



BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Das Herz - Der Motor
Deines Lebens!**

Das Herz I - Inhaltsverzeichnis

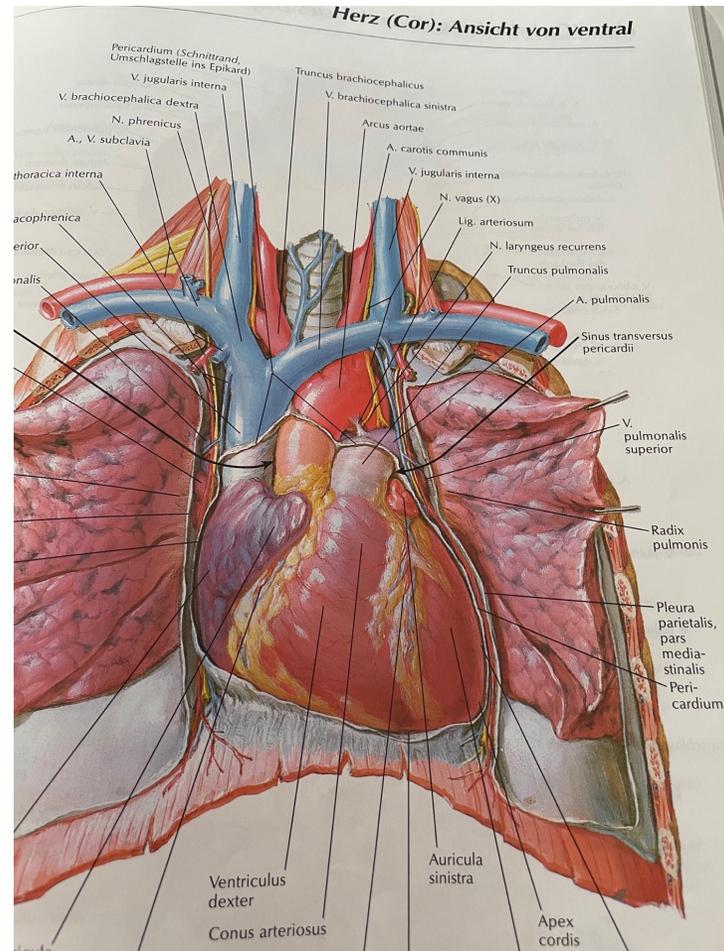
1. Einführung

