeitig erkennen.

Fragen Sie hierzu Ihren gesund & aktiv-Therapeuten.

Autor: Lothar Ursinus

Bildhinweis: fotolia