

ZEITSCHRIFT FÜR ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN
14. JAHRGANG | AUSGABE 48

medizin

INDIVIDUELL

das schwache herz

inhalt

- 4 *Das Herz ist mehr als eine Pumpe!*
- 6 *„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ – Ein Gespräch mit den Kardiologen Dr. Jakob Gruber und Dr. Andreas Fried*
- 12 *„Ich lebe nicht mit dem Gefühl, dass ich ein krankes Herz habe“ Drei Patienten erzählen über ihr Leben mit Herzschwäche*
- 18 *Anregendes fürs Herz: Heileurythmie und äußere Anwendungen an der Filderklinik*
- 20 *Die Schulen des Herzens: Anthroposophische Herzschen*
- 26 *Heilsames fürs Herz: Anthroposophische Medikamente*

Impressum: medizin individuell, Nr. 48, Sommer 2013 | 14. Jahrgang | ISSN 1439-3220 | Nachdruck und Vervielfältigung von Artikeln (auch auszugsweise) nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber **Herausgeber und Verlag:** Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke gGmbH, Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke, Telefon (023 30) 62-3638, www.gemeinschaftskrankenhaus.de, in Kooperation mit den Gemeinschaftskrankenhäusern Die Filderklinik, Stuttgart-Filderstadt, und Havelhöhe, Berlin **Redaktion und Text:** Dipl.-Biol. Annette Bopp, Hamburg, www.annettebopp.de | Assistenz: Isabella Bopp | herdecke intern: Matthias Riepe, Julia Chafik und Mitarbeiter des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke **Redaktionsrat:** Annette Bopp, Dr. Christoph Rehm, Carsten Strübbe, Peter Zimmermann (v.i.S.d.P.) **Gestaltung:** Hilbig Strübbe Partner, Büro für Design und Kommunikation; Anja Kauke, Carsten Strübbe, www.hilbig-struebbe-partner.de **Illustrationen:** Ari Plikat, www.ariplikat.de **Titel:** Getty Images by Mint Images – Frans Lanting **Fotonachweis:** Seite 5: Siemens | Seite 9: Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de; Annette Bopp | Seite 13: Fotolia © Andreas P. | Seite 15: Carsten Strübbe | Seite 16/17: Annette Bopp, Ekkehart Reinsch, Herdecker Herzschen | Seite 19: Maks Richter, www.maks-richter.com | Seite 20-22: Annette Bopp | Seite 23: Wolfgang Schmidt | Seite 24: Annette Bopp | Seite 26: Fotolia © Maksim Shebeko | Herdecke Intern: Seite 1: Herdecker Herzschen | Seite 2: Philip Genster | Seite 3-4: Stephan Brendgen **Druck und Verarbeitung:** enßen print+media, Hattlingen **Erscheinungsweise:** Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2013 **Anzeigen:** Bitte fordern Sie unsere Anzeigenpreisliste an **Auflage:** 25.000 Exemplare



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„In dieser Situation ist mir klar geworden, wie wichtig das Herz für den ganzen Menschen ist.“ So fasst einer unserer Patienten sein Erleben zusammen, als bei ihm eine Herzschwäche diagnostiziert wird. Schon bei kleinen Anstrengungen wird er kurzatmig, und er fühlt sich zutiefst erschöpft. Dadurch erlebt er seinen Körper nicht mehr als ein Instrument für sein Wollen, sondern als ein schweres Gewicht, das er nicht mehr anheben, nicht mehr durchdringen kann. Dieses Erlebnis geht mit einer depressiven Stimmung einher. Und es bedarf einer Therapie, die den ganzen Menschen erfasst, um ihm wieder eine Perspektive zu geben. Davon soll in dieser Ausgabe von *medizin individuell* die Rede sein.