2. Lage und Aufbau des Herzens

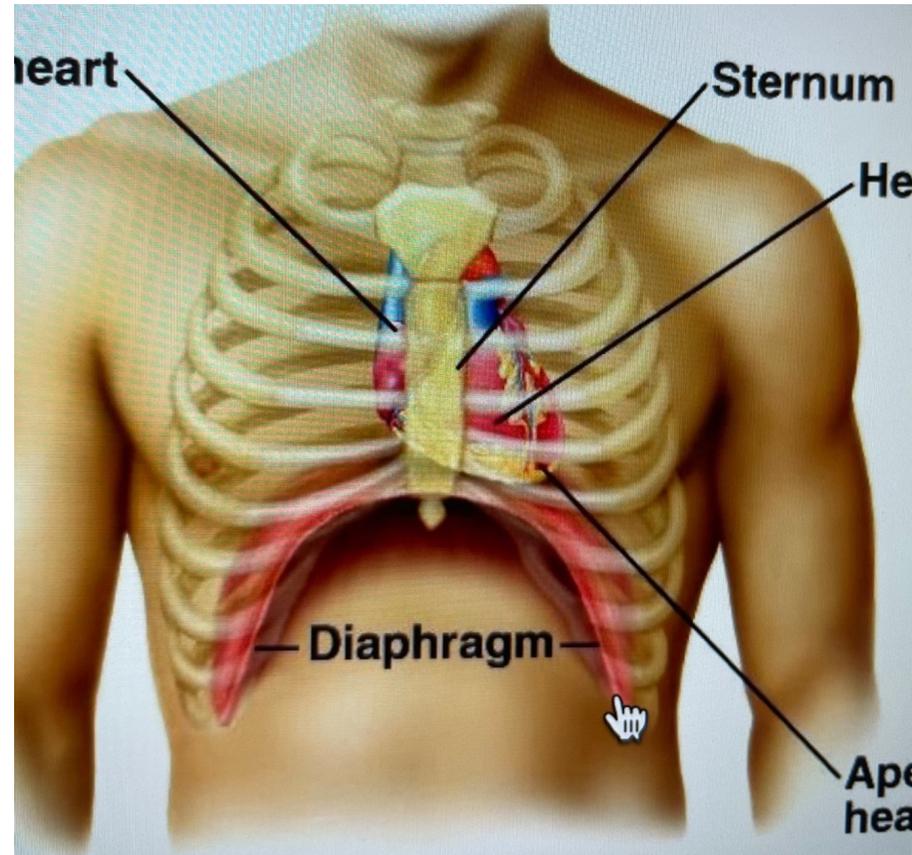
3. Funktion des Herzens

4. Mögliche Symptome des Herzens

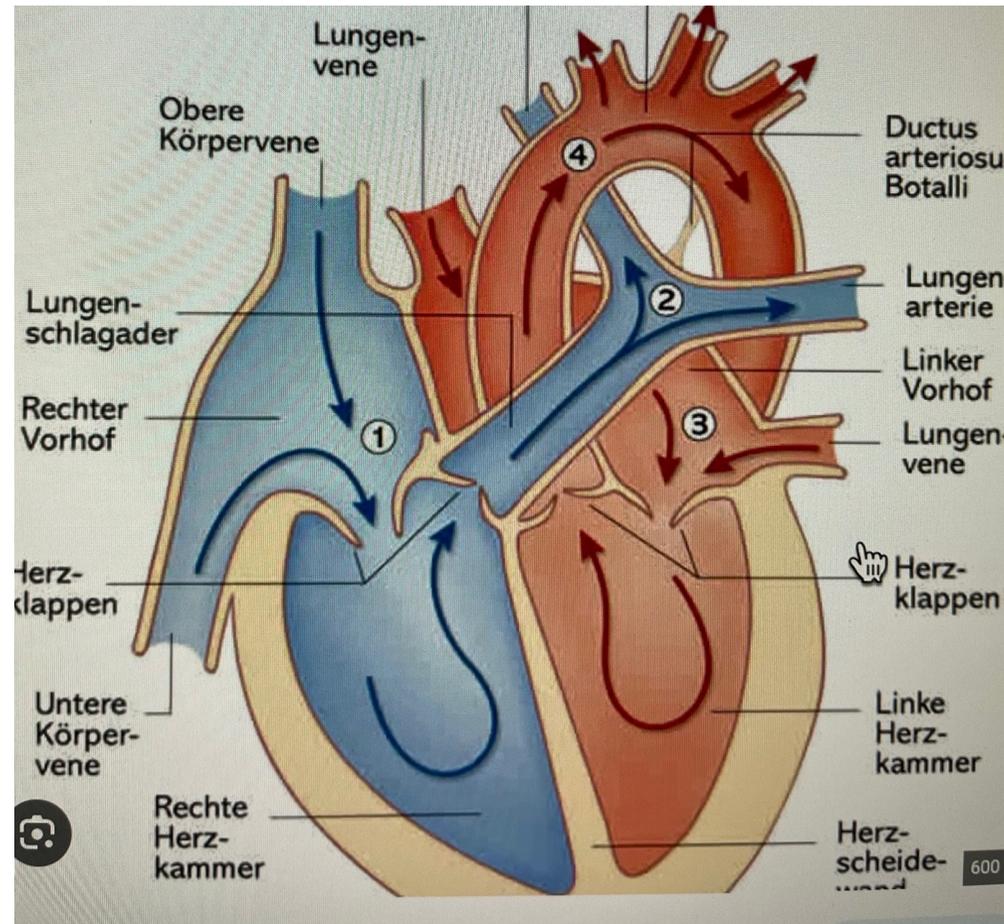
1. Einführung (1/3)



