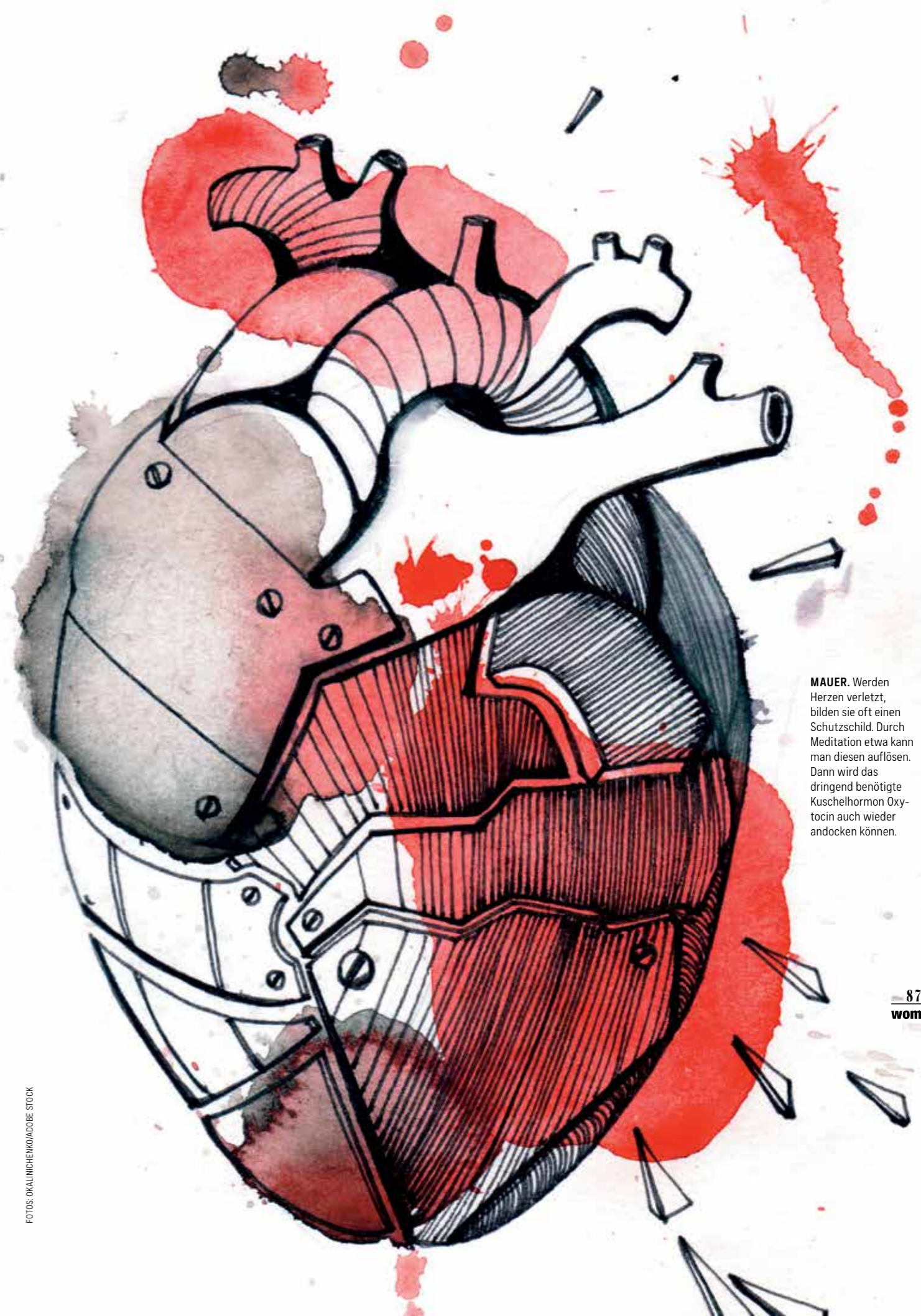


WAS DAS HERZ WIRKLICH BRAUCHT

Für uns ist sein unermüdliches Schlagen selbstverständlich, solange alles passt. Das Herz als bloße Pumpe zu sehen, kann allerdings ein krankmachender Fehler sein. **ALS UNSER WICHTIGSTES SINNESORGAN** will es gehört und mit genügend Liebeshormonen versorgt werden – gerade zu Weihnachten. Auch gut für die Feiertage: Zehn Mini-Meditationen gegen Stress und Übungen, mit denen Bauch und Magen fit bleiben.