Professor Dr. Georg Ertl, einer der führenden Herzspezialisten in Deutschland, spricht von einem Paradigmenwechsel – von der „Krankheit des Herzens“ hin zum „Verständnis des Herzversagens als Systemerkrankung des Organismus“. In der chronischen Herzschwäche münden viele Erkrankungen, vor allem die koronare Herzerkrankung und der hohe Blutdruck. Und die weitere Entwicklung der Herzschwäche betrifft ebenfalls den ganzen Körper, insbesondere die Nieren und die Blutgefäße.

Herzschwäche früh zu erkennen und dann gezielt zu behandeln wird in unserer älter werdenden Gesellschaft immer wichtiger, wenn man den Experten glauben darf. Unter den über 70-Jährigen soll jeder zehnte ein schwaches Herz haben. Ihnen allen schon vorbeugend zu helfen, könnte auch dazu beitragen, dass nicht mehr 300.000 Menschen pro Jahr wegen einer Herzschwäche ins Krankenhaus eingewiesen werden müssen.

Besonders eindrucksvoll sind die Erfahrungen mit den „Herzschen“: deren Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil einzüben. Der Weg dahin führt über gemeinsames Kochen und Essen, über intensive gemeinsame Gespräche mit anderen Betroffenen und über verschiedene künstlerische Aktivitäten – nicht Selbstkasteiung, nicht Diät und Verzicht, sondern Lust auf Gesundheit ist das Motto. Lassen Sie sich davon anstecken!

Ein Wort an unsere treuen Abonnenten: diese Ausgabe erscheint mit erheblicher Verspätung, weil unsere Redakteurin längere Zeit krank war. Jetzt ist unser kleines Team wieder komplett und die nächste Ausgabe zum Thema „Depression“ wird pünktlich nach den Sommerferien erscheinen.

Peter Zimmermann

Peter Zimmermann, Vorstand der Stiftung zur Entwicklung von Gemeinschaftskrankenhäusern

das herz ist mehr als eine pumpe!

Das Herz bildet den Mittelpunkt des gesamten Kreislaufsystems mit einem eng gesponnenen Netz aus großen, kleinen und winzigen Blutgefäßen. Viele Menschen sehen darin „die Pumpe“, die das Blut am Strömen erhält. Aber das Herz ist so viel mehr! Wird es doch im Embryo als erstes Organ des Menschen gebildet – als Folge des bereits vorher strömenden Blutes! Und selbst wenn die Muskelbewegung des Herzens an einen Pumpvorgang erinnert, so entspricht das doch nur einem kleinen Teil seiner Tätigkeit.

Das Herz macht noch so vieles mehr!



„Das Herz reagiert ständig auf Einflüsse, die von außen und innen, aus dem Körper selbst, einwirken“, sagt Dr. Thomas Breitzkreuz, Internist und Leitender Arzt am Paracelsus-Krankenhaus Unterlengenhardt. „Es erfasst Blutvolumen, Elektrolyte wie Kalium und Natrium, Hormone, Botenstoffe, Körpertemperatur, pH-Wert, Sauerstoffsättigung, Nährstoffe – um nur die wichtigsten, materiell fassbaren Größen zu nennen. Es nimmt wahr und reguliert, es gleicht aus und steuert, es staut und impulsiert den Blutfluss. Und es produziert selbst Hormone und beeinflusst damit aktiv das Geschehen im Organismus.“

Dem Bild einer Pumpe widerspricht auch die Tatsache, dass das Herz allein niemals das Blut aus den letzten Winkeln des Körpers „ansaugen“ könnte, und das auch noch in jeder Position, im Gehen, Rennen, Liegen oder Stehen. Vielmehr sind es der Sog des Atems und der beim Einatmen im Brustkorb entstehende Unterdruck, die das Blut zum Herzen zurückfließen lassen.