1. Einführung (2/3)



1. Einführung (3/3)



2. Lage und Aufbau des Herzens (1/2)

Lage und Aufbau des Herzens

- Das menschliche Herz ist ein komplex aufgebautes Hohlorgan.
- Es sorgt für die Blutversorgung des Körpers durch rhythmische Bewegung, dem Herzschlag (als Pumpstation).
- Dazu ist das Herz folgendermaßen konstruiert: es besteht aus Herzkammern und -klappen und einem verzweigten System aus Arterien und Venen.
- Das menschliche Herz ist faustgroß und liegt in der Mitte des Brustkorbs, etwas nach links verschoben hinter dem Brustbein. Bei den meisten Menschen kann man den Herzschlag spüren, wenn man die Hand auf den Brustkorb legt.
- Bei Männern wiegt das Herz etwa 300 Gramm, bei Frauen etwa 250 Gramm. Bei Sportlern oder bei einigen krankhaften Vergrößerungen kann es auch größer und schwerer sein.

2. Lage und Aufbau des Herzens (2/2)

Lage und Aufbau des Herzens (Fortsetzung)

- Das Herz besteht aus einer linken und einer rechten Herzhälfte. Diese werden durch die Herzscheidewand (Septum) voneinander getrennt. Das ist wichtig, weil in der rechten Herzhälfte das sauerstoffarme Blut (blau) und in der linken Hälfte das sauerstoffreiche Blut (rot) fließt.
- Jede Herzhälfte besteht auch aus einem Vorhof und einer Hauptkammer.
- **Herzklappen:** zwischen Vorhöfen und Hauptkammer und Herzkammer und abführender Arterien der Herzklappen sitzen die Herzklappen, damit das Blut in die richtige Richtung fließt. Sie lassen das Blut nur in eine Richtung fließen und funktionieren wie Ventile.
- **Koronargefäße (Herzkranzgefäße):** liegen auf dem Herzen und versorgen es mit Nährstoffen und Sauerstoff, dort kann es durch Ablagerungen zum Verschluss und zum Herzinfarkt kommen

3. Funktion des Herzens

Funktion des Herzens

- Das Herz versorgt Organe und Gewebe laufend mit Blut und damit mit lebensnotwendigen Sauerstoffen und Nährstoffen → funktioniert wie eine zentrale Pumpe
- Beim Erwachsenen schlägt das Herz 60-80 x pro Minute und pumpt dabei Blut durch den Körper. Bei Anstrengung schlägt das Herz schneller, um mehr Sauerstoff aufzunehmen.
- Das im Körper verbrauchte sauerstoffarme Blut fließt in den rechten Vorhof und in die rechte Kammer, dort gelangt es über die Lungenschlagader in die Lunge, um Sauerstoff aufzunehmen und Kohlendioxid abzugeben. Das sauerstoffreiche Blut fließt über die Lungenvene zum Herzen, zur linken Herzhälfte und wird von dort wieder in den Körper gepumpt.
- Die Muskulatur des Herzens, besteht aus speziellen Zellen, den Herzmuskelzellen, die sich rhythmisch zusammenziehen. Ein elektrisches Leitungssystem sorgt dafür, dass das Herz schlägt. Der Impuls für den Herzschlag entsteht im Sinusknoten (eine Gruppe von Zellen in der Wand des rechten Vorhofs). Spezielle Nervenbahnen leiten die elektrischen Signale zu den Muskelzellen in die Vorhöfe und Kammern weiter und geben so den Takt für den Herzschlag vor.