FOTOS: OKALINICHENKO/ADOBE STOCK



MAUER. Werden Herzen verletzt, bilden sie oft einen Schutzschild. Durch Meditation etwa kann man diesen auflösen. Dann wird das dringend benötigte Kuschelhormon Oxytocin auch wieder andocken können.

Wir erreichen ihn auf dem Meer, irgendwo zwischen Costa Rica, Honduras und Kolumbien. Als Schiffsarzt kann Dr. Reinhard Friedl genau das leben, was sein Herz sich wünscht: die Nähe zum Wasser und die Nähe zu Menschen, die seiner Hilfe bedürfen. Der Mediziner ist renommierter Herzchirurg, der schon viele verletzte „Pumpen“ in seinen Händen gehalten und repariert hat. Irgendwann wurde ihm aber bewusst, dass ein Herz mehr sein muss als nur ein Muskel. Auf seiner Suche nach dem „ganzen Herzen“ fand er ein Organ, das fühlen, sehen und sogar riechen kann. Das mit dem Gehirn in ständiger Verbindung steht und wesentlich beeinflusst, wie wir die Welt sehen, je nachdem ob es „offen“, „verschlossen“, „weich“ oder „hart“ ist.

In seinem Buch „Der Takt des Lebens“ möchte uns der Arzt anhand neuester Forschungen unser „wichtigstes Sinnesorgan“ ans Herz legen. Auf dass wir es ja nicht einfach als Motor abtun, sondern bewusst wahrnehmen. „Es braucht Aufmerksamkeit und Liebe“, bringt es der Autor auf den Punkt. Was hat zum Beispiel Ihr Herz auf dem Herzen? Machen wir mit Dr. Friedl einen Ausflug in die Welt jenes Organs, ohne das gar nichts geht.

„HERZEN KÖNNEN ANDERE HERZEN FÜHLEN UND SICH MIT IHNEN VERBINDEN.“

Erst einmal: Schiffsarzt ist Ihr Traumberuf. Was fasziniert Sie so daran?

FRIEDL: Ich kann meine Sehnsucht nach dem Meer und meinen Beruf ideal verbinden. An Bord kümmere ich mich um die kleinen und großen Nöte von fast 4.000 Menschen aus 42 Nationen. Gar nicht so selten sind das auch akut lebensbedrohliche Ereignisse – und dann profitiere ich von meiner langjährigen Erfahrung als Herzchirurg, Intensivmediziner und Taucherarzt.

Sie sind ein renommierter Chirurg, haben viele kaputte „Pumpen“ repariert. Und doch war Ihnen das eines Tages nicht mehr genug. Sie wollten neben der anatomischen Seite auch die andere finden, das ganze Herz. Wie kam es dazu?

FRIEDL: Obwohl weltweit jährlich viele Hundert Milliarden Dollar dafür aus-

gegeben werden, bleiben Herz-Kreislauf-Beschwerden die Hauptursache für Todesfälle und Krankheiten. Es ist offensichtlich, dass wir das mit Technologie allein nicht in den Griff bekommen. Ich praktiziere seit Jahren Meditation, also die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks. Dabei geht es auch darum, im Herzen bewusst zu sein, mit ihm liebevoll wahrzunehmen. Mich interessierte brennend, ob das naturwissenschaftlich begründbar ist oder ob solche Übungen nicht auf längst überholten Ansichten beruhen in Zeiten der Neurowissenschaften. Deren vorherrschendes Paradigma ist ja, dass Bewusstsein und Liebe ausschließlich im Gehirn entstehen.