Mehr noch: eine Pumpe arbeitet im Takt, Ansaugen und Auswerfen erfolgen in gleichbleibenden Abständen. Der Herzschlag jedoch variiert stän-

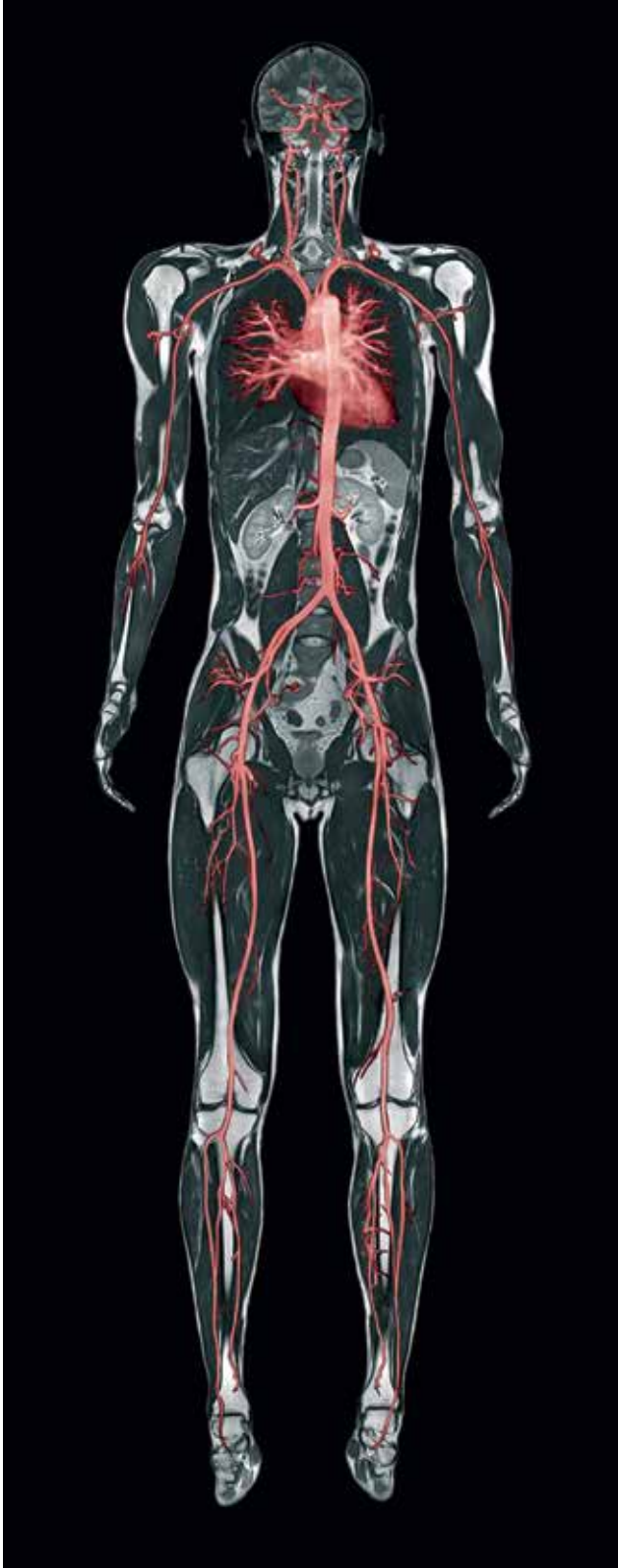
dig, keiner ist wie der andere. Das Herz schlägt rhythmisch, nicht im Takt, die Zeit zwischen zwei Herzschlägen verändert sich ständig und ist nie gleich. Innerhalb von Sekundenbruchteilen vermag das Herz sich den Erfordernissen anzupassen – das kann keine

Pumpe. Diese Elastizität des Herzschlags, die Anpassungsfähigkeit des Herzens, ist ein Maß für seine Gesundheit. Je starrer der Abstand zwischen zwei Herzschlägen wird, desto mehr besteht Grund zur Sorge.

Wie kein anderes Organ ist das Herz ein Organ des Ausgleichs:

Zwischen dem Ausdehnen des Blutes in der Peripherie des Körpers und in der Lunge einerseits sowie dem Sammeln in den Herzkammern andererseits. In der Dehnungsphase füllen sich die Kammern jeweils mit 70-80 Millilitern Blut – einen derartigen „Blutsee“ gibt es sonst nirgendwo im Körper! In der Lunge dagegen wird es über eine innere Oberfläche von ca. 130 Quadratmetern ausgedehnt, in den kleinsten Blutgefäßen im gesamten Organismus sogar auf eine fast zehnmal

Wenn wir das Herz stärken wollen, dürfen wir das nicht nur auf der körperlichen Ebene tun, sondern müssen Seelisches und Geistiges immer mit einbeziehen.



