

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag “Herzgesundheit – was kann ich selber tun?” am Montag, 25. Januar 2016

Referentin: Jasmin Jablonski, Heilpraktikerin, Heidenheim

Das Herz als Zentrum des Menschen ist unser wichtigstes Organ. Deshalb legt die Referentin große Beachtung auf die herzgesunde Lebensweise, mit der jeder Einzelne einen bedeutenden Beitrag zur eigenen Gesundheit und zum Wohlergehen leisten kann.

Das Herz ist nicht nur das zentrale Organ des Blutkreislaufes, sondern hat auch als Empfindungsorgan eine große Bedeutung für die Seele und den Geist. Grundvoraussetzung für eine gesunde Herzqualität sind Gelassenheit, innere Ruhe, Herzenswärme, Mitgefühl, Mut, Begeisterung und ein mit Sinn verbundenes Handeln.

Die Referentin erläuterte das Entstehen von koronaren Herzerkrankungen, Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen u. a. und deren Auswirkungen auf den Organismus.

Eine Erkrankung des Herzens hat körperliche und seelische Gründe: Ursache sind Stress, Alkohol, Rauchen, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. So kommt es bei chronischem Stress zu funktionellen Störungen des Herzens, wie erhöhtem Blutdruck und Cholesterinspiegel. Kummer und Depression wirken wie chronischer Stress auf das Herz. Weiter stellen zu viel Fett, Zucker und Alkohol Risikofaktoren dar (Ablagerungen im Körper). Das Syndrom „gebrochenes Herz“ durch Einsamkeit, Tod, Mobbing, Trennung äußert sich wie ein Herzinfarkt (sog. „Broken-Heart-Syndrom“). Ist der Anlass vorbei, kann das Herz wieder gesunden.

Das Herz stärken und die Vitalität fördern haben einen höheren Stellenwert als Medikamente. Wir sollten unsere Körpersignale wahrnehmen und nicht ignorieren. Das Herz reagiert auf alle Einflüsse von außen: Z. B. auf Bewegung, Wärme, Ernährung und rhythmische Lebensgestaltung.

Dafür stehen:

- Den Wärmeorganismus in Gang bringen, damit die Durchblutung gut funktioniert - durch Bürstenmassagen, Wechselduschen, aufsteigende Fußbäder, Kneippanwendungen
- Ernährung mit wertvollen Lebensmitteln, nicht nur mit Nahrungsmitteln
- Regelmäßig Omega 3-Fettsäuren sich nehmen: Seefisch, Leinöl, Olivenöl – keine gehärteten Pflanzenfette, Leinsamen, Oliven
- Richtig trinken – nicht überschwemmen
- Regelmäßige Bewegung (mind. 3 Spaziergänge pro Woche)
- Empfindsamkeit des Herzens pflegen, Gefühle zulassen
- Begegnung mit anderen Menschen, soziale Kontakte wahrnehmen (sein Herz öffnen für andere Menschen)
- Der Ruhe Raum geben, tun, was einem am Herzen liegt, Meditation, Entspannung
- Konsequenter Nikotinverzicht.