Das Herz soll da nichts mitzureden haben?

FRIEDL: Das Gegenteil ist der Fall. Erst vor Kurzem wurden im Gehirn Signale nachgewiesen, die eindeutig aus dem Herzen stammen. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, vor allem auch unsere Fähigkeit zu Mitgefühl und, das hat mich echt umgehauen, verbessern sogar unser Sehvermögen. Testpersonen erkannten Bilder klarer, wenn das Herz ans Hirn Signale sandte. Der kleine Prinz hatte also recht: „Man



Das Gehirn ist auf die Stimme des Herzens angewiesen. Wie ein Kapitän auf seinen Kompass.“

DR. REINHARD FRIEDL,
ARZT, AUTOR



KORYPHÄE: Der Deutsche Reinhard Friedl operierte unzählige Herzen, doch er weiß, dass neben Hightech auch Ursachenforschung wichtig ist.

sieht nur mit dem Herzen gut.“ Das ist inzwischen wissenschaftliche Realität. Und 2017 wurde erstmals entdeckt, dass es sogar riechen kann. Fette im Blut zum Beispiel. Es nimmt wahr und beeinflusst tiefgreifend die Art und Weise, wie wir die Welt sehen.

Sie schreiben auch, dass es unser wichtigstes Sinnesorgan ist. Und es hat sogar ein eigenes Gehirn?

FRIEDL: Ja, es verfügt über 40.000 Nervenzellen und ist damit zu autonomer Informationsverarbeitung fähig. Die setzt es unter anderem zur Kommunikation mit anderen Organen ein. Es hat weiters eine ausgeklügelte Sensorik für die Druckverhältnisse in seinen Kammern und die Biochemie des Blutes. Auch ist es ausgestattet mit Fühlern für zirkulierende Hormone wie Oxytocin oder Adrenalin. Herzen können sogar andere Herzen fühlen, dann verbinden sie sich und schlagen im Gleichtakt. Bei Liebenden wurde das gemessen, aber auch, wenn unsere Liebsten in Gefahr sind. Wir sind dann synchron und wie ein Herz. Diese Art von Fühlen, Kommunikation und Unterstützung wird vermutlich über die starken elektromagnetischen Felder der Herzen übertragen, die sehr viel kräftiger sind als die des Gehirns.

Stehen Herz und Hirn in Konkurrenz?

FRIEDL: Nein. Sie sind vielmehr wie ein Paar, teilen sich gegenseitig viel mit und hören aufeinander. Diese Signale können wir heute messen. Jedes Mal, wenn sich das Gehirn entsprechend zurückmeldet, kann sich das Herz entspannen. Es weiß, es wurde gehört. Es schlägt dann langsamer, und der Blutdruck fällt. Das Gehirn allein denkt und denkt, aber es kennt die Richtung zu einem erfüllten Leben nicht. Dafür ist es auf die Stimme des Herzens angewiesen, wie ein Kapitän auf seinen Kompass. Es laufen auch 80 Prozent der zahlreichen Nervenbahnen zwischen den beiden Organen vom Herzen zum Gehirn.

Da funktioniert offenbar viel, ohne dass wir es bewusst mitkriegen. Erst wenn das Zusammenspiel gestört ist, merkt man es. Wie kann's so weit kommen?

FRIEDL: Wenn das Herz von uns selbst und der Gesellschaft, in der wir leben, nur als Pumpe wahrgenommen wird,

wird es krank. Und das Gehirn dann auch. Depressionen sind der weltweit häufigste Grund für Lebensbeeinträchtigungen, 2020 werden sie nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache sein. Die Ursache liegt auch darin, dass diese beiden Organe so oft isoliert behandelt werden. Dabei bräuchten sie eine Paartherapie, welche die Störungen in ihrer gegenseitigen Wahrnehmung und Kommunikation aufdeckt.

Heißt das, dass wir häufig unser Herz zu wenig wahrnehmen?