In einer Ganzkörper-Magnet-Resonanz-Tomographie mit Kontrastmittel werden die Haupt-Blutgefäße sichtbar. Im Mittelpunkt: das Herz mit den davon abzweigenden großen Schlagadern in Kopf, Arme, Rumpf und Beine.

Arm. Wenn ein Kind traurig ist, sucht es instinktiv die Nähe des Herzens und birgt seinen Kopf an der Brust von Mutter oder Vater. Deren emotional nährenden Herzenswärme hilft, sich mit dem Erlittenen zu versöhnen und neuen Mut zu schöpfen.

Das Herz spielt auch eine zentrale Rolle in der Kunst und in der zwischenmenschlichen Begegnung. Ein Pianist kann technisch noch so perfekt in die Tasten greifen – wenn er nicht mit dem Herzen dabei ist, wird es eine kalte Virtuosität bleiben. Und der Zuhörer wird einen technischen Fehler eher verzeihen, wenn der Künstler mit dem Herzen dabei ist und so sein Publikum wirklich erreicht. Wahre Kunst lässt sich nur mit dem Herzen vermitteln. Das Herz ist auch ein guter Kompass für den Weg durchs Leben. Ob etwas wahr ist, ob wir Glauben und Vertrauen entwickeln können, wissen wir nicht nur mit dem Verstand – der wägt ab, analysiert, differenziert.

Erst das Herz durchdringt den Verstand und erhebt ihn zu wahrer

so große Gesamtfläche! Zwischen diesen beiden Extremen reguliert das Herz – jeden Tag aufs Neue.

Entscheidend für die Kraft des Herzens ist nicht nur seine Fähigkeit, sich zusammenzuziehen, sondern vor allem, sich zu dehnen, dem einströmenden Blut Raum zu geben. Es ist eine der wichtigsten Ursachen für eine Herzschwäche, wenn dieses elastische Dehnen nicht mehr möglich ist. Aber das Herz kann noch viel mehr!

ZENTRUM DES FÜHLENS UND DES GEWISSENS

Wo fühlen wir Sympathie oder Antipathie? Genau: im Herzen, nicht im Kopf. Das zeigen viele Redewendungen: „Mir fällt ein Stein vom Herzen“, „Das Herz könnte mir vor Freude zerspringen“, „Das Herz geht mir auf“ und viele, viele mehr. Liebe, das wichtigste aller Gefühle, erleben wir nicht mit dem Verstand. Wenn wir Liebeskummer haben, bricht es uns das schier das Herz, nicht den

Vernunft, bei der schon im Erkennen das Herz mitsprechen kann. So lässt sich die Sprache des Herzens in unser Denken mit aufnehmen und wie andere äußere und innere Wahrnehmungen mit berücksichtigen. Wenn wichtige Entscheidungen im Leben gelingen sollen, darf die Stimme des Herzens nicht überhört werden.

Innenen Frieden können wir nur im Herzen spüren. Wenn wir uns mit uns im Reinen fühlen, beruht das darauf, dass wir uns mit dem, was wir tun, aus dem Herzen heraus identifizieren können. Umgekehrt wirkt sich diese Zufriedenheit entlastend auf der Herz aus. Wenn wir das Herz stärken wollen, dürfen wir das deshalb nicht nur auf der körperlichen Ebene tun, sondern müssen Seelisches und Geistiges immer mit einbeziehen.

Hinweis: Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „Das Herz stärken“ (siehe Buchtipps Seite 11).

anregendes fürs herz

Heileurythmie und äußere Anwendungen haben sich gerade bei Herzschwäche sehr bewährt, wie Dr. Harald Merckens, Leitender Arzt der Inneren Medizin an der Filderklinik, erklärt.



