Mein Herz und ich sitzen im selben Boot

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht?

Unser Herz schlägt ca. 60 – 80-mal pro Minute (bei einem gut trainierten Sportler sogar weniger).

Und während 24 Stunden am Tag. Dies 7 Tage in der Woche und 365 Tage im Jahr. Hochgerechnet sind dies in 24 Jahren ungefähr 3 Milliarden Schläge. Und ein 72 Jahre alter Mensch hat ein Herz, das ungefähr 9 Milliarden Mal geschlagen hat. Eine riesige Zahl: 9‘000‘000‘000 Schläge oder Neun mal Tausend Millionen Schläge.

Wann ruht sich denn das Herz einmal aus, stellt sich hier die Frage. Die Antwort ist ganz einfach: Zwischen den einzelnen Schlägen.

Was genau ist das, unser Herz?

Rund um das Herz sind sehr viele romantische Geschichten und Gefühle zu finden. Das Wort Herz hat mehrere Bedeutungen. Schauen wir doch einmal in unseren Körper, zu unserem menschlichen Herz. Was genau finden wir? Einen lebenswichtigen, speziellen Muskel mit dem Namen Herz. Entstanden aus einem unserer drei Keimblätter, das sich durch den ganzen Körper vernetzt hat und sich in der Mitte zusammengeknotet hat. Wir nennen das Netz Blut-Gefässsystem und den Knoten Herz.

Unser Herz ist ganz besonders aufgebaut: Es besteht aus längsgestreiften und quergestreiften Muskelfasern. Das können die wenigsten Muskeln in unserem Körper von sich behaupten.

Hast Du schon einmal von Herzkrebs gehört?

Nein? Es gibt auch keinