

Anna Paul, Andreas Michalsen

# Natürlich herzgesund

Ein Ratgeber für Menschen mit koronarer Herzkrankheit

---

Einleitung: Lebensstilentscheidungen für ein gesundes Herz	1
Teil I: Die koronare Herzkrankheit (KHK)	7
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Das Herz-Kreislaufsystem</b>	<b>7</b>
Der Blutkreislauf	7
Das Herz und die Herzkranzgefäße	8
<b>Kapitel 2: Durchblutungsstörung des Herzens</b>	<b>11</b>
Verengung der Blutgefäße	11
Entzündungen in den Gefäßen	12
<b>Kapitel 3: Risikofaktoren und Symptome</b>	<b>13</b>
Risikofaktoren	13
Symptome	17
<b>Kapitel 4: Die konventionelle Therapie</b>	<b>21</b>
Medikamente	21
Eingriffe an den Koronargefäßen (Revaskularisation)	23
<b>Kapitel 5: Exkurs Frauengesundheit</b>	<b>25</b>
Frauenherzen – Männerherzen	25
Risikofaktoren	26
Diagnostik und Therapie	29
Wenn der Taktgeber streikt – Annemarie erzählt vom Rhythmus ihres Lebens vor und nach dem Herzinfarkt	31
Teil II: Lebensstilveränderung	35
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Los geht's ... Oder doch nicht? Grundlagen der Lebensstilveränderung</b>	<b>35</b>
Die fünf Stufen der Verhaltensänderung	35
Die Motivation	36
Klare, selbst formulierte und erreichbare Ziele	37

Rückfälle in alte Muster	37
Spaß beim neuen Leben	38
<b>Kapitel 2: Selbsttest: Wie gesund ist mein Lebensstil?</b>	<b>41</b>
Testen Sie sich selbst	41
Auswertung	47
<b>Kapitel 3: Herzgesunde Ernährung</b>	<b>49</b>
Ein kurzer Überblick	49
Mediterran genießen – auch in Deutschland	52
Grundregeln einer herzgesunden mediterranen	
Vollwert-Ernährung	52
Fette und Öle	53
Obst und Gemüse	59
Brot und Getreideprodukte – am besten aus dem vollen Korn	61
Hülsenfrüchte	62
Nüsse und Samen	63
Gut gewürzt statt stark gesalzen	64
Süße Alternativen – weniger ist mehr	64
Fleisch, Milchprodukte und Fisch	65
Getränke richtig ausgewählt	66
Die praktische Umsetzung	67
Reife- und Erntezeit von heimischen Lebensmitteln	70
<b>Kapitel 4: Fasten und Gewicht reduzieren</b>	<b>73</b>
Gewicht reduzieren	73
Heilfasten	73
Saftfasten	74
Entlastungstage	75
Intervallfasten	76
<b>Kapitel 5: Herzgesunde Bewegung</b>	<b>77</b>
Bewegungstherapie bei koronarer Herzkrankheit	78
Fragen und Vorurteile	78
Tipps für's Durchhalten	81

---

<b>Kapitel 6: Herzgesunde naturheilkundliche Selbsthilfestrategien</b>	<b>83</b>
Kneipp-Therapie	83
Sauna	84
Massage	85
Heilkräuter und -pflanzen	86
<b>Kapitel 7: Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen</b>	<b>89</b>
Freude kultivieren	89
Bewusster Umgang mit Stress	90
Methoden der positiven Stressbewältigung	95
Bewusste Entspannung	99
Soziale Unterstützung	102
Empathie, Wertschätzung und Achtsamkeit kultivieren	104
Einfühlen und Mitschwingen	104
Teil III: Der Weg zu einem herzgesunden Lebensstil – Anleitung und Praxis	107

