

Gutes für Leib und Seele

“Yin und Yang” sind bekanntlich die universellen Prinzipien im traditionellen chinesischen Weltbild. “Yang”: Licht und weiß, “Yin”: Dunkelheit und schwarz. In dieser Sichtweise ist der “Sympathikus” der Yang-Seite und der “Parasympathikus” der Yin-Seite zuzuordnen. **Der Fokus des Herzinfarkts** liegt beim “parasymphatischen Steuerungsdefekt”, bei der parasymphatischen Schwäche und Blockade dementsprechend in einem **defekten “Yin”**.



Fokus des Herzinfarkts

Yin und Yang betreffen den ganzen Menschen, “Body und Mind”, Körper und Seele. “Yang” steht für Aktivität, Anspannung, Leistung, auch für Durchsetzungskraft und Aggressivität, “Yin” für Passivität, Ruhe, Erholung, Regeneration, auch für Ökonomie, auch für Gefühl, Bindung und Liebe.

Körperliche **und** seelische Prozesse sind in die Entstehung eines Herzinfarkts untrennbar verwoben. Auf der körperlichen Ebene finden wir bei Infarktpatienten die Abschwächung und Blockierung der “parasymphatischen” Herzsteuerung. **Auf der seelischen Ebene kann die heutige psychosomatische Forschung mit harten Daten belegen, dass Gefühlsunterdrückung und Depression und auch soziale Vereinzelung eine wichtige Rolle bei der Entstehung eines Herzinfarkt spielen (64). Bei übersteigertem Bedürfnis nach Anerkennung wirkt erfolgloser Dauerstress, unübersehbares Scheitern und Versagen wie Gift.**

Es gibt sicher keine fest umrissene “**Infarktpersönlichkeit**”, was bei den unterschiedlichen Infarktursachen auch nicht anzunehmen ist. Infarktpatienten sind im allgemeinen recht soziale, freundliche Menschen mit dem ungunstigen Hang, sich selber gegenüber sehr hart, sehr unfreundlich zu sein. Sie verlangen von sich häufig äußerste Anstrengungen und sind dabei im Umgang mit sich selber ausgesprochen intolerant und lieblos. Eine gewisse emotionale Panzerung ist charakteristisch. Die wiederum hemmt die “parasymphatische”

Schwingungsfähigkeit. **“Body und Mind” sind auf der “Yin-Seite” defekt, blockiert,** deshalb dieses Bild vom Fokus des Herzinfarkts.

Was ist zu tun, um diesen Fokus abzumildern oder gar zum Verschwinden zu bringen? **Der Weg kann nur darin bestehen,** um in diesem Bild zu bleiben, **den Defekt langsam aber sicher mit lebendigem “Yin”, also mit Ruhe und Entspannung, auch mit Gefühl, Liebe und Toleranz aufzufüllen.** Das stärkt den “Parasympathikus” und das schützt das Herz.

Sie können viel tun

Das meiste können und müssen Sie selber tun. Am besten helfen Infarktpatienten und allen anderen, die es nicht bis zum Infarkt bringen wollen, einfache, alltägliche Maßnahmen. In meinem Buch [“Herzinfarkt – Neue Wege”](#) (45) habe ich 10 solcher Maßnahmen ausführlich erörtert. Interessierten Patienten kann ich die Lektüre dieses Buches nur empfehlen. Die Information ist umfangreicher als hier in der Website.

Was hilft? Vieles ist Ihnen geläufig, weil es sich schon lange in der Infarktvorbeugung als sinnvoll bewährt hat. Mit einem Appell, sich mehr zu bewegen und vor allem seine **Ausdauer zu trainieren,** sage ich Ihnen nichts Neues. Wenn es einem gelingt, seinen inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßig ein Ausdauertraining zu machen (Walken, Laufen, aufs Fahrrad schwingen oder Schwimmen), dann erfrischt man seinen Körper und stärkt seinen Parasympathikus nachhaltig. Das Herz wird es danken. Allerdings neigen Infarktpatienten häufig dazu, sich dabei zu übernehmen und laufen in ihren Trainingsbemühungen immer wieder Gefahr, ihrem Herz Schaden zuzufügen. Hier kann man als Arzt nicht aufmerksam und energisch genug sein und der Patient muss lernen, auf seine Körpersignale zu achten. Er muss lernen, Pläne und Schemata auch zu verlassen, wenn es zuviel wird. Und es muss nicht unbedingt Training sein, auch Spazieren gehen ist gut, Bewegung in jeder Form ist gut.

