



HERZGESUNDHEIT: Das 8-Wochen-Programm

Now
CHANGE

Programm Woche 5

TÄGLICHER HERZ-IMPULS: Wickel, Mini-Entspannung und Bewegung

Brustwickel

In dieser Woche lernen Sie einen weiteren Klassiker aus den Kneipp-schen Anwendungen kennen: den Brustwickel. Brustwickel wirken besonders entspannend. Wir wenden sie täglich in unserer Klinik an, besonders bei Herzpatienten.

- Sie benötigen ein Baumwolltuch, ein größeres Zwischentuch
- (möglichst aus Leinen, aber Baumwolle geht auch) und ein
- Flanelltuch. Das Zwischentuch ist das größte der drei Tücher.
- Auf dem Bett liegt das Flanelltuch, dann folgt das Zwischentuch
- und zuletzt das mit kaltem Wasser getränkte und dann gut
- ausgewrungene Baumwolltuch. Jetzt legen Sie sich auf die
- Tücher, die von der Achselhöhle bis zur Taille reichen sollten,
- und ziehen sich diese möglichst faltenlos um die Brust. Die
- Arme bleiben frei.
- Der Wickel kann bis zu einer Stunde am Körper verbleiben.
- Genießen Sie die beruhigende Wirkung. Wenn Sie mögen,
- machen Sie eine der gelernten Atemmeditationen. Wenn Sie
- frösteln oder sich unwohl fühlen, beenden Sie den Wickel
- früher. Wichtig: Vor Beginn müssen die Füße warm sein.
- Sie können diesen Brustwickel auch mit einer Lavendel-Herz
- Auflage durchführen. Dazu kaufen Sie sich ein Lavendelöl
- (4- bis 10-prozentig). Reiben Sie die Herzgegend mit dem Öl
- ein, und wickeln Sie dann den Brustwickel darum.

Mini 4: ALI – Das kleine Glück im Alltag

ALI meint Atmen, Lächeln und Innehalten. Das Lächeln im Gesicht scheint mit der Dopaminausschüttung im Gehirn gekoppelt zu sein und hat somit eine positive Wirkung auf ängstliche und aggressive Gefühle, wirkt also stresslindernd.

- Schließen Sie die Augen und folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit der Ein- und Ausatmung für ein paar Atemzüge. Dann
- atmen Sie langsam und tief ein und aus, entspannen dabei ihr
- Gesicht und lassen gleichzeitig ein sanftes Lächeln entstehen.
- Atmen Sie weiter mit dem Lächeln im Gesicht. Bleiben Sie eine
- Weile ganz bei sich, bei Ihrem Atem, beim Lächeln und bei den
- Empfindungen Ihres Körpers. Nach fünf bis zehn Atemzügen
- beenden Sie die Übung. Vielleicht spüren Sie dann schon »das
- kleine Glück im Alltag« in sich.

Nordic Walking

Walking, also rasches, ausschreitendes Gehen, oder Nordic Walking (mit Stöcken) sind bei Herzerkrankungen eine ideale Bewegungsform und ein gutes Ausdauertraining auch für Gesunde. Zudem sind sie für alle Altersgruppen einfach zu erlernen. Da das Walking viele Muskelgruppen im Körper anspricht, ist es ein aktives Muskeltraining für die Beine, das Gesäß, die Rumpfmuskulatur, die Schultern und die Arme. Die Gelenke werden rund zwei Drittel weniger belastet als beim Laufen. Alternativ können Sie aber natürlich auch ein Ergometer-Training, Fahrradfahren oder Schwimmen oder eine andere Ausdauersportart in Ihren Alltag einführen.

- Beginnen Sie mit 20 Minuten jeden zweiten oder dritten Tag und
- steigern Sie die Häufigkeit oder die Länge allmählich. Suchen Sie

- sich eine Walking- oder Nordic-Walking-Gruppe. Gönnen Sie
- sich einen Wochenendkurs, um die Technik des Nordic Walking
- optimal zu erlernen. Wenn Sie die Walking-Schritttechnik gut
- können, ersetzen Sie Ihre Alltagsspaziergänge durch Walken.

Und vergessen Sie die täglichen **Glücksimpulse** nicht!