4. Mögliche Symptome des Herzens (1/3)

Enge in der Brust

- Kann viele Möglichkeiten haben, wichtig ist es, die ernstesten und Notfall-Symptome auszuschließen:
 - Schmerzen im Herz länger als 5 Minuten (häufig hinter dem Brustbein, im Rücken oder im Oberbauch, wird oft mit Magenschmerz verwechselt), die Schmerzen können in den Arm, Hals oder Oberbauch strahlen und können ein Alarm für Herzinfarkt sein.
 - Die Schmerzen sind brennend, drückend und lösen ein Engegefühl in der Brust aus. Sie haben einen vernichtenden Charakter.
 - Frauen haben eher zusätzlich zu den Symptomen Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit, Schwindel und unerklärliche Müdigkeit

→ **Notfall!!!!**

4. Mögliche Symptome des Herzens (2/3)

Enge in der Brust (Fortsetzung)

- Ist das aber abgeklärt und hat keine koronare Ursache, dann kann es viele Ursachen haben:
 - das Römheld Syndrom (starke Luftansammlung im Darm die an das Zwerchfell drückt),
 - Magenschmerzen
 - Entzündung der Speiseröhre
 - Asthma
 - Allergie
 - Panikattacke
 - ... *nähere Erläuterung auf den Folgeseiten*

4. Mögliche Symptome des Herzens (3/3)

Herzstolpern (auch Herzrhythmusstörungen)

- Unregelmäßige Sequenzen des normalerweise regelmäßigen Herzschlags, häufig auch Extrasystolen, die nicht bemerkt werden und harmlos sind
- Schwerwiegende Herzrhythmusstörungen können zu einer Notfallsituation führen und lebensbedrohlich sein.
- Häufige Ursache: vorausliegende Herzerkrankungen, deren Folge ein Energiemangel der Herzmuskelzellen bewirkt.
- Meist liegt eine Störung in den Mitochondrien (Zellkraftwerke) vor, diese ist mit verbessertem Lebensstil, Ernährung und Stressreduktion positiv zu verändern.



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Das Herz!
Was kann ich selbst
tun?**

Das Herz II - Inhaltsverzeichnis

1. Lebensempfehlung allgemein für Dein Herz

2. Das Herz in der Ayurveda Medizin

3. Das Herz in der TCM

4. Das Herz und die Emotionen

5. Das Herz in Balance?

6. Das Herz und die spirituelle Energie

7. Das Herz und den Körper spüren

1. Lebensempfehlung allgemein (1/2)

Lebensempfehlung allgemein für Dein Herz

- Sport eher Ausdauersport: walken mit oder ohne Stöcken, tanzen mit Lieblingsmusik
- Regelmäßige Saunagänge 2 x die Woche → kurzes intensives Schwitzen regt die Durchblutung an und das Herz wird intensiv mit Sauerstoff versorgt.
- Entspannungsübungen: Yoga, Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung senkt das Herzinfarkttrisiko durch Ausgleich des Cortisol-Spiegels.
- Beheben von Mineralstoffmangel wie Vitamin D (Sonne oder Substituieren)

1. Lebensempfehlung allgemein (2/2)

Lebensempfehlung allgemein für Dein Herz (Fortsetzung)

- Zahnfleischentzündungen unbedingt behandeln → sie wirken durch die Parodontitis Bakterien schädlicher als Rauchen
- Regelmäßiger Schlaf → mindestens 6 Stunden → erhöht die Herzgesundheit
- 1 x pro Woche Schwimmen → Wasser erhöht den Druck auf den Körper und die Blutgefäße = gute Drainage
- Übergewicht reduzieren
- Lachen

2. Das Herz in der Ayurveda-Medizin (1/6)

Das Herz in der Ayurveda-Medizin

- **Ursachen für mögliche Erkrankungen:** Überessen, schwere fettige Speisen, geringe körperliche Aktivität, langes Sitzen, zu viel Schlaf (Kapha Überschuss)
- Hoher Salzkonsum, Jogurt nach Sonnenuntergang, rotes Fleisch, kalte Speisen und Getränke, Tiefkühlkost, Konserven, übermäßig Alkohol, Kaffee und Schwarztee, Rauchen, Hormonpräparate (Pille), körperliche und geistige Überanstrengung, Übersäuerung, Auszehrung und Trauma
- **Das Herz im Ayurveda:** Das Herz nimmt eine wichtige übergeordnete Rolle in Scrotas (Kanälen) und Organen wahr, es steuert diese Abläufe und ist wichtig für die Gesundheit an sich.
- Aber es muss immer der Gesamtzusammenhang betrachtet werden mit allen Konstitutionstypen wie Vata, Pitta und Kapha.