Viel Schlaf ist wichtig und wird viel zu wenig beachtet. Besonders der Tiefschlaf vor und in den ersten Stunden nach Mitternacht regeneriert den strapazierten Parasympathikus am stärksten.

Emotionale Zuwendung hat schon manchem Infarktpatienten das Leben gerettet. Das ist auch wissenschaftlich belegt. In [“Herzinfarkt – Neue Wege”](#) (45) schildere ich dazu eine hochinteressante Studie (65). Dabei wurden männliche Infarktpatienten im ersten kritischen Jahr nach dem Infarkt bedarfsweise von Krankenschwestern besucht. Bedarf hieß, bei Stress und Unruhe. Die Schwestern waren medizinisch, aber absichtlich nicht psychologisch trainiert. Sie beantworteten die Fragen der Patienten so gut sie konnten und versuchten, ihre Patienten zu beruhigen. **Dieser schlichte Kontakt, vor allem, dass sich jemand aufmerksam um sie kümmerte, hat in diesem Jahr eine beträchtliche Anzahl an Menschenleben gerettet.** Wenn nur 22 Infarktpatienten auf diese Art und Weise ein Jahr lang nach ihrem Infarkt betreut wurden, wurde ein Todesfall verhindert. Viel erfolgreicher geht es nicht! Also bitte sehr, suchen Sie emotionale Wärme, schließen Sie sich nicht ab, versuchen Sie, Ihr Herz zu öffnen. Das tut nicht nur dem ganzen Menschen gut, das senkt Ihr Infarkttrisiko und das hilft zum Leben.

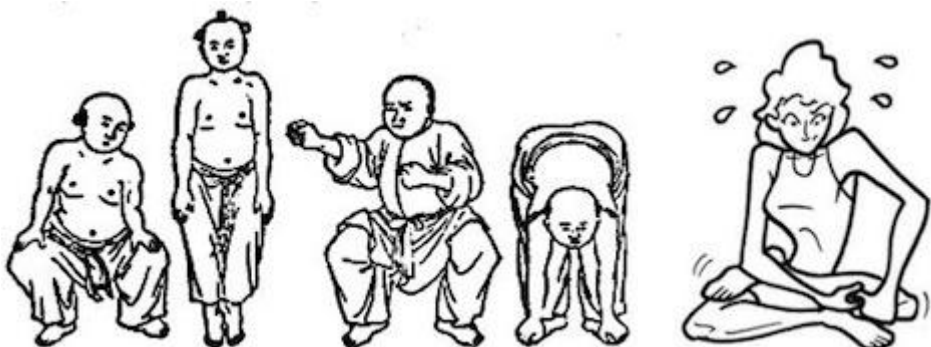
Der Herzpatient und die Psychologie, das ist leider ein absolut hoffnungsloses Unterfangen. Ein Infarktpatient hat stets alles im Griff: **Ängste?**, eigentlich nicht, **Konflikte?**, sind dazu da, gelöst zu werden und sie werden gelöst, **gekränkt und Wut im Bauch?**, nicht, dass ich wüsste. Infarktpatienten sind oftmals von ihren tieferen Gefühlsregungen ein ordentliches Stück weit getrennt. Um diese innere Verschlussheit aufzuweichen, ist nichts ungeeigneter als ein Psychologe. Wenn man einem Infarktpatienten psychologisch kommt, fühlt er sich sofort bedrängt und macht dicht, total. Mit Psychologen will er schon gar nichts zu tun haben.