---

<b>Kapitel 1: Fünf Stufen der Lebensstilveränderung</b>	<b>107</b>
Das Verhalten mit Erfolg ändern	107
1. Stufe: Absichtslosigkeit	107
2. Stufe: Absichtsbildung	108
3. Stufe: Vorbereitung	112
4. Stufe: Handlung	115
5. Stufe: „Aufrechterhaltung“	116
Der Umgang mit „Ausrutschern“	118
<b>Kapitel 2: Ernährung und Rezepte</b>	<b>119</b>
Frühstück	119
Brotaufstriche	121
Hauptgerichte	122
Nachtisch	126
<b>Kapitel 3: Bewegung</b>	<b>129</b>
Walking – Gehen	129
Nordic Walking	130

Trainingsplan für den Einstieg	132
Dehnungsübungen nach dem Laufen	132
<b>Kapitel 4: Naturheilkundliche Selbsthilfe mit Kneipp</b>	<b>135</b>
Die Dosierung des Wasserreizes	135
Ihr Kneipp-Plan bei Herzinsuffizienz	137
Waschungen	137
Güsse	138
Armbad	140
Wickel	140
Wassertreten und Tautreten	142
Trockenbürstung	142
Schröpfkopfmassage	143
<b>Kapitel 5: Umgang mit Stress und Belastungen</b>	<b>145</b>
Achtsamkeit im Alltag	145
Bewusste Entspannung	147
Progressive Muskelentspannung (PME)	147
Meditation	151
Minis – Einfache Entspannungsübungen	152
Body Scan	154
Qigong	155
Yoga	158
<b>Anhang</b>	<b>171</b>
<hr/>	
Der Dreimonatsplan für das Herz	171
Danksagung	176
Literatur	177
Die Autorin	179
Der Autor	179

## Einleitung: Lebensstilentscheidungen für ein gesundes Herz

### **SAFE LIFE – Ein gesundes (sicheres) Leben**

Anfang der 2000er Jahre erforschten wir in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen die Wirkung eines ambulanten ordnungstherapeutischen Programms auf Patienten mit koronarer Herzerkrankung. Wir nannten das von uns entwickelte Programm SAFE LIFE<sup>1</sup>.

Im Vergleich zu bekannteren Programmen (z. B. das Lifestyle Heart Trial von Dean Ornish) gab es in unserer Untersuchung eine Neuerung: Alle Patienten hatten eine „State of the Art“ kardiologische Therapie absolviert, die unter anderem aus einer medikamentösen Therapie mit Betablockern und Statinen sowie aus Aufhalten in Rehabilitationseinrichtungen bestand. Die Beteiligung der Patienten war sehr gut: Alle beendeten das SAFE LIFE-Programm. Und trotz maximaler kardiologischer Therapie besserten sich im Studienzeitraum von einem Jahr unter anderem der Blutdruck und die Herzfrequenzvariabilität – ein sensibler Messwert für das Herzinfarkttrisiko.

---

1 Hinter diesem einfachen Begriff verbirgt sich das komplizierte “Stress and Factors of Lifestyle in Coronary Patients: Evaluation of Lifestyle Interventions on Endothelial/Autonomic Function, EBT and Quality of Life”.

## Herz-Kreislaufferkrankungen

Herz-Kreislaufferkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt. Die moderne kardiologische Therapie hat einen sehr hohen Standard erreicht: Sie kann in der akuten lebensbedrohlichen Situation in vielen Fällen helfen und Leben retten.

Die koronare Herzkrankheit ist weltweit die häufigste Erkrankung des Herzens. Besonders betroffen sind Menschen in den sogenannten Industriestaaten. Schon früh erkannten Wissenschaftler, dass Risikofaktoren für die Entstehung einer koronaren Herzkrankheit mit dem Lebensstil verbunden sind. Mitte des 20. Jahrhunderts identifizierte man Cholesterin in Fettablagerungen an den Blutgefäßen und äußerte die Vermutung, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten die Entstehung dieser Ablagerungen und die folgende Arterienverkalkung begünstigen.

Das medizinische Wort für Arterienverkalkung ist Arteriosklerose. Es beschreibt eine Verengung der Blutgefäße, die durch Ablagerungen (Plaques) in den Gefäßinnenwänden entsteht.