FRIEDL: Ja, es braucht Aufmerksamkeit. *Aufs Herz hören klingt total schön und logisch. Aber wie geht das eigentlich?*

FRIEDL: Als Kinder wissen wir meistens noch ganz genau, was es zu sagen hat. Später vergessen wir diese Fähigkeit leider allzu oft. Um sich daran zu erinnern, lade ich Sie zu einer kleinen Übung ein: Schließen Sie die Augen, nehmen Sie ein paar ruhige Atemzüge und stellen Sie sich vor, Sie sind Ihr Herz. Nun fühlen Sie die Frage, was dieses Herz heute brauchen würde. Vielleicht etwas Trost und Mitgefühl? Eine Atempause vom Alltag? Oder hat es gar Sehnsucht nach einem großen Abenteuer? Dieses Fühlen kann schmerzhaft sein oder sehr angenehm oder beides gleichzeitig. Was auch immer es ist, urteilen Sie nicht darüber, verweilen Sie in diesem Augenblick und gönnen Sie sich diese Herzzeit. Die andere Frage wäre: Was hat mein Herz heute zu geben? Ein Lächeln, ein gutes Wort, eine helfende Hand ...?

Oft scheint es natürlich bequemer, Gefühle einfach zu verdrängen ...

FRIEDL: Da kann ich nur wiederholen: Die größten Gesundheitsprobleme unserer Zeit, Depressionen, Süchte aller Art und unheilbare Schmerzzustände, sind auf Störungen im Bereich des Fühlens zurückzuführen.

Hinter einem Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen kann neben ungesundem Lifestyle auch psychischer Schmerz stecken, wie Sie schreiben.

FRIEDL: Auf jeden Fall! Ein großer Schmerz kann der berühmte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Vorgeschädigte Blutgefäße ziehen sich weiter zusammen, und wir erleiden einen Infarkt, Herzzellen



SENSIBEL. Ein Herz kann durch Liebeskummer und anderen großen Schmerz auch „brechen“. Entspannungstechniken helfen.

HABEN SIE DAS SCHON GEWUSST ...?

Ohne Pause. Das Herz befördert 9.000 Liter Blut täglich und schlägt dabei rund 100.000 Mal. An unserem 75. Geburtstag hat es rund drei Milliarden Mal geschlagen.

Antenne. Es ist unser wichtigstes Sinnesorgan, kann mit seinem Nervensystem aus Zigtausend Neuronen 200.000 Mal mehr Informationen aufnehmen als alle anderen Sinne zusammen. Es verarbeitet sie blitzschnell zu Impulsen, die wir spüren können. In Form eines freudigen oder bedrückenden Gefühls etwa.

Neues Herz. Menschen, die Spenderherzen bekamen, berichten, dass sich „gefühlsmäßige Interessen“ und oft ihre ganze Persönlichkeit verändert hätten. „Das unterstützt meine Annahme, dass das Herz ein Organ von Bewusstsein ist“, so Dr. Friedl.

Nie genug Liebe. Sex ist gesund fürs Herz. Streichelheiten sorgen dafür, dass das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol abgebaut wird. Sorgen braucht man sich, auch bei angegriffener Gesundheit, nicht zu machen. „Wie jetzt untersucht wurde, sind Herzinfarkte beim Liebespiel sehr, sehr selten“, weiß der Experte.

Herz & Seele. „Als Seele betrachte ich“, so Riedl, „die Summe von allem, was wir in jedem Augenblick denken, fühlen und in unserem Inneren erleben. Unser Herz ist unsere Antenne zur Seele.“

Nur kein Stress! In einer neuen Studie weisen die Autoren ausdrücklich darauf hin, wie überlebenswichtig Stressmanagement für unser Herz ist. Werden Stress, Wut und Angst in unserem Gehirn zu Dauerbegleitern, produziert das Knochenmark immer mehr Entzündungszellen, die letztlich zu Gefäßverschlüssen führen können. Bestes Gegenmittel: Regelmäßige Entspannung. „Ein Wundermittel ist zum Beispiel richtiges Atmen“, so der Arzt.

