



HERZGESUNDHEIT: Das 8-Wochen-Programm

Now
CHANGE

Programm Woche 3

TÄGLICHER HERZ-IMPULS: Kleines Kneippen, Mini-Entspannung und Bewegung

Arm-guss

Diese Woche praktizieren Sie täglich **den Arm-guss**. Da die Arme eine reflektorische Beziehung zum Herz haben, kommt ihm eine besondere Bedeutung zu.

- Man beginnt den Arm-guss an der Außenseite des rechten
- Unterarms von den Fingerspitzen an. In der Ellenbeuge und
- dann an der Schulter verweilen Sie fünf bis zehn Sekunden,
- bevor sie den Schlauch oder die Brause an der Innenseite wieder
- nach unten führen. Sollten sie unangenehme Empfindungen
- haben, wählen Sie zunächst eine lauwarme Temperatur und
- stellen das Wasser jeden Tag etwas kälter ein. Nach dem Guss
- trocknen Sie die Haut nicht ab, sondern streifen das Wasser nur
- ab. Die Haut trocknet an der Luft.

Versteckte Pausen nutzen

Sich in dieser hektischen Welt zurückzuziehen, ist etwas sehr Kostbares. Nicht immer bietet der Alltag eine Möglichkeit dazu. Dennoch verstecken sich in jedem Tagesablauf Pausen, die Sie an einem Tag in dieser Woche bewusst aufspüren sollen. Da ist zum Beispiel **das Warten** an der Kasse im Supermarkt oder auf der Post, die rote Ampel, das Umsteigen in der U-Bahn.

- Lenken Sie in diesen Pausen die Aufmerksamkeit auf ihren
- Atem, zelebrieren Sie den Moment der Untätigkeit, und sei er
- noch so kurz. Er ist ein Geschenk nur für sie alleine. Das Warten
- an der Ampel oder an der Kasse in der Warteschlange wird so
- zu einer Pause, die sie bewusst nutzen können, um durchzu-
- atmen, anstatt sich zu ärgern, dass Sie aufgehalten worden sind.
- Sie können in den Wartezeiten natürlich auch die Minis von
- Woche 2 üben.

30 Minuten gehen

In der dritten Woche erhöhen Sie die flotten Spaziergänge auf 15 Minuten, zweimal täglich, zum Beispiel in der Mittagspause und auf dem Heimweg. Und weiterhin den Fahrstuhl links liegen lassen. Fahnden Sie nach versteckten Bewegungsmöglichkeiten im Alltag. Machen Sie einen kleinen Umweg durch den Park, fahren Sie mit dem Fahrrad ins Büro usw.

Die Glücksimpulse und das Übungstagebuch nicht vergessen!

ERNÄHRUNG: Körner-Kraft

Je mehr Ballaststoffe Ihre Ernährung enthält – und Vollkornprodukte tragen dazu einen wesentlichen Teil bei –, desto geringer sind die Triglycerid- und LDL-Cholesterinspiegel im Blut. Außerdem ist ein niedriger glykämischer Index gut für Herz und Kreislauf. Das Diabetes-Risiko, ein wesentlicher Risikofaktor, wird gesenkt.

- Verzichten Sie auf Weißmehl und vermeiden Sie Mogelpackun-
- gen, die überwiegend aus eingefärbtem Weißmehl bestehen:
- Kaufen Sie stattdessen beim Bio-Bäcker ein gutes, fein gemahle-
- nes Vollkornbrot oder im Bio-Markt Haferflocken, Vollkorn-

- nudeln und -reis, Couscous, Hirse, und Bulgur. Cornflakes zum
- Frühstück tauschen Sie gegen Haferflocken. Stellen Sie einen
- Teller mit Nüssen auf den Tisch und naschen Sie regelmäßig
- davon: zum Beispiel Walnüsse oder Mandeln und drei Paranüsse
- pro Tag. Sie enthalten viele einfach und mehrfach ungesättigte
- Fettsäuren, die das Herz schützen. Ein Esslöffel geschroteter
- Leinsamen im Müsli liefert pflanzliche Omega-3-Fettsäuren.