2. Das Herz in der Ayurveda-Medizin (2/6)

Das Herz in der Ayurveda-Medizin (Fortsetzung)

- **Das Herz emotional:** Du fühlst Dich chronisch erschöpft, unzufrieden, gestresst oder müde? Lass von Dingen los, die Dir Energie rauben und schaffe Raum für alles, was Dich wieder mehr in Deiner Mitte fühlen lässt.
- Du hast Hunger oder Durst? Iss, bis Du angenehm gesättigt bist und trink, wenn Du durstig bist. Du hast keinen Hunger? Dann warte mit der nächsten Mahlzeit, bis Du wieder hungrig bist oder stärke Deine Verdauungskraft.
- Du fühlst sich unflexibel, schwer und träge? Mache jeden Morgen einen dynamischen Spaziergang an der frischen Luft oder Sport, der Dir gefällt. Versuche täglich zwischen 30 bis 45 Minuten zu bewegen. Du liebst Sport und gehst gerne an Deine Grenzen und darüber hinaus? Sei achtsam mit Dir und Deinen Reserven. Wenn Du „innerlich noch lächeln“ kannst, während Du Sport treibst, und Dich nach dem Sport nicht ausgezehrt oder vollständig überhitzt fühlst, ist alles im grünen Bereich.

2. Das Herz in der Ayurveda-Medizin (3/6)

Herzgesundheit im Ayurveda

- Stehe etwa zur Zeit des Sonnenaufgangs auf, nach 6-8 Stunden erholsamen Schlafs.
- Kurze Powernaps (15 min) sind erlaubt, aber vermeide regelmäßigen Tagesschlaf.

Ernährung im Ayurveda

- Alle Getreidearten, am besten die vollwertigen.
- Frisches Gemüse, besonders grüne Blattgemüse und Salate. Sie enthalten wichtige Stoffe, wie das Vitamin K oder Nitrate, die den Blutdruck reduzieren und das Innere der Gefäße schützen.
- Früchte wie Weintrauben, Beeren, Granatapfel, Avocado, Mango oder Datteln
- Nüsse und Saaten wie Walnüsse, Pistazien, Pekannüsse oder Mandeln

2. Das Herz in der Ayurveda-Medizin (4/6)

Ernährung im Ayurveda (Fortsetzung):

- Hülsenfrüchte, wie Linsen und Erbsen, sind eine wichtige Säule ayurvedischer Ernährung, können die Blutfette normalisieren, den Blutdruck balancieren und Entzündungen in den Gefäßen abbauen.
- Ganz vorne stehen die Stars unter den indischen Gewürzen, der Ingwer und Kurkuma. Sie reduzieren Entzündungen, senken das Cholesterin und beugen einer Verhärtung der Gefäße vor.
- Eine ähnliche Erfolgstory für die Gefäße kann der Knoblauch vorweisen. Er kann den Blutdruck senken und die Blutfette normalisieren. Damit ist die Liste natürlich nicht vollständig. Erwähnenswert sind noch Zimt mit seiner positiven Wirkung auf den Blutzucker, Chili und Koriander. Letzterer regt die Nieren an und hat eine Wirkung auf den Blutdruck und das Cholesterin.