Dennoch wäre es nicht nur gut, sondern geradezu lebensnotwendig, sein Innenleben etwas aufzulockern, weil ja gerade das, was im Bauch unerkannterweise wühlt, zu gefährlichen Abschwüngen der parasympathischen Aktivität führen kann (s. zur Frage "Stress und Herzinfarkt"). Bei Herzpatienten fällt mir in meiner Sprechstunde auf, wie sehr sie häufig nach einem Infarkt liebevolle enge Beziehungen zum Partner, zur Frau und zur Familie pflegen. Das ist das Beste, was sie tun können. Die stärkste Heilkraft auf Erden ist die "**Heilkraft der Liebe**". Sie werden es nicht glauben, aber es ist tatsächlich wissenschaftlich belegt, inwieweit körperliche Berührung und Liebe den "parasympathischen" Regulationen auf die Sprünge hilft (66,67). Die Zusammenhänge von Gefühlsleben und "Parasympathikus" habe ich in meinem Buch "Herzinfarkt vermeiden" (11) umfassend aufgearbeitet.

Der Fokus kann heilen

Was können Sie sonst noch tun? Zur Ruhe kommen: Freuden Sie sich mit den uralten asiatischen Künsten an!

Yoga ist großartig. Die verschiedenen "Verrenkungen" mit ihrem starken Dehneffekt lassen den "Parasympathikus" jubilieren. **Atemübungen** ("Pranayama") führen zu tiefer Entspannung. Eine solche Atemtechnik zu beherrschen, ist ein unglaublicher Schatz in verschiedenen Lebenslagen, hilfreich auch bei Brustenge und Herzschmerz. **Lernen Sie zu meditieren, "in die Stille zu gehen"**, wie mir eine alte Patientin Meditation übersetzt hat. Meditation beruhigt den Geist, das haben wie alle dringend nötig.



Das chinesische Qi-Gong, **die ruhig fließenden Bewegungen des Tai-Chi**, bieten ebenfalls gute Möglichkeiten. **Akupunktur**, von kundiger Hand, kann enorm helfen, Herzbeschwerden zu lindern und das innere Gleichgewicht zu stabilisieren. Wer finanziell etwas beweglicher ist, sollte sich auch mal von ayurvedischen Ölmassagen verwöhnen lassen. Das alles ist prächtig dazu angetan, den "Yin-Defekt" mit lebendigem "Yin" aufzufüllen, stärkt enorm den Parasympathikus und heilt. **Die Ruhe**, die man mit Hilfe dieser Künste erlangen kann, **die innere Freiheit**, die man damit gewinnen kann, können Ihr weiteres Leben bereichern und bieten einen soliden Schutz vor einem Infarkt.

Zentralen Stellenwert in der Infarkt-Prophylaxe hat die Ernährung. Dabei geht es im Prinzip vor allem darum, Ihre oxidative Stressbelastung zu reduzieren. **Ihr erster Schritt sollte darin bestehen, sich vom Dogma "cholesterinarm" zu verabschieden.** Denn Cholesterin ist eine verdammt lebenswichtige Substanz, zu wenig davon nachweislich schädlich. Eine cholesterinarme, an hochungesättigten Fettsäuren reiche Diät steigert sogar Ihre oxidative Stressbelastung, (s. Abschnitt 6).



“**Mediterran**” heißt heute ja ganz offiziell die Zauberformel: Olivenöl, Brot, viel Obst und Gemüse, kein Tag ohne frisches Obst, mehr Fisch als Fleisch, dies vorzugsweise als Geflügel und dazu gern ein Glas Wein, wie das am Mittelmeer so üblich ist. Auch die **asiatische Küche** ist sehr gesund fürs Herz. **Das Beste für Ihr Herz heißt: Täglich frisches Obst, frisches Gemüse, nicht aus Neu-Seeland, sondern das, was in der Region zur Jahreszeit wächst, Vollkorn, viel Fisch, viele Nüsse, den Wein nicht zu vergessen. Und keine Scheu vorm Frühstücks-Ei.**



Eine solche Form der Ernährung bietet eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen, Mineralstoffen, antioxidativen Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, B-Vitaminen, Omega-3-Fetten, also allem, was das Herz des Herzkranken begehrt.