Die Fortschritte auf dem Gebiet der Herzchirurgie (Bypasschirurgie) und die Entwicklung sogenannter Koronarstents haben maßgeblich dazu geführt, dass die akute und lebensgefährliche Situation eines Herzinfarktes heute viel besser beherrscht werden kann als noch vor wenigen Jahrzehnten. Andererseits führt dies dazu, dass immer mehr Menschen an einer chronischen koronaren Herzkrankheit leiden. Die Krankheit muss über einen langen Zeitraum behandelt werden, möglicherweise sind wiederholte Eingriffe am Herzen notwendig, Medikamente müssen ein Leben lang eingenommen werden.

## Der Lebensstil: Ernährung, Bewegung, Entspannung

In der Literatur werden zahlreiche Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit beschrieben, von denen die Mehrzahl durch die Art unseres Lebensstils beeinflussbar ist. In einer großen international durchgeführten Studie, der INTER-HEART-Studie, wurde versucht, die Bedeutung der Faktoren des Lebensstils für die Entstehung eines Herzinfarktes zu beziffern. Hierbei zeigte sich, dass ca. 90% aller Herzinfarkte durch Faktoren des persönlichen Lebensstils verursacht sind, bzw. nur für 10% aller Herzinfarkte keine eindeutigen Risikofaktoren als Verursacher zu finden sind.

Heute ist bekannt, dass gerade bei den chronischen Formen der koronaren Herzkrankheit, also am häufigsten nach einem überlebten Herzinfarkt, Änderungen des Lebensstils besonders wirksam und wichtig sind. Bereits Veränderungen einzelner Risikofaktoren können nachhaltig davor schützen, einen erneuten Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislaufkrankungen (z. B. einen Schlaganfall) zu erleiden. Gelingt es den betroffenen Patienten, mehrere Risikofaktoren deutlich zu verbessern, sind sogar Rückbildungen von Verengungen in den Herzkranzgefäßen möglich.

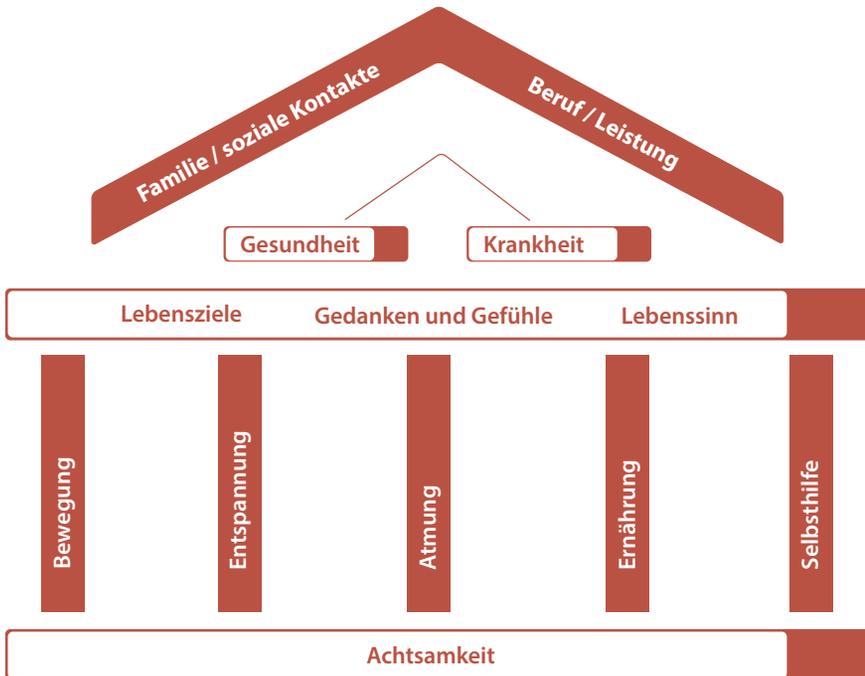
Dabei ist die Frage von zentraler Bedeutung, wie man eine Lebensstilveränderung erfolgreich umsetzen und durchhalten kann. Für die meisten Menschen ist es schwer, liebgewonnene und lange Jahre eingeübte Lebensgewohnheiten zu verändern. Und selbst wenn man seinen Lebensstil verändert hat, ist es schwierig, z. B. Bewegungs- und Entspannungseinheiten beizubehalten und nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Für die Einleitung einer Lebensstilveränderung ist es wichtig, nicht nur theoretische Informationen zu erhalten, sondern auch praktische Erfahrung mit den Übungen zu machen und damit so vertraut zu werden, dass sie Teil des Alltags werden. Dann wird spürbar, dass die Ausübung der Verfahren nicht nur gesund ist, sondern auch Freude und Genuss bereitet. Eine Lebensstilveränderung mit Minimierung der persönlichen Risikofaktoren wird immer eine sichere, wirksame und kostengünstige Behandlungsmethode bleiben.