Glücksimpuls: *Jedes Lachen ist eine kleine Erleuchtung.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

ERNÄHRUNG: Die richtigen Öle und Fette

Wenn Sie auf gesunde Fette und Öle achten wollen, ein ganz wichtiges Kriterium für Herzgesundheit, dann ist es wichtig, dass Sie die oxidative Kapazität Ihres Körpers erhöhen, indem Sie ausreichend Obst und Gemüse essen. Diese liefern Oxidantien zum Schutz der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die wir Ihnen empfehlen.

Wie Fette auf den Körper wirken, hängt von der Menge genauso ab wie von der Qualität. Gesättigte Fettsäuren dienen dem Körper hauptsächlich zur Energielieferung, zur Cholesterinsynthese und zur Bildung von Fettdepots. Die einfach ungesättigten und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben weiterführende Aufgaben und Mediatorfunktionen im Körper.

Als optimal bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird die Aufnahme von 30 bis 35 Prozent Fett mit der Nahrung angesehen: Hiervon sollten jedoch weniger als fünf Energieprozent aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Dies bedeutet eine starke Reduktion von Fetten aus tierischen Lebensmitteln sowie von sichtbaren Fetten und gehärteten Fetten in industriell hergestellten Nahrungsmitteln und Frittierwaren.

- Überprüfen Sie gezielt Ihren Fett-Konsum. Wie viel Fette aus tierischen Lebensmitteln nehmen Sie zu sich? Darunter fallen alle Fleischsorten, besonders die roten Fleischsorten, auch fette Milchprodukte und Käse. Kaufen Sie in Zukunft nur noch 1,5-prozentige Milchprodukte und suchen Sie sich die reifen, kräftigen Käsesorten mit geringerem Fettgehalt aus. Aber nehmen sie davon nur noch halb so viel wie früher.
- Verwenden Sie keine Margarine mit gehärteten Fetten, essen Sie wenig Fettgebackenes und selten Produkte aus Blätterteig.
- Meiden Sie jegliche Art von tierischen Fetten. Reduzieren Sie gesättigte und gehärtete Fette, die besonders in Wurst, Käse, fettem Fleisch, Butter, Chips und Fertigprodukten (wie z.B. in Pizza oder Tiefkühlprodukten) enthalten sind. Aufs Brot oder Brötchen kommt am besten eine Margarine mit reichlich Rapsöl, ab und zu auch mal ein Stückchen Butter.

Drei Viertel des Gesamtfettkonsums sollten Sie als einfach ungesättigte Fettsäuren beziehen: Besonders geeignet sind dafür Olivenöl und Rapsöl. Omega-3 Fettsäuren sind besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wichtig. Unsere Empfehlung:

- Kaufen Sie ein gutes, kalt gepresstes Olivenöl, extra vergine, oder Rapsöl und verwenden Sie beide zum Kochen. Sie sollten nicht über 160 Grad erhitzt werden, da sonst die wertvollen Fettsäuren und auch die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe verloren gehen.
- Leinöl, Walnussöl oder Hanföl enthalten die meisten Omega-3 Fettsäuren. Sie sind jedoch sehr oxidationsanfällig und wärmeempfindlich. Verwenden Sie diese Öle nur kalt, geben Sie sie in Smoothies, übers Müsli, über Salat und Gemüse. Sonnenblumen- und Distelöl, welche früher als sehr gesunde Öle gepriesen wurden, sollten Sie eher einschränken, weil jüngere Daten zeigen, dass sie möglicherweise negativ auf die Gefäße wirken.

- Benützen Sie auch keine Öle, die das Haltbarkeitsdatum mehr als
- drei Monate überschritten haben: Sie enthalten gesundheits-
- schädliche Oxidationsprodukte.

Olivenölbutter: Eine herzgesunde Alternative zu Margarine

250 g Butter

50 ml Walnussöl

50 ml kaltgepresstes Oliven oder Rapsöl

Die Zutaten in den Mixer geben, alles gut vermischen, kalt stellen und im Kühlschrank aufbewahren.

STRESS REDUZIEREN: Das ängstliche Herz

Bevor Sie den Text und die Fragen zu dieser Woche lesen, nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit für die Entspannungsübung »Ort der Ruhe und Kraft« (siehe Programm Woche 3). Sie können diese Übung erweitern, indem Sie sich mit dem Herzen und einem positiven Gefühl verbinden (siehe die Heart-Coherence-Übung weiter unten).