In der Mittelmeerküche spielen getrocknete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen oder Linsen eine wichtige Rolle, denn sie bilden häufig die Basis für Eintopfgerichte, die auch gut ohne Fleisch auskommen. Sie enthalten nicht nur wertvolles Eiweiß, B-Vitamine, Folsäure und Eisen, sondern auch viele lösliche Ballaststoffe.

- Recherchieren Sie in dieser Woche Gerichte, die mit Hülsen-
- früchten, Nüssen, Samen und vollwertigem Getreide gekocht
- sind. Alle traditionellen Küchen enthalten welche. Kaufen Sie
- sich einen Vorrat an Vollkornnudeln und -reis. Hülsenfrüchten,
- Buchweizen und Samen.

Das Dobos-Müsli (für zwei Personen)

Zutaten:

- 50 g grobe Haferflocken
- 50 g feine Haferflocken
- 50 g Dinkelvollkornflocken
- 50 g Vollkorngerstenflocken
- 50 g getrocknete Weizenkeime
- 50 g Amaranth-Poppies
- 200 g fein gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Vermengen Sie all diese Zutaten und füllen sie in ein großes verschließbares Glas ein. Diese Menge reicht für ca. 20 Portionen.

Am Abend vorher weichen Sie 25 g Trockenpflaumen und 15 g Leinsamen in etwas Wasser ein und lassen beides über Nacht bei Raumtemperatur stehen.

Zutaten:

1 Banane

1 kleiner Apfel

1 Orange

$\frac{1}{2}$ Zitrone

1 TL kalt geschleuderter Honig

2 EL kalt gepresstes Leinöl

250 g Joghurt (1,5 %)

Zubereitung:

Am nächsten Morgen, zerquetschen Sie die Banane, reiben den Apfel, pressen die Orange und die Zitrone aus und vermengen den Saft mit 1TL Honig. Dann vermischen Sie alle Zutaten zusammen mit ca. 30 g der Flockenmischung und genießen!

STRESS REDUZIEREN: Das Herz in Balance

Phantasiereise: Orte der Ruhe und Kraft

Bei der folgenden Übung sind Sie völlig frei in Ihren Fantasien und dem, was Ihnen individuell Kraft gibt.

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen.
- Richten Sie Ihre Konzentration auf den Körper, spüren Sie den
- Kontakt zur Unterlage. Konzentrieren Sie sich dann darauf, was
- Ihnen durch den Sinn geht, was Sie hören und wahrnehmen.
- Durchwandern Sie in Gedanken den Körper, beginnend von den
- Beinen zum Becken, zum Bauch, zum Oberkörper, zum Kopf,
- zu den Armen. Nehmen Sie Ihren Körper so wahr, wie er sich
- im Moment gerade anfühlt.
- Nun lassen Sie vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Ortes
- entstehen, an dem Sie sich wohlfühlen, wo Sie Ruhe und Kraft
- finden. Dies kann ein Ort aus Ihrer Erinnerung sein oder ein
- Ort, den es nur in der Fantasie gibt. Schauen Sie sich dort um,
- lauschen Sie auf Geräusche. Vielleicht ertasten Sie ihn auch oder
- nehmen seinen Duft wahr. Genießen Sie die Ruhe und die Kraft
- des Ortes, gerne ein paar Minuten lang, bis Sie – ganz in ihrem
- eigenen Tempo – in die Gegenwart zurückkehren.

Impulse für ein Herz in Balance

Das Herz ist das beste Vorbild für Zeiteinteilung in unserem Leben: Mit jedem Herzschlag arbeitet es ein Drittel der Zeit und ruht dann für zwei Drittel. Würden wir dem Beispiel folgen, arbeiteten wir acht Stunden, schliefen acht und täten acht Stunden etwas, das unsere Kraft regeneriert. Für unsere Gesundheit ist ein regelmäßiger Wechsel von Aktivität und Passivität ganz zentral. Sie können zwar dem Stress schwer aus dem Weg gehen, aber Sie können lernen, gezielt eine Entspannungsreaktion einzuleiten.