2. Das Herz in der Ayurveda-Medizin (5/6)

Ernährung im Ayurveda (Fortsetzung):

- Hochwertige Fette wie Olivenöl, Leinöl oder Ghee (bei Kapha vermeiden)
- Iss überwiegend warme und frisch gekochte Speisen und ernähre Dich vielseitig. Vermeide außerdem den übermäßigen Konsum von Genussgiften wie Alkohol und Nikotin.
- **Triphala**, bestehend aus drei Wildfrüchten, entschlackt und schützt die Gefäße.
- **Guggulu**, die indische Myrrhe, baut Entzündungen ab, entschlackt ebenfalls und senkt deutlich das Cholesterin. Eine bekannte Zubereitung ist das Triphala-Guggulu.

2. Das Herz in der Ayurveda-Medizin (6/6)

Ernährung im Ayurveda (Fortsetzung):

- **Arjuna** ist ein wichtiges Herztonikum und wirkt bei vielen Herzleiden sowie bei leichter Hypertonie unterstützend.
- Alant bzw. **Pushkaramula** wirkt bei einer Verengung der Herzgefäße unterstützend.
- Um Stress abzubauen, gibt es eine Reihe von Kräutern, wobei Brahmi am bekanntesten ist.

3. Das Herz in der TCM (1/11)

Das Herz in der TCM

- Das Herz in der TCM, ist die Kaiserin unter den Organen und gehört mit dem Organ Dünndarm zum Element Feuer.
- **Das Herz wird das Tor zum Kosmos genannt.** Es verbindet das Individuum mit dem Kosmos.
- Als Hüterin der Lebenskraft sorgt es dafür, dass wir unserem Leben einen Sinn geben und aus diesem Sinn heraus ein erfülltes und glückliches Leben führen.
- Die Lebensfreude als Qualität des Feuer-Elements täglich zu nähren bedeutet auch unser Herz zu nähren.
- **Das Herz wacht über das Blut und die Gefäße** und bildet aus den Nahrungssensenzen, die unsere Milz gesammelt hat, das Blut.

3. Das Herz in der TCM (2/11)

Das Herz in der TCM (Fortsetzung)

- Das Herz kann Nahrungssäfte in beseeltes Blut wandeln und als Herzblut unseren Projekten Leben einhauchen.
- Das Herz beeinflusst Deine Sprache, denn es öffnet sich über die Zunge. Die Art Deines Sprechens, Ausdruck, Schweigen, Sprachtempo und die Klarheit Deiner Worte sagen sehr viel über Dein Herz aus.
- **Dysbalance** = zu viel Yang bedeutet u.U. zu viel sprechen und ununterbrochenes Lachen sowie Wortfindungsstörungen
- **Das Herz koordiniert alle geistigen Aktivitäten:** das Herz-Hirn, ist dafür zuständig, wie Du Gesagtes aufnimmst und verarbeitest.
- Es hat die Obhut über alle mentalen Aktivitäten.

3. Das Herz in der TCM (3/11)

Das Herz in der TCM (Fortsetzung)

- Die Chinesen sagen: **Die großen Gedanken kommen aus dem Herzen!**
→ Deshalb hat eine Frau mit zu viel Herz-Feuer oder/bzw. Herz-Blut-Mangel oft Konzentrationsstörungen oder Schlafstörungen → Das Abschalten gelingt nicht.

3. Das Herz in der TCM (4/11)

Symptome eines Herz-Yin-Mangels können sein:

- Unablässiges Sprechen (meist auch sehr schnell)
- Herzklopfen
- Schlafstörungen
- Unruhezustände
- Angstzustände und Panikattacken (gepaart mit Nieren-Yin-Mangel)
- Nachtschweiß (Das Herz kontrolliert unser Schwitzen)
- Schreckhaftigkeit
- Blasses Gesicht mit auffällig roten Wangen ist oft ein Indikator für Herz-Yin-Mangel

3. Das Herz in der TCM (5/11)

Das Herz in der TCM (Fortsetzung)

