BUNTE GESUNDHEIT

Bei STRESS kann das Herz nicht schwingen

▶ schon mit der bloßen Hand zu spüren. Mit der Messung der HFV kann man auch das biologische Alter eines Menschen bestimmen: Diejenigen mit elastischem Herzschlag haben höhere Chancen auf ein langes Leben. Sie besitzen ein flexibles Herz, das sich gut an die Herausforderungen des Lebens anpasst.

Was kann man dafür tun, damit das Herz flexibel bleibt?

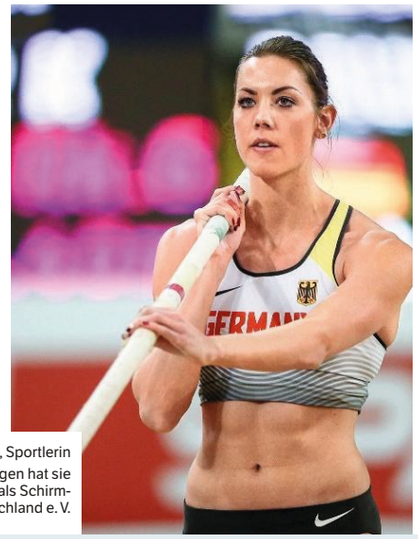
Immer für genug Entspannung sorgen. Bei Stress kann das Herz nicht schwingen, es wird ganz starr. Ein gestresstes Herz beruhigt zum Beispiel duftendes Lavendelöl, das man auf die Brust reiben kann. Das Organ hat nämlich sogar Riechzellen. Tiefes Atmen ist auch sehr gut: Beim Einatmen wird der Puls schneller, beim Ausatmen verlangsamt er sich, das trainiert die HFV. Und nicht zuletzt fördert auch Sex die Herzfrequenzvariabilität: Menschen, die häufiger Orgasmen haben, besitzen eine höhere HFV.

Was meinen Sie: Was würde uns das Herz vielleicht gerne mitteilen?

Es würde sagen: „Lebt so wie ich! Ich kann nur so unermüdlich pumpen, weil ich nach jedem Schlag doppelt so lange still bin. Entspannung und innerer Frieden unterstützen nachweislich die Heilung vieler Herzerkrankungen. Kommt mehr zur Ruhe!“

Interview: Barbara Sonnentag

JENNIE GARTH, 49, US-Serienstar
Sie sagt: „Ich habe eine durchlässige Herzklappe. Sie flattert, wenn sie sich öffnet und schließt. Das macht ein merkwürdiges Gefühl“



KATHARINA BAUER, 31, Sportlerin
Wegen ihrer Herzrhythmusstörungen hat sie einen Defibrillator, engagiert sich als Schirmherrin von Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.

CHRISTIAN ERIKSEN, 29, Fußballer
Das bewegte bei der Fußball-EM alle: Der Däne brach beim Gruppenspiel seiner Mannschaft gegen Finnland zusammen, verlor das Bewusstsein. Ursache: Herzinfarkt. Zum Glück erkannten alle Beteiligten die Situation schnell – und hievten den Mittelfeldspieler von Inter Mailand zurück ins Leben

WEITERE TIPPS

VERBLÜFFEND Aus der Forschung berichtet Reinhard Friedl: „Takt des Lebens“ (Goldmann, 16 Euro)

MUTMACHEND Michael Stimpels „Leben mit Herzerkrankungen“ motiviert neu (Springer, 24,99 Euro)

„HERZ UNTER DRUCK“: Vom 1. bis zum 30. November informiert die große Aufklärungskampagne der Herzstiftung mit kostenlosen Informationen und vielen Aktionen über die Volkskrankheit Bluthochdruck (Infos: herzstiftung.de/herzwochen2021)

SELBSTHILFE FÜR DIE SEELE

Der Düsseldorfer Psychokardiologe Prof. Michael Stimpel empfiehlt diese Übungen, um belastende Situationen zu entschärfen. Sinnvoll ist, sich von einem Therapeuten anleiten zu lassen

Atmen, ganz bei sich sein: Bestimmte Übungen entspannen und tun gut

ATMEN

Bei Panikgefühlen lässt sich mittels Atemtechnik der beruhigende Anteil des vegetativen Nervensystems aktivieren: Verringern Sie Ihre normale Atemfrequenz (12- bis 20-mal/Minute) auf etwa die Hälfte. Dann tief und langsam durch die Nase einatmen und versuchen, mindestens doppelt so lange mit fast geschlossenen Lippen wieder auszuatmen. Kurz innehalten, dann erneut einatmen. Etwa zehn Minuten so verfahren.

DER SICHERE INNERE ORT

Diese Imagination ist eine Standardübung aus der Traumatherapie – sie schafft eine Gegenvision zu Schreckensbildern:

Erschaffen Sie innerlich das Bild von einem Ort, an dem Sie sich absolut sicher und geborgen fühlen. Beziehen Sie auch Klänge (Bachrauschen), Gerüche und die Temperatur mit ein – je detaillierter, desto besser. Geben Sie dem Ort einen Namen. Überprüfen Sie, ob Sie sich mit allen Sinnen hier wohlfühlen. Sie können den Ort auch noch verankern, sodass es in Zukunft leichterfällt, dorthin zu gelangen – etwa indem Sie Daumen und Zeigefinger kurz fest zusammendrücken. Die Geste ausführen, wenn Sie sich Ihren sicheren Ort vor Augen führen.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskeln hilft nachweislich dabei, seelische Spannungszustände abzubauen:

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, die Füße haben Bodenkontakt. Die Augen schließen und den Fokus nach innen richten. Nun nach und nach die verschiedenen Muskelgruppen anspannen und wieder lösen: rechte Hand und Unterarm (Hand zur Faust ballen), rechten Oberarm (Ellenbogen anwinkeln, Hand nach oben öffnen), linke Hand (wie rechts), linker Oberarm (wie rechts), Gesicht (Brauen zusammenziehen), Hals und Nacken (Kopf zur Brust ziehen), Schultern (hochziehen), Brust (Atmung anhalten und Muskeln anspannen), Bauch (Muskeln anspannen), Gesäß (Pomuskulatur anspannen), rechter Unterschenkel (Fersen anheben), linker Unterschenkel (wie rechts). Einige Minuten dem entspannten Zustand nachspüren. Regelmäßig üben, am besten täglich 20 bis 30 Minuten.

TRESOR

Die Übung bietet die Möglichkeit, unangenehme Erinnerungen erst einmal wegzuschließen:

Stellen Sie sich detailliert einen sicheren Behälter vor – Safe, Truhe, Schließfach, Kiste. Woraus ist er gemacht? Größe und Form? Farbe? Das Schloss? Stellen Sie sich dann eine Form vor, die für das, was gerade zu viel ist (Gefühle wie Angst, negative Gedanken), steht, etwa eine Akte, eine Kassette. Dies bewusst in den Tresor legen und fest verschließen. So lassen sich Gedanken und Gefühle aus dem Moment lösen.

Carolin Binder

FOTOS: WIREIMAGE/GETTY IMAGES, ACTIONPRESS, DPA BILDFUNK, SHUTTERSTOCK

BUNTE
11/2021