Auf drei Dinge ist zu achten: Auf **Abwechslung und Vielseitigkeit**, auf **Frische** und eine **schonende Verarbeitung und Zubereitung**. Die industriell gefertigten Nahrungsmittel können dies häufig nur sehr eingeschränkt bieten. **In der Tendenz bietet das, was unsere Großeltern täglich auf dem Tisch hatten, den besten Oxidationsschutz.**

Die erste Zigarette im Leben beschert in der Regel Durchfall, weil sie den Parasympathikus akut anstachelt. Zeitlebens stimulieren 2-3 Zigaretten pro Abend den Parasympathikus, ein durchaus wünschenswerter Effekt. Chronischer Zigarettenkonsum ist schädlich, ohne wenn und aber. Chronischer Zigarettenkonsum kehrt sich in seiner Wirkung auf das vegetative Nervensystem um, er wirkt nicht mehr stimulierend, sondern blockierend auf den Parasympathikus. Zugleich steigt die oxidative Stressbelastung. Das sogenannte “Entspannungsrauchen” hat dagegen grünes Licht.

Ein Bier oder ein, zwei Glas Wein sind ebenfalls der parasympathischen Schwingungsfähigkeit und Entspannung förderlich. Chronischer Alkoholkonsum blockiert die parasympathische Herzaktivität. **Wem am Abend nach einem Bier oder Wein gelüftet**, der sollte sich keinen Zwang antun. Im Gegenteil, in deutlich begrenzten Mengen sind alkoholische Getränke der Herzgesundheit förderlich.

Damit ist 3/4 bis 4/5 der Miete abgedeckt. Für all das muss man im Prinzip keinen Arzt bemühen. Aber bitte, suchen Sie sich einen Hausarzt! Eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Hausarzt kann von unschätzbarem Wert für einen Herzpatienten sein. Heutzutage hat praktisch jeder Infarktpatient "seinen Kardiologen". Unter denen gibt es auch sehr nette Menschen. Wenn Ihnen eingreifende Prozeduren wie Stent oder Bypass vom Spezialisten nahegelegt werden, lassen Sie sich bitte deren Notwendigkeit genau erklären. Mit der Kenntnis dieser Homepage werden Sie nicht alles so einfach mit sich machen lassen.

Und Medikamente? Durchaus!

“Nitro”-Zerbeiß-Kapseln oder “Nitro”-Spray helfen beim akuten Herzanfall.

“Nitroglycerin” ist bekanntlich der Grundstoff für Dynamit. Im Herzmuskel wird mit der Einnahme von Nitroglycerin “Stickstoffmonoxid” freigesetzt. “Nitro” hilft dem Herzmuskel akut mit “NO” und verhütet damit die gefährliche Übersäuerung des Herzmuskels. (s. Abschnitt 6).

Von schulmedizinischer Seite wird beim akuten Herzanfall nur “Nitro” empfohlen oder gegeben. “Strophanthin”, das im nächsten Abschnitt ausführlich behandelt wird, ist genauso wichtig. Im akuten Angina pectoris-Anfall 20-30 Tropfen Strophanthin auf die Zunge träufeln oder in die Wangenschleimhaut einreiben, stimuliert akut die parasympathische Herzaktivität und ist ein ideales Mittel, um einen Herzanfall zu durchbrechen. “Nitro” und “Strophanthin” können und sollen gern kombiniert werden.

“Beta-Blocker” verbessern in der ersten risikvollen Zeit nach einem Infarkt die Überlebenschancen. Dies beruht in erster Linie auf einem Schutzeffekt gegen lebensbedrohliche Rhythmusstörungen. “Beta-Blocker” wirken Stress-abschirmend, weil sie den Einfluss des Sympathikus auf das Herz “blockieren”, genauer gesagt, abschwächen. Zugleich führt die Einnahme von “Beta-Blockern” nach kurzer Zeit zur Steigerung des parasympathischen Herzeinflusses. “Beta-Blocker” sind allerdings keineswegs frei von Nebenwirkungen, vor allem depressive Tendenzen und Potenzschwäche treten nicht selten auf. Und auch wenn sich ein Patient nicht gleich depressiv fühlt, so doch oftmals leicht bedrückt. Körper, Geist und Seele fühlen sich nicht frei unter regelmäßiger “Beta-Blockade”, zumindest häufig.

Den **“Statinen”**, den **“Cholesterintabletten”** und dem **Aspirin** oder **“ASS 100”** ist jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Soll das alles sein? Gibt es denn gar kein “alternatives Wundermittel” für den Herzpatienten?