



**HERZGESUNDHEIT:
Das 8-Wochen-Programm**

Now
CHANGE

Programm Woche 8

TÄGLICHER HERZ-IMPULS: Sauna

Saunabesuche

Zusätzlich zu den täglichen Kneipp-Anwendungen empfehlen wir Ihnen wöchentliche Saunabesuche. Wärme (Sauna: 80 – 100 Grad, Bio-Sauna 40 – 60 Grad, Dampfbad 45 – 65 Grad) weitet die Gefäße, was zu besserer Durchblutung von Körper und Haut führt und deshalb eine deutliche Entlastung für das Herz ist. Bei Herzinsuffizienz sollten Sie die maßvolle Nutzung der Bio-Sauna ausprobieren.

- Bleiben Sie in den ersten Minuten auf den unteren Stufen der
- Sauna sitzen oder liegen. Machen Sie keine Aufgüsse. Übertreiben
- Sie die Dauer Ihres Aufenthaltes nicht. Bleiben Sie maximal
- 20 Minuten. Trinken Sie genug zwischendurch und halten Sie
- ausreichende Ruhezeiten ein. Wählen Sie moderate Temperaturen
- statt der Hochleistungssauna mit 100 Grad. Nicht in die Sauna
- gehen sollten Patienten mit bestehender dekompensierter Herz-
- insuffizienz, instabiler Angina pectoris, unkontrolliertem Blut-
- hochdruck und Aortenstenose. Wichtig ist bei allen Herzerkran-
- kungen, **kein** kaltes Tauchbad nach der Sauna durchzuführen.

Mini 8: »One Moment Meditation«

Die »One Moment Meditation« www.youtube.com/watch?v=F6eFF-Ci12v8 von Martin Boroson zeigt, wie man in einer Minute oder in noch kürzerer Zeit das gestresste System auf das Achtsam-Sein im Moment und damit auf die Entspannungsantwort des Körpers umstellen kann. Ansehen lohnt sich und macht Spaß!

- Die Übung besteht darin, sich **eine** Minute Zeit zu nehmen,
- wirklich mit Stopp-Uhr. Eine bequeme aufrechte Haltung im
- Sitzen ist wichtig. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel,
- schließen Sie die Augen. Lächeln ist erlaubt! Nun lenken Sie eine
- Minute lang Ihre gesamte Aufmerksamkeit nur auf die Atmung.
- Wenn Sie merken, dass Sie an etwas anderes denken, sagen Sie
- sich »Hm« und kehren einfach wieder zur Atembeobachtung
- zurück. Dies machen Sie eine Minute lang, nicht länger. Dafür
- üben Sie täglich so oft wie möglich. Sie werden sehen, die
- Meditationspause wirkt.

Alltagsbewegung:

Bei der Alltagsbewegung haben wir Sie schon genug strapaziert. Die wenigsten Menschen sind bereit, so viel Zeit für Bewegung in ihrem Leben aufzubringen. Deshalb haben Sie vielleicht Grund, auf sich stolz zu sein: Was haben Sie geschafft?

- Für diese Woche verabreden Sie sich verbindlich jeden Tag mit
- Ihrem Partner, einem Freund oder einem netten Arbeitskollegen
- und gehen zusammen 30 – 45 Minuten zügig, aber noch so, dass
- Sie sich unterhalten können. Verbinden Sie das Gehen mit
- Gesprächsthemen, die Sie ohnehin abhandeln müssen.

Vergessen Sie die täglichen **Glücksmomente** nicht!

Glück entsteht durch die Aufmerksamkeit in den kleinen Dingen.

Unglück oft durch die Vernachlässigung der kleinen Dinge.

ERNÄHRUNG: Intervallfasten

Als Übergang in einen langfristigen herzgesunden Lebensstil bietet sich Intervallfasten an. Es ist einfach zu handhaben. Wir schlagen Ihnen vor, das 16:8-Fasten auszuprobieren. Sie können dabei in acht Stunden zwei oder drei Mahlzeiten essen und für die restlichen 16 Stunden eine Ess-Pause einlegen. Wenn Sie die Nacht miteinbeziehen, ist das gar nicht so lange. Selbstverständlich dürfen Sie trinken: Wasser und ungesüßte Kräutertees, auch Kaffee, aber nichts, was sich im Körper zu Zucker verstoffwechselt. Denn der Punkt beim Intervallfasten ist, dass der Körper seine Energiespeicher in der Leber erschöpft und dann auf Fettverbrennung »umschaltet«. Dabei entstehen gesunde Ketonkörper. Intervallfasten ist unter anderem geeignet, Übergewicht zu reduzieren. Auch die Blutwerte verbessern sich.