- Wenn Dein Herz zu sehr überhitzt (emotional, Hitze oder Stress), leitet der Kreislauf-Sexus-Meridian die Hitze über Dünndarm und Blase ab → die Folge: es kommt zu einer **emotionalen Blasenentzündung**.
- Menschen mit einem **Yin-Mangel** wollen, können aber nicht. Das bedeutet, wenn es Dir an Yin mangelt, fällt es Dir schwer Deine Ziele umzusetzen. Es fehlt an Verwurzelung. Das Yin bringt die Ideen auf die Erde, ohne Yin laufen wir heiß.
- Beim **Herz-Chi-Mangel** spürst Du Dein Herz öfter schnell klopfen und das bei schon leichter Anstrengung.
- Beim **Herz-Blut-Mangel** spürst Du das auch vermehrt in Ruhe etwa vor dem Schlafen, auch Aussetzer und Stolpern können dabei sein.

3. Das Herz in der TCM (6/11)

Ernährung und To Do's

- **Herz-Hitze:** Verzichte auf scharfe, erhitzende Gewürze, Knoblauch, Zimt. Trinke weniger Kaffee und lass den Ingwertee weg. Iss weniger gegrilltes oder frittiertes Fleisch, mehr Gemüse und gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte. Im Sommer ist Wassermelone super bei Herz-Hitze, außerdem grüne, bittere Salate.
- **Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel:** Stärke Dein Blut mit bestimmten Nahrungsmitteln wie roter Rübe (rote Beete), frischen Beeren, Trockenfrüchten und Eigelb. Und achte auf eine gute Verdauung, damit dein Körper überhaupt Blut produzieren kann.
- **Herz-Qi-Mangel:** Die Wurzel für alles Qi im Körper ist unsere Milz, also unsere Verdauungskraft. Stärke Dein Qi mit einem gekochten Frühstück und regelmäßigen Mahlzeiten und weniger Brot, Rohkost, Milch und Weißmehl. Speziell fürs Herz-Qi werden Linsen, Hafer und Walnüsse empfohlen.

3. Das Herz in der TCM (7/11)

Ernährungsgewohnheiten, die das Herzblut schädigen können:

- Häufiges scharfes Essen
- Alkohol,
- Kaffee,
- Schwarzer Tee
- Rauchen
- Zu wenig bzw. nährstoffarmes Essen
- Zu viel Fleisch, vor allem frittiertes, gegrilltes und scharf angebratenes

3. Das Herz in der TCM (8/11)

Symptome Herz-Blutmangel:

- Starkes Herzklopfen mit Aussetzern
- Schreckhaftigkeit
- Ängstlichkeit
- Einschlafstörung
- Lebhaftes Träumen
- Schwindel
- Müdigkeit, Erschöpfung

3. Das Herz in der TCM (9/11)

- Wenn der Herz-Blutmangel länger andauert, geht er häufig in einen Herz-Yinmangel über. Dieser betrifft besonders Menschen im mittleren bis höheren Alter.

Symptome Herz-Yinmangel:

- Wie beim Herz-Blutmangel, plus Herzjagen und -rasen,
- Durchschlafstörungen
- Nachtschweiß, Hitzewallungen, Panikattacken
- Rote Wangen bei sonstiger Blässe
- Starke innere Unruhe

→ Zur Behandlung eines Herz-Yin- und Blutmangels ist es wichtig, alles zu vermeiden, was das Blut schädigt (siehe oben unter "Ursachen").

3. Das Herz in der TCM (10/11)

Diese 11 Nahrungsmittel helfen deinem Herzen:

1. Cashewkerne
2. Eigelb
3. Endiviensalat
4. Hafer
5. Maulbeerfrüchte (getrocknet)
6. Melone (Wasser- und Zuckermelone)
7. Mungbohnen
8. Oliven (schwarz)
9. Rote Rüben
10. Rotwein (in kleinen Mengen)
11. Weizen (Rezept Weizentee)

3. Das Herz in der TCM (11/11)

Quintessenz:

- Achte auf ausgeglichene Emotionen, um dein Herz zu stärken.
- Versuche, den Stress in Grenzen zu halten. Chronischer Zeitdruck und Leistungsdruck schädigen dein Blut.
- Iss regelmäßig, nährstoffreich und bekömmlich.
- Reduziere Erhitzendes wie scharfe Gewürze, Zimt, Gewürztee, Kaffee, Alkohol und zu viel Fleisch.