- Was kommt Ihnen als Erstes in den Sinn, wenn Sie an Entspan-
- nung denken? Welche Bilder, Begebenheiten, Orte oder auch
- Hindernisse fallen Ihnen ein? Entspannen Sie gerne? Oder fühlt
- sich das für Sie sehr fremd an? In Zeiten der Reizüberflutung ist

- Entspannung nicht nur ein anderer Muskeltonus, sondern die
- Zeit, die Sie sich geben, um in Ihren Körper hineinzuhören.
- Verwechseln Sie das also nicht mit Ablenkung – zum Beispiel
- durch fernsehen oder lesen, essen oder Alkohol. Wie würde Ihr
- Körper reagieren, wenn Sie stattdessen einen langen Spaziergang
- machten? Spüren Sie nach, wann Sie das Gefühl haben, Ihren
- Körper entspannen zu können. Bei der Gartenarbeit, beim
- Tanzen, beim Ausleben Ihrer Kreativität, bei einem Sauna-
- besuch, wenn Sie Freunde treffen, bei einem schönen Essen,
- wenn Sie ein Wochenende am Meer verbringen, während
- sportlicher Aktivität oder beim Liebesspiel? Könnten Sie sich
- mehr davon gönnen?

Es gibt wichtige Unterschiede zwischen einer autonomen Spannungsregulierung, die der Körper automatisch einleitet, und einer, die bewusst herbeigeführt wird. Der Vorteil von aktiven Entspannungsübungen besteht darin, dass Sie damit alle vier Ebenen der Spannungsregulation (körperlich, mental, emotional, Verhalten) ansprechen. Sie können aktiv entspannen, wenn Sie lernen, den Parasympathikus Ihres Nervensystems, den Gegenspieler zum stressauslösenden Sympathikus, zu aktivieren. Man nennt das die Entspannungsantwort – die »relaxation response«. Das zu erlernen, kostet allerdings Geduld und Zeit, aber es lohnt sich, denn Sie können die erholsamen Ruhephasen für Ihren Körper damit verlängern. Die folgende Aufstellung stellt Stress- und Entspannungsreaktion gegenüber und zeigt durch auf- oder absteigende Pfeile, welche Funktionen der Körper entweder aktiviert oder herunterregelt:

KÖRPERLICHE FUNKTIONEN	KAMPF- UND FLUCHTREAKTION BEI STRESS	ENTSPANNUNGS-ANTWORT
Verdauung	↓ ↓	↑ ↑
Puls	↑ ↑	↓ ↓
Blutdruck und Blutgerinnung	↑ ↑	↓ ↓
Atemfrequenz	↑ ↑	↓ ↓
Muskelspannung	↑ ↑	↓ ↓
Bereitschaft, auf Adrenalin zu reagieren	↑ ↑	↓ ↓
Blutfette und Blutzucker	↑ ↑	↓ ↓
Schwitzen und Talgproduktion	↑ ↑	↓ ↓

Studien zeigen, dass durch ein Entspannungstraining von durchschnittlich 15 bis 20 Minuten täglich nach etwa acht Wochen die Gehirnareale ansprechen, die für die Spannungsregulation zuständig sind.

Deshalb ist es vor allem zu Anfang wichtig, regelmäßig zu üben. Wenn Sie einen anstrengenden Tag hinter sich haben, dann kann es sinnvoll sein, zuerst nach draußen zu gehen und Sport zu machen oder sich sonst wie zu bewegen. Danach ist das Gefühl der tiefen Entspannung leichter zu erreichen.

- Für alle Arten von Entspannungsübungen gilt: Finden Sie eine
- bequeme Position und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.
- Er ist ein Mittel, mit dem Sie bewusst Einfluss auf unbewusste
- Körperreaktionen nehmen können. Es ist völlig normal, dass
- während der Entspannung Gedanken kommen und wieder
- gehen. Seien Sie geduldig und liebevoll mit sich und nehmen

- Sie dies gelassen hin. Versuchen Sie einfach, die Gedanken nicht
- festzuhalten, sondern sie vorbeiziehen zu lassen wie ein
- durchziehendes Gewitter.

Wir freuen uns, wenn Sie kommende Woche wieder dabei sind. Prof. Dr. med Gustav Dobos wird dann in einem Video eine Zwischenbilanz ziehen und natürlich geht es dann weiter mit Übungen für Ihre Herzgesundheit.