wie es gekommen ist, und hinterlässt keine Schäden. In Einzelfällen kann es jedoch zu einem Herzschock kommen, und es sind auch schon Menschen daran gestorben. Ein Patentrezept dagegen gibt es noch nicht. Experten sind jedoch der Ansicht, dass Entspannungstechniken, Stressmanagement und ausreichend Bewegung uns so gesund und flexibel erhalten, dass das Herz im Ernstfall nicht gleich bricht. *Im Buch berichten Sie von einer Patientin, die an schweren Herzrhythmusstörungen litt. Keine medizinische Maßnahme half, weil der eigentliche Grund lange nicht erkannt wurde: Sie kränkte sich über das Fremdgehen ihres Mannes und versuchte, das zu verdrängen. Wie behandeln Sie Patienten in solchen Fällen?*



Niemand kommt mit einem schlechten oder harten Herzen auf die Welt.“

DR. REINHARD FRIEDL
KENNT WEGE ZURÜCK ZUR WAHREN NATUR



SCHLAGKRÄFTIG. In „Der Takt des Lebens“, Goldmann, € 16,50, sagt Reinhard Friedl, warum wir unser Herz bewusst wahrnehmen sollen.

Stimmt es, dass Patienten nach einer Herzkrankheit häufig viel sensibler sind?

FRIEDL: Aus meiner persönlichen Erfahrung würde ich das eindeutig bejahen. Eine Herzerkrankung kann die eigene Endlichkeit schlagartig bewusst machen, und dann kommt häufig die Erkenntnis, was wirklich zählt im Leben: Zeit für sich selbst, eine aufrichtige Freundschaft, Dankbarkeit für ein paar Sonnenstrahlen im Gesicht ... Wissenschaftlich besonders gut wurde das untersucht bei Menschen, die nach einem Herzstillstand wiederbelebt wurden. In ihrem weiteren Dasein hatten Liebe und Mitgefühl einen sehr viel höheren Stellenwert, und nicht selten entstand ein fester Glauben an ein Leben nach dem Tod.

Wie ist das mit dem Streben nach Besitz: Verdrißt Geld manchmal nicht nur den Charakter, sondern auch das Herz?

FRIEDL: Die Gefahr besteht tatsächlich, und zwar in doppeltem Sinne. Unsere Wohlstandsgesellschaft ist eine Geldgesellschaft, unser Lebensstil verändert sich, weil wir es uns leisten können. Wir bewegen uns zu wenig und essen zu viel. Beides schadet auf lange Sicht der Herzgesundheit. Aber nicht nur das! Psychologische Studien weisen

darauf hin, dass Menschen, die gut mit ihrem Herzen verbunden sind, weniger durch die verderblichen Eigenschaften des Geldes gefährdet sind. Sie verhalten sich uneigennütziger, nicht so sehr auf ihren Vorteil bedacht und großzügiger. Ich glaube auch, dass Geben reich macht, nicht arm.

Wenn wir unserem inneren Motor nach allem bereits Erwähnten noch mehr Gutes tun möchten, was raten Sie?

FRIEDL: Unser Herz ist ein Bewegungsspezialist und schlägt drei Milliarden Mal im Leben. Das schafft es nur, weil es nach jedem Schlag entspannt. Von ihm können Sie sich also viel abschauen: Achten Sie auf ausreichend Bewegung und Entspannung. Das könnte zum Beispiel so aussehen, dass Sie nach dem Mittagessen einen kleinen Spaziergang machen und ein Nickerchen halten. Nach dieser uralten Weisheit richten sich heute selbst Top-Manager. Und schütten Sie das passende Öl nicht nur in Ihr geliebtes Auto, sondern konsumieren Sie hochwertige Fette aus kalt gepressten Früchten zusammen mit ein paar gut gekauten Nüssen.

Kann man sich auch vor „starrem Herzschlag“ schützen, den Sie beschreiben?