Bei einer Herzschwäche ist es wichtig, das Herz von außen zu stärken und in seiner rhythmischen Funktion zu unterstützen. Zwei wesentliche Elemente dafür sind die Heileurythmie und äußere Anwendungen.

„Heute empfiehlt man bei Herzproblemen generell Bewegung. Alltagsbewegungen oder Sport haben immer eine funktionelle Absicht. Heileurythmie dagegen, auch nur eine kleine Bewegung mit Händen und Füßen, beeinflusst immer den ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele gleichzeitig“, sagt Sylvia van Ledden, Heileurythmistin an der Filderklinik. „Alle Bewegungen werden von den Ausführenden bestmöglich mit Gefühl und intensiver Aufmerksamkeit durchdrungen.“

Bei stauenden, eher zu Verhärtung neigenden Krankheiten – dazu gehört zum Beispiel die koronare Herzkrankheit – kommen vor allem die Konsonanten L, M und R zum Einsatz, für die in der Heileurythmie jeweils eine eigene Bewegungsform steht. „L ist ein Laut, der in die Schwere greift, diese in die Leichte hebt und wieder in die Schwere loslässt“, erklärt Sylvia van Ledden. „Dabei kann man sich das Werden und Vergehen einer Pflanze vorstellen, die ihre Nahrung aus der Erde empfängt, sie in die Entwicklung von Blättern, Blüten und Früchten verwandelt, um dann im Herbst alles loszulassen und der Erde zurückzuschicken. Gerade dieses Eintauchen in eine fein differenzierte Bewegung ist deutlich erfahrbar heilend für den Patienten.“

Ähnlich wirken auch die anderen Konsonanten: „Beim M tauchen wir ganz ein in ein inneres Strömen, es ist eine Bewegung zwischen zwei Polen, die den Ausgleich sucht“, sagt Sylvia van Ledden. „Das R

dagegen regt im Innern eine intensive durchfließende, erleichternde und lockernde Tätigkeit an.“

Wird die Bewegung noch von einem entsprechenden Gedicht begleitet, kann die Seele sich noch leichter mit dem geistigen Inhalt verbinden. Auf diese Weise kann sich das Herz neuen Empfindungen öffnen und wieder in eine neue Regsamkeit finden. Besonders ausgleichend auf den Herzrhythmus wirken Gedichte im Versmaß des Hexameters. Wissenschaftliche Studien haben

gezeigt, dass gerade dieses Versmaß beruhigend und ausgleichend auf das Verhältnis von Atem und Herzschlag wirkt. Darüber hinaus arbeitet die Heileurythmie darauf hin, den Organismus wieder intensiv zu durchwärmen und die Durchblutung bis in die äußeren Körperbereiche hinein anzuregen.

Heileurythmie ist in jedem Krankheitsstadium möglich, auch im Liegen und sogar auf der Intensivstation. Sie trägt dazu bei, das Vertrauen in den eigenen Körper, das durch die Herzkrankheit stark erschüttert ist, wieder zu stärken.

AUSSEN ANSETZEN, INNEN WIRKEN

Wenn das Herz krank ist, denken wir meist, die Therapie müsse auch direkt am Herzen ansetzen – mit Herzkatheter, Schrittmacher und Medikamenten, die die Herzfunktion beeinflussen. „Das ist aber nur die eine Seite der Behandlung und längst nicht die einzige“, sagt Dr. Harald Merckens, Leitender Arzt der Abteilung für Innere Medizin an der Filderklinik. „Das Herz braucht die Anregung von außen, besonders wichtig sind da Bewegung,

Es sind oft gerade die einfachen Mittel, die viel dazu beitragen, dass das Herz entlastet wird.





Klingt seltsam, ist aber wahr: Auch eine Fußeinreibung kann das Herz stärken! Danach die Wärme mit Wollsocken halten. Ebenso hilfreich sind Wickel oder Kompressen an den Handgelenken mit Arnika oder Zitrone.