Übrigens werden durch eine Veränderung des Lebensstils auch andere Beschwerden bzw. andere Erkrankungen günstig beeinflusst. Regelmäßige Bewegung ist auch eine wirksame Therapie gegen Depressionen, Migräne, erhöhten Blutzucker und chronische Rückenschmerzen. Oft können nach einer Weile Medikamente in ihrer Dosis reduziert werden.

Bitte verstehen Sie unsere Vorschläge nicht als Aufforderung, selbständig Medikamente abzusetzen oder die Dosis zu verändern. Sollten sich durch die regelmäßige Anwendung der beschriebenen Verfahren medizinische Änderungen ergeben, z.B. ein deutlich abgesenkter Blutdruck, müssen Sie sinnvolle Maßnahmen immer mit dem behandelnden Arzt absprechen.

## Der Tempel der Gesundheit



Ein gesunder Lebensstil entsteht durch gesundheitsförderliches Alltagsverhalten. Die Säulen des „Tempels der Gesundheit“ sind alltägliche und vertraute Handlungen wie bewegen, entspannen, atmen, essen. Naturheilkundliche Selbsthilfe ist die fünfte Säule. Dazu zählt schon das tägliche Waschen des Körpers als „Wasserreiz“.

Um die Säulen zu stärken, muss man nicht unbedingt viel Zeit investieren. Notwendig ist nur, die alltäglichen Erledigungen bewusst gesundheitsförderlich einzusetzen. Nur die Ausführung, das „wie“, muss verändert werden. Also: Statt mit dem Aufzug zu fahren, mal die Treppe gehen, statt Wurst einen vegetarischen Brotaufstrich essen, statt fernzusehen die Seele baumeln lassen, lesen oder gute Gespräche führen. Achtsamkeit im Alltag und wie wichtig man sich selbst und die Pflege seiner Gesundheit nimmt, ist dabei der Schlüssel.

Nun ist es im Alltag meist so, dass durch eine Erkrankung liebgewordene Gewohnheiten wie z. B. das Lieblingsessen, das jetzt zu cholesterinhalzig ist, neu überdacht werden müssen. Ebenso kann es sein, dass man neue Verhaltensweisen in den Alltag integrieren soll, z. B. mehr Bewegung und aktive Entspannung. Oft ist man aber durch die Erkrankung mit vielen Arztbesuchen und körperlichen Einschränkungen im Alltag bereits überfordert. Zusätzlich stellen sich negative Gefühle und Gedanken wie Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit ein. Hier ist es wichtig, auch das „Dach“ des Gesundheitstempels mit in die Lebensstilüberlegungen einzubeziehen. Die Sinnhaftigkeit und die Ziele, die mit den Anstrengungen einer Lebensstilveränderung einhergehen, bestimmen die Motivation und den Spaß, den man dabei hat. Schließlich weiß man aus der neuesten Forschung, dass gerade die soziale Unterstützung im privaten, wie auch im beruflichen Umfeld ein wichtiger Faktor ist, der sich auf die Krankheitsbewältigung, aber auch auf das Auftreten von Krankheitssymptomen wie Schmerz oder Bluthochdruck deutlich auswirken.

Das Potential der Lebensstilveränderung und der Lebensstilmedizin sollten wir alle nutzen. Wissenschaftliche Daten belegen immer mehr, wie sehr unser Körper bei Erkrankungen davon profitiert.