FRIEDL: Das ist ein wenig bekannter, aber besonders übler Risikofaktor. Die sogenannte Herzfrequenzvariabilität, die die Flexibilität und Schwingungsfähigkeit eines Herzens bezeichnet, kann man heute mit sehr feinen Messgeräten bestimmen. Je höher sie ist, desto seltener werden wir krank, desto länger leben wir. Zum starren Herzschlag kann es durch ungesunde Lebensweise, verschiedene Erkrankungen, aber auch Einsamkeit kommen. Jedoch gilt auch hier: In einem biologischen System sind viele Prozesse durch geänderte Lebensweise wieder umkehrbar.

Wie halten Sie Ihr eigenes Herz fit?

FRIEDL: Klingt seltsam, aber ich kuschle täglich mit ihm: Ich stelle mir vor, wie sich mit jedem Einatmen meine beiden Lungen wie zwei Flügel um mein Herz legen und es fest umarmen. Alle Herzen lieben das und werden dann ein bisschen schneller. Und mit jeder Ausatmung lockere ich diese Umarmung, dann schlägt es wieder etwas langsamer. Das erhöht die erwähnte Herzfrequenzvariabilität. Ein solchermaßen elastisches, schwingendes Herz hilft mir dabei, Krisensituationen zu meistern, und hebt meine Stimmung. Die kommt eben auch aus dem Herzen!

MIRIAM BERGER ■

» FRIEDL: Ich bin Herzchirurg und habe die Hightech-Medizin im Blut. Früher waren deren Methoden für mich das einzig „Wahre“, heute spiele ich auf der ganzen Klaviatur der Herzmedizin. Komplementäre Verfahren wie Naturheilkunde, Pflanzenmedizin und Homöopathie betrachte ich als gleichermaßen wertvoll. Gemeinsam mit meinen Patienten versuche ich, die Ursachen Ihrer Erkrankung zu erforschen und Wege zur Heilung zu finden. *Das Herz braucht, das bestätigen Sie, dringend Liebe. Das Kuschelhormon Oxytocin ist ein Wunderelixier. Muss man also schauen, dass man immer genug davon zur Verfügung hat?*

FRIEDL: Das kann sogar überlebenswichtig sein. 22 Tage nach unserer Zeugung löst Oxytocin den ersten Herzschlag aus, der uns ein Leben lang begleitet. Das Herz hat Rezeptoren für das Liebeshormon – und wenn die alle besetzt sind, fallen zum Beispiel Infarkte kleiner aus. Außerdem bewirkt es generell, dass der Blutdruck fällt und Blutgefäße weit werden. Diese Erkenntnisse macht man sich mittlerweile in der Stammzellforschung mit Herzzellen zunutze. Sie werden in Oxytocin gebadet, weil sie dann besonders gut wachsen und abgestorbenes Gewebe ersetzen können. Damit das Herz ausreichend Liebeshormon zur Verfügung hat, produziert es dieses sicherheitshalber gleich selbst. Sogar unabhängig vom Gehirn. Wir alle wissen ja: In Sachen Liebe hat es manchmal durchaus seinen eigenen Kopf.

Aber man muss ihm auch Gelegenheiten für Streicheleinheiten geben. Da kommen wir zur Frage: Wie kommt man zu einem guten, großen oder weichen Herzen?

FRIEDL: Niemand kommt mit einem schlechten oder harten Herzen auf die Welt. Aber Kinder, die viel Leid erleben, müssen sich oft einen Panzer zulegen, um überhaupt überleben zu können. Sie verschließen ihr Herz, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Sind sie dann erwachsen, brauchen sie viel Verständnis und auch Selbstliebe, um wieder zu ihrer eigenen, wahren Natur zurückzukehren. Das Erlernen von Meditation und Achtsamkeit kann auf diesem Weg sehr unterstützen. Dann kommt auch das weiche Herz, das mitfühlt und großzügig ist, wieder zum Vorschein.