STRESS REDUZIEREN: Das fürsorgliche Herz

In dieser Woche können Sie den Body Scan mit wohlwollenden Gedanken und Wertschätzung verbinden, indem Sie jedem Körperteil liebevolle Aufmerksamkeit schenken. Vielleicht bemerken Sie beim Üben, wo Sie sich in Ihrem Körper gerade besonders wohlfühlen. Wenn aber körperliches Unbehagen auftritt, dann versuchen Sie, sich dem freundlich und liebevoll zu stellen. Wenn es schwierig wird, an einer Stelle zu verweilen, gehen Sie einfach weiter. Üben Sie den Body Scan mit Wertschätzung und Dankbarkeit für die Leistungen ihres Körpers.

Selbstfürsorge

In allen philosophischen und religiösen Schriften der Menschheit finden wir immer wieder den Hinweis, dass es zuerst der Selbstfürsorge bedarf, bevor man in guter Art und Weise für andere da sein kann. Die Forderung »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«

beschreibt das kurz und bündig. Die Forschung zeigt, dass die Art und Weise, wie man in schwierigen Zeiten über sich selber denkt, Folgen hat für die seelische Ausgeglichenheit und Gesundheit. Menschen mit ausgeprägtem Selbstmitgefühl leiden seltener unter Depressionen und Ängsten, erholen sich schneller und sind dem Leben gegenüber aufgeschlossener und optimistischer. Alles Faktoren, die für Ihre Herzgesundheit essenziell wichtig sind.

- Fragen Sie sich in Situationen, in denen Sie sich selbst kritisieren
- und ungeduldig gegenüber sich werden, ob Sie nicht auch
- Verständnis und Wertschätzung für sich selber empfinden
- könnten. Das klingt banal, ist aber gar nicht so einfach. Unser
- Gehirn ist so aufgebaut, dass es in Stresssituationen das Problem
- erkennen und lösen will – und keine Zeit hat für Selbstmit-
- gefühl. Deshalb müssen wir das heilsame Selbstmitgefühl
- gezielt üben.

Spannungsregulation

Je nachdem, wie wir mit uns selbst bei Stress umgehen, reagiert der Körper. Mit dieser Übung wird das spürbar.

- Im Sitzen oder Stehen ballen Sie die Fäuste, ziehen die Arme
- zum Körper und spannen sie an, wie auch den gesamten Körper,
- mit maximaler Anstrengung und so lange Sie können. Was
- spüren Sie? Die Atmung stockt, das Herz schlägt schneller.
- Vielleicht spüren Sie sogar Schmerzen.
- Dann lassen Sie die Anspannung langsam los. Die Atmung
- fließt wieder, die Muskelspannung im gesamten Körper lässt
- nach. Es fühlt sich schon besser an. Drehen Sie die geöffneten
- Handflächen nach oben. Nun entspannt sich auch das Gesicht
- und wird weicher. Aber wir sind noch wachsam, da wir nicht

- wissen, was von außen kommt. Legen Sie beide Hände sanft auf
- den Brustkorb und spüren dort die Berührung. Die Aufmerk-
- samkeit richtet sich nun nach innen. Sie verbinden sich mit der
- Atmung und der Berührung am Herzen. Körper und Geist
- beruhigen sich, und es gibt Raum für Ruhe und Gelassenheit.

Selbstmitgefühlspause

Meist spüren Sie in stressigen Situationen körperlichen Druck, Anspannung oder Unwohlsein. Können Sie das an einer bestimmten Körperstelle wahrnehmen? Wo ist es am deutlichsten spürbar? Die Übung »Selbstmitgefühlspause« (nach Neff & Germer) können Sie immer praktizieren, wenn Sie körperlich oder emotional unter Druck stehen oder wenn Sie bemerken, dass Sie sich gerade selbst innerlich stark verurteilen oder kritisieren.

- Sie können dann fürsorglich eine Hand auf diese Körperstelle
- legen und zu sich selbst sagen: »Das ist schwer« oder »Das tut
- weh«. Atmen Sie tief ein und aus, erinnern Sie sich daran, dass
- dies vielen Menschen widerfährt und sagen dann zu sich:
- »Anderen Menschen geht es auch so« oder »Ich bin nicht allein«.
- Mit dem nächsten tiefen Atemzug legen Sie nun Ihre Hände
- fürsorglich auf ihr Herz oder auf eine andere Stelle am Körper,
- wo Sie die Hände als schützend und beruhigend erleben. Dann
- sagen Sie sich still: »Möge ich wohlwollend und freundlich mit
- mir selbst umgehen« oder »Möge ich sicher und geborgen sein«.