Die Macht der Gedanken

Die Subjektivität von Bewertungen, unser persönliches Zeitempfinden und gedankliche Verzerrungen bilden die Basis unserer subjektiven Realität. Dadurch werden häufig auch Ängste ausgelöst. Diese können sich im Verlauf einer Herzerkrankung zu einer Depression

ausweiten. Im Rahmen der Kognitiven Verhaltenstherapie wurden unterschiedliche Ansätze entwickelt, um stressverschärfende Gedanken zu bändigen. In dieser Woche geht es darum, dass Sie eine Sensibilität für Ihre eigenen stressverschärfenden Gedanken entwickeln, um ihnen entgegenzuwirken. Sollten Sie merken, dass Ängste und Depressionen ein anhaltender Teil Ihrer Gedanken- und Gefühlswelt bleiben, empfehlen wir Ihnen eine Kognitive Verhaltenstherapie bei einem Psychologen oder Analytiker.

-
- Lesen Sie sich diesen Satz laut vor, den bereits der griechische
- Stoiker Epiktet formuliert hat:
- *»Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen,*
- *sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge.«*

Die Art und Weise, wie wir Informationen wahrnehmen, interpretieren und bewerten, beeinflusst unsere Gefühle und unser Handeln. Die von Epiktet angesprochenen Meinungen und Urteile gehören zu unserem Denken. Dies erfüllt verschiedene Funktionen: erinnern, lernen, planen, organisieren, imaginieren, Hypothesen bilden, antizipieren sowie Grundhaltungen und Lebensphilosophien entwickeln. Ob diese Prozesse bewusst oder mehr oder weniger unbewusst ablaufen, das ist von Ihrer persönlichen Konstitution und Ihren Erfahrungen geprägt. Viele Menschen lernen zum Beispiel schon sehr früh, alles durch eine negative Brille zu sehen.

Fragen Sie sich Folgendes:

- Welchen inneren Dialog führe ich mit mir?
- Bin ich mir gegenüber kritisch und negativ?
- Habe ich Zweifel an mir und meinem Tun?

Verfolgen Sie in dieser Woche bewusst Ihren inneren Selbstdialog, Ihren «inneren Kritiker«, und überdenken Sie Ihr (selbst) kritisches und negatives Verhalten.

In unseren Selbstgesprächen sind wir häufig negativ eingestellt und verstärken unsere Vorurteile. Anstatt unsere Gedanken zu überprüfen, nehmen wir nur noch diejenigen Eindrücke wahr, die unsere Vorurteile bestätigen. Unsere Gedanken erhalten dadurch sehr viel Macht. In ihrem Inneren empfinden Sie zum Beispiel enormen Zeitdruck und das führt zu Stressreaktionen, zur Steigerung des Blutdrucks und zu unangenehmen Gefühlen wie Wut und Ärger. Die unmittelbaren Selbstgespräche bezeichnet man in der Psychologie als »automatische Gedanken«. Sie sind eine reflexartige Reaktion auf individuelle Stressauslöser und kein Resultat von bewusster Reflexion oder gezieltem Wollen. Diese Gedanken sind meistens negativ, unrealistisch und verzerrt. Sie entstehen schnell und sind sehr kurzlebig. Wir werden uns dieser Gedanken meistens nicht wirklich bewusst und bemerken auch nicht, dass sie uns zusätzlich Stress verursachen.

Sie kommen Ihren eigenen gedanklichen Verzerrungen auf die Spur, wenn Sie folgende Denkfallen bewusst wahrnehmen:

- **Alles-oder-Nichts-Denken:** Die Dinge sind schwarz oder weiß.
- Wenn eine Leistung nicht absolut perfekt ist, sehen Sie sich als totalen Versager.
- **Beispiel:** Befinden Sie sich im Supermarkt in der langsamsten Schlange, denken Sie sich: »Immer wähle ich die falsche Schlange!«
- **Übertriebene Verallgemeinerung:** Sie nehmen ein einzelnes Ereignis als nie endendes Muster von Niederlagen wahr.
- **Beispiel:** *Jemand* begeht einen Vertrauensbruch, aber Sie denken: »Man kann einfach *niemandem* mehr vertrauen.«

• **Geistiger Filter:** Sie wählen einen einzigen negativen Aspekt aus
• und beschäftigen sich nur noch damit, sodass Ihre Sicht auf die
• Realität verstellt wird, genau wie ein Tropfen Tinte einen ganzen
• Becher Wasser einfärbt.

