



Wir begrüßen Sie herzlich zum zweiten Teil der Reihe “Herzgesundheit” unseres Gesundheits-Newsletters.

In unserem letzten Newsletter sind wir darauf eingegangen, wie Stress und verhärtete Organe unsere Herzgesundheit negativ beeinflussen und was wir dagegen tun können.

Die Gründe für Herzprobleme können jedoch sehr vielfältig sein. Diese hängen teilweise auch sehr stark mit unserer Psyche zusammen, wodurch sich das medizinische Fachgebiet der "Psychokardiologie" entwickelt hat. Dabei spricht das Ärzteblatt von dem Herz als “Projektionsort psychischer Konflikte”.*

Dabei ist es nicht immer einfach, unsere psychischen Konflikte zu lösen und bedarf teilweise mehrere Jahre. Darum ist es von großem Vorteil, wenn wir Methoden und Techniken kennen, die unser Herz-Kreislauf-System herunterfahren und beruhigen können. Dadurch erhalten wir auch eine neue Perspektive auf unser “Problem” und auf uns selbst und unser Leben.

Methoden wie Meditation, die eine permanente Anspannung reduzieren und Achtsamkeit fördern, können sich positiv auf die Herzgesundheit und das sogenannte Vorhofflimmern bzw. den Herzrhythmus auswirken.*

Unser Gesundheitstipp an Sie: Nehmen Sie sich 15 bis 30 Minuten am Tag bewusst Zeit für Ihre Entspannung! Dazu können Sie z.B. einen ruhigen Spaziergang an der frischen Luft machen und sich dabei bewusst auf Ihre Atmung konzentrieren.

Ein chinesisches Forscherteam an der *Jiao Tong University School of Medicine* hat sich mit den Langzeitauswirkungen regelmäßiger Meditationspraxis auf den Körper beschäftigt. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen gehören, haben die Forscher untersucht, inwieweit langjährige Meditation einen kardiovaskulär schützenden Effekt hat. An der Studie nahmen 78 Mönche aus dem

tibetischen Hochland teil. Die Ergebnisse zeigten, dass besondere Proteine, die entscheidende Vermittler kardiovaskulärer Prozesse sind, durch die Meditation auf eine positive Weise reguliert wurden. Ein Immunprotein, das zur Entstehung von atherosklerotischen Entzündungen beiträgt, war bei allen Mönchen erniedrigt. Bei einem Teil der Mönche waren Proteine erhöht, die für eine verbesserte Glykolyse sorgen, die Sauerstofffreisetzung aus dem Blut unterstützen oder den Lipidstoffwechsel günstig beeinflussen.*

Zahlreiche Forschungsgruppen auf der Welt haben bestätigt, dass die Psyche mit Achtsamkeitsübungen und Meditation in vielen Bereichen Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Dazu äußert sich auch die AOK Krankenkasse:

Unser Körper besitzt somit seine eigene Hausapotheke, auch für die Therapie eines Bluthochdrucks. Die entscheidende Rolle dabei spielt mit hoher Wahrscheinlichkeit der Vagusnerv. Techniken wie Meditation und Yoga-Atmung können die Vagusfunktion dauerhaft stärken. Das führt nicht nur zur Blutdrucksenkung, sondern auch zu einer Verbesserung bei Depression und Angststörungen. Und auch bei Menschen mit Arteriosklerose der Herzkranzgefäße wirkt Meditation und senkt das Herzinfarktrisiko.

Inzwischen empfehlen daher auch kardiologische Fachgesellschaften Entspannungstechniken wie die Achtsamkeitsmeditation, um Bluthochdruck zu behandeln oder einem Herzinfarkt vorzubeugen.*

Viele Verästelungen des Vagusnervs verlaufen um das Herz herum und haben einen einen bedeutenden Einfluss auf die Funktionsweise des Herzens. Darum ist das Herunterfahren und die Entspannung unseres Nervensystems so wichtig, um die Selbstheilungskräfte unseres Herzens zu aktivieren und uns wieder besser zu fühlen.

Auf folgendem Link erhalten Sie mehr Informationen über unseren Vagusnerv-Meditationskurs:

<https://tcmundnaturheilkunde.com/vagusnerv-meditation/>

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

***Quellen:**

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/209255/Psychokardiologie-Das-Herz-als-Projektionsort-psychischer-Konflikte>

<https://www.pfizer.de/newsroom/mediacenter/pressemitteilungen/mehr-achtsamkeit-fuer-ein-starkes-herz#:~:text=Yoga%20und%20Meditation%20k%C3%B6nnen%20Vorhofflimmern,positiv%20auf%20die%20Herzgesundheit%20auswirken.&text=Beliebte%20und%20weit%20verbreitete%20Entspannungstechniken%20sind%20zum%20Beispiel%20Yoga%20und%20Meditation.>

<https://bluthochdruck.aok.de/stress-und-wie-wir-damit-umgehen/was-kann-ich-gegen-stress-tun/wie-meditation-auf-das-herz-kreislauf-system-wirkt/>

<https://www.arzt-wirtschaft.de/medizin/meditation-scheint-herz-kreislauf-gesundheit-zu-foerdern>