Ernährung, Rhythmus und Wärme. Damit lässt sich der Kreislauf in herz-

fernen Körperregionen stimulieren, und das Herz wird entlastet – es muss nicht mehr so viel Kraft aufwenden, um den Kreislauf in Bewegung zu halten. Außerdem entsteht ein wohliges Körpergefühl.“ Besonders bewährt haben sich folgende Maßnahmen:

Zitronen-Pulswickel: erfrischt und belebt, vor allem, wenn man sich schwer und „überwässert“ fühlt. Eine etwa 5 Millimeter dicke Scheibe einer frischen Zitrone auf die Innenseite des Handgelenks legen und mit einer Mullbinde befestigen. 20-30 Minuten dort belassen, dann wieder abnehmen. Anschließend spazierengehen!

Muskelnähröl: Wenn die Muskulatur an den Beinen durch die Herzschwäche ausgezehrt ist, bekommt sie durch ein spezielles Öl (Primula Muskelnähröl von Wala) neue Nahrung. Morgens und abends die bedürftigen Muskelpartien damit einreiben und anschließend einige Schritte gehen, um die Wirkung noch weiter zu unterstützen.

Kupfersalbe: Ein wunderbarer Wärmeschutz ist eine Salbe, die Kupfer enthält (Cuprum metallicum praeparatum 0,4% Salbe, von Weleda). Vor dem Schlafengehen auf die „Kältezonen“ des Körpers auftragen, also diejenigen Körperbereiche, die häufig kalt sind, z. B. die Nierenregion, die Füße oder die Unterschenkel. Bei regelmäßiger Anwendung ist rasch spürbar, dass diese Zonen dann auch tagsüber besser durchwärmt sind und nicht mehr so leicht auskühlen. Das stärkt das Herz!

Arnika-Pulswickel: 1 Esslöffel Arnika-Essenz (Weleda) in einem halben Liter heißem Wasser (Temperatur etwa 50 °C) lösen und ein Taschentuch damit tränken. Zusammenfalten und auf die Innenseite der Handgelenke legen, mit einer Baumwollbinde abdecken und noch ein dünnes Wolltuch

darüber wickeln. 20 bis 30 Minuten damit ruhen und abnehmen, bevor ein Kältegefühl einsetzt. Dieser Pulswickel belebt und kräftigt. Wärme ist für ein gesundes Herz nicht zu unterschätzen, denn sie hat unmittelbar mit der Vitalität zu tun. Ein gutes Körpergefühl entsteht nur in der Wärme – wenn wir kalt sind und frieren, können wir keine Lebendigkeit ausstrahlen; wir können auch keine Gedanken und Gefühle hegen. Wärme ist krampflösend, sie schließt die Empfindsamkeit auf und ermöglicht Verinnerlichung – und entlastet auf diese Weise das Herz. Herz-krankte sollten deshalb darauf achten, dass vor allem Hände und Füße immer gut gewärmt sind. Aber auch die innere Wärme prägt die Körperwärme: wenn wir mit Menschen zusammen sind, die uns sympathisch sind, ist uns auch warm. Umgekehrt frieren wir schneller, wenn es sich um Menschen handelt, die uns von Herzen unsympathisch sind. Viele seelische Phänomene haben einen direkten Bezug zur Wärme: Wenn wir uns erschrecken, werden wir blass und kalt. Steigt der Blutdruck rasant an, bekommen wir einen roten Kopf, aber eiskalte Hände und Füße, und das Herz rast. Gelingt es, die Körperperipherie wieder zu durchwärmen, sinkt auch der Blutdruck rasch und zuverlässig, und der Herzschlag beruhigt sich.

„Es sind oft gerade die einfachen Mittel, die viel dazu beitragen, dass das Herz entlastet wird“, sagt

Dr. Merckens. „So kann jeder selbst dazu beitragen, das Herz zu stärken – auch wenn es medizinisch gesehen schon recht schwach ist.“



*Dr. med. Harald Merckens
Leitender Arzt der Inneren
Medizin an der Filderklinik*