• **Beispiel:** Sie haben viel Spaß auf einer Party bis Sie jemand
• fragt, ob Sie in letzter Zeit zugenommen haben. Nun ist der
• ganze Abend für Sie verdorben.

• **Abwehr des Positiven:** Sie weisen eine positive Erfahrung ab,
• indem Sie darauf bestehen, dass sie aus irgendeinem Grund
• »nicht zählt«.

• **Beispiel:** Jemand lobt Sie für eine getane Arbeit und Sie denken
• oder sagen sogar »Das hätte doch jeder schaffen können.«

• **Voreilige Schlussfolgerungen:** Sie ziehen negative Schlüsse,
• auch wenn die Beweise dafür fehlen.

• **Beispiel Gedankenlesen:** Sie sehen einen Nachbarn im Super-
• markt, der Sie nicht grüßt, und Sie denken automatisch, dass er
• Sie nicht mag.

• **Dinge persönlich nehmen:** Sie glauben, für ein Ereignis
• verantwortlich zu sein, obwohl Sie damit in Wirklichkeit gar
• nichts zu tun haben.

• **Beispiel:** Ihr Kind fällt durch eine Prüfung und Sie denken:
• »Ich bin eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater.«

• **Anerkennung suchen:** Sie gehen davon aus, dass alle Menschen
• in Ihrem Leben Sie immer lieben und alles gutheißen müssen,
• was Sie tun.

• **Beispiel:** Sie sind am Boden zerstört, wenn es mal zu Konflikten
• kommt.

Solche Gedanken können Ängste auslösen und negative Verstimmungen. Deshalb ist es von hohem Wert für Ihre Herzgesundheit, sich damit auseinanderzusetzen.

- Beobachten Sie sich selbst.
- Erkennen Sie, wie viele Gedanken verzerrt, unlogisch oder unwahr sind.
- Fordern Sie diese negativen Gedanken heraus und hinterfragen Sie sie kritisch.
- Ersetzen Sie negative Gedanken durch positivere und realistischere.

Üben Sie diesen neuen inneren Dialog.

Begegnen Sie sich mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit, anstelle sich für diese negativen Gedanken zu verurteilen. Immer wenn Sie merken, dass Negatives Ihr Herz belastet, dann machen Sie die folgende Heart-Coherence-Übung.

Heart Coherence™ Technique

Die *Heart Coherence™ Technique* des internationalen HeartMath® Instituts hilft, Stresserlebnisse ganz spontan und aus dem Moment heraus abzuschwächen – besonders, wenn sich negative Gedanken einschleichen oder Ängste Ihr Herz bange machen. Danach werden Sie sich wieder positiv gestimmt, ruhig und voller Energie fühlen. Mit etwas Übung können Sie die Methode bald, immer und an jedem Ort, egal, in welcher stressbelasteten Situation, für sich ausführen:

- Es ist egal, ob Sie stehen, liegen oder sitzen. Bringen Sie ihre Aufmerksamkeit **in die Region Ihres Herzens**. Stellen Sie sich vor, dass ihr Atem durch ihr Herz oder ihren Brustkorb fließt, ein und aus. Versuchen Sie, tiefer und langsamer zu atmen als sonst.

- Aktivieren Sie ein **positives Gefühl**: Holen Sie eine Situation oder Person in Ihre Erinnerung, die Sie mit einem warmen, positiven Gefühl verbinden, zum Beispiel eine Umarmung eines geliebten Menschen oder das Erlebnis eines Sonnenaufgangs am frühen Morgen. Diese positiven Erlebnisse versuchen Sie, für zwei bis drei Minuten vor Ihrem inneren Auge zu halten.
- Nehmen Sie wahr, **wie ihre Energie sich verändert** und ihr Herzbereich sich öffnet. Atmen Sie noch einige Atemzüge weiter und kehren Sie dann erfrischt und mit einer anderen, entspannteren Herzfrequenz zu Ihren Alltagstätigkeiten zurück. Vielleicht empfinden Sie auch ein Gefühl von Dankbarkeit, dass Sie diese schöne Situation erleben konnten.

Ein weiterer Klassiker aus der Kneippschen Gesundheitslehre ist das Wassertreten und die Gehmeditation baut Stress ab. Viel Spaß in der kommenden Woche. Sie haben es bald geschafft!