4. Das Herz und die Emotionen (1/2)

Das Herz und die Emotionen

- Dem Herz ist die Freude zugeordnet unter dem Element Feuer gemeinsam mit dem Dünndarm.
- **Das Positive:**
 - Freude öffnet das Herz und breitet sich aus → Kommunikation, Verbindung zweier Herzen
 - Sich mitteilen, zuhören, mit anderen fühlen, lachen, sich bewegen lassen von Musik oder Film
 - Die Fähigkeit zu Begeisterung, Inspiration und Verliebtheit

4. Das Herz und die Emotionen (2/2)

Das Herz und die Emotionen (Fortsetzung)

- **Das Zuviel:**
 - Sich alles zu Herzen nehmen
 - Stress → ein Zuviel davon
 - gemeint ist ein Zuviel davon im Übermaß, denn immer nur in der z.B. ersten Phase des Liebesglückes bringt Dich zu sehr ins Außen und von Dir weg.
 - Dein Leben gerät in Unordnung und in ein Übermaß von Hitze (TCM)
 - Beispiel: die Honeymoon Blasenentzündung bei Frauen
- Im Süden ziehen sich die Menschen mittags in der größten Hitze zurück, um sich zu kühlen und zu erholen, damit das Yin nicht in einen Mangel gerät.

5. Das Herz in Balance?

Das Herz in Balance?

- Stehe ich im Kontakt mit meiner inneren Fülle? Was erfüllt mich?
- Nehme ich meine Seelenbedürfnisse wirklich ernst?
- Wo darf mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit in meine Leben treten?
- Wofür brenne ich? Oder wie kann ich mein erloschenes Feuer neu entfachen?
- Welche Ideen und Visionen möchten in die Umsetzung gebracht werden?

Wenn das Herz nicht in Balance ist

- Anderen nicht in die Augen sehen können. Unangemessener Ausdruck von Emotion z.B. bei trauriger Stimmung lachen, nicht aus sich herausgehen können, Freude nicht zum Ausdruck bringen können oder immer überzogen gut gelaunt sein.

In Balance

- Sicherer Gang, klare Stimme und leuchtende Augen

6. Das Herz & die spirituelle Energie (1/2)

Das Herz und die spirituelle Energie

- Bist Du mit allem in Freude verbunden?
- Bist Du mit Deinem Herzen und Deinem Verstand verbunden?
- Es heißt nicht umsonst Körper-Seele-Geist
- Nimmst Du Dir Deinen Raum?
- Lebe und liebe ich aus ganzem Herzen?
- Presse ich mein Leben in einen starren Takt oder ist es lebendig?

6. Das Herz & die spirituelle Energie (2/2)

Das Herz und die spirituelle Energie

- Hast Du Angst vor Deinen Gefühlen, oder gibst Du Ihnen Raum?
- Herzkrankte werden oft darauf zurückgeworfen, sich ständig mit dem Wohlergehen ihres Herzens zu beschäftigen, obwohl sie oft eher Menschen des Verstandes sind und genau das vermeiden wollten.
- Spürst Du die Welt und alles was auf ihr ist mit Deinem Herzen?

7. Das Herz und den Körper spüren

Das Herz und den Körper spüren

Notiere Dir zu allen Fragen Deine Wahrnehmung, wertfrei und wiederhole dies immer mal, um Veränderungen im Körper spüren zu registrieren.

- Nehme ich mein Herz als Organ wahr?
- Spüre ich sein Pochen und seinen Rhythmus?
- Hat es eine Enge?
- Spüre ich eine Verspannung?
- Spüre ich eine Emotion in meinem Herzen?
- Kann ich in mein Herz atmen?



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**