Nachlese

Wir sind am Ende des Acht-Wochen-Programms und des Buches angelangt: Gratulation zu Ihrem Durchhaltevermögen! Nun ist es Zeit, die Bilanz zu ziehen! Zum Abschluss Ihrer Übungswochen können Sie den Selbsttest zu Beginn unseres Programms erneut ausfüllen und sich dann ansehen, was sich verändert hat. Überprüfen Sie auch anhand des Übungstagebuches, ob Sie es in den acht Wochen geschafft haben, aus allen Bereichen etwas in Ihren Alltag zu integrieren. Manches haben Sie bestimmt lieber gemacht als anderes. Aber was hat auch Spaß gemacht? Wo könnten Sie doch noch mehr tun, ohne dass es ein Muss ist? Was haben sich für Hindernisse ergeben? Können Sie diese vielleicht beiseite räumen? Wer könnte Sie dabei unterstützen? Sind Sie zufrieden?

Wir haben hier eine Tabelle in die Sie auch schon während der acht Wochen eintragen konnten, wie Sie mit der Übung zurechtgekommen sind.

Übungsübersicht »Acht Wochenprogramm Herzgesundheit«

Kneipp Anwendungen:

Knie- und Unterschenkelguss

.....

Oberkörperwaschung

.....

Armguß

.....

Armbad

.....

Brustwickel und Lavendelherzaufgabe

.....

Wasser- und Tautreten

.....

Trockenbürsten

.....

Saunabesuch

.....

Alltagsentspannung:

Sie haben viele kleine Alltagsentspannungsübungen kennengelernt. Welche sind Ihnen in stressigen Momenten besonders hilfreich gewesen und warum?

- Mini 1: Zwerchfellatmung
- Mini 2: Atmen und zählen Minis
- Mini 3: Versteckte Pausen im Alltag
- Mini 4: Finger-Atmung
- Mini 5: ALI
- Mini 6: Gehmeditation
- Mini 7: Mein innerer Garten
- Mini 8: »One moment Meditation«

Und zu guter Letzt ...

Nehmen Sie sich für ein paar Atemzüge Zeit und verbinden Sie sich mit Ihren Gefühlen, Ihren Gedanken und Ihrem Körper. Wie fühlen Sie sich jetzt in diesem Moment? Sie haben nun einen Acht-Wochen-Programm durchgeführt und vieles ausprobiert.

- Können Sie darauf stolz sein?
- Können Sie sich selbst einmal auf die Schulter klopfen?
- Haben Sie Erkenntnisse gefunden und Erfahrungen gemacht, die Ihnen wertvoll sind?
- Haben Sie ausprobiert, wie es ist, Gewohnheiten zu verändern?
- Was ist Neues für Sie entstanden?
- Bekommen Sie auch positive Kommentare von Ihren Arbeitskollegen und aus der Familie?
- Gibt es Menschen, die Ihnen auf Ihrem weiteren Weg der Gesundheit und der Stärkung ihrer Selbstheilungskräfte helfen möchten?

Am besten setzen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zusammen und fragen, ob eine Veränderung bei Ihnen feststellbar ist. Nehmen Sie selbst die Grenzen Ihrer Belastungsfähigkeit nun besser wahr? Können Sie achtsam innehalten? Haben Sie eine Beziehung zu Ihrem Herzen aufbauen können? Sind Sie bereit, ihm zur Seite zu stehen, es zu schützen und auf seine Signale zu hören? Dann, so hoffen wir, werden Sie einige der gelernten Übungen in Ihr Leben integrieren und – wenn Sie merken, wie gut sie Ihnen tun – immer mehr davon in Ihrem Alltag praktizieren. Viel Erfolg!

Wir hoffen Sie haben gefallen an dieser gesunden Lebensweise gefunden. Wenn Sie mehr über Ihre Herzgesundheit wissen wollen, lesen Sie doch das Buch von Prof. Dr. med. Gustav Dobos und machen Sie einfach weiter. Sie haben dafür alle Unterlagen als Erinnerung und empfehlen Sie diesen kostenlosen Online-Kurs einfach weiter. Es dankt Ihnen Prof. Dr. med. Gustav Dobos und das Team von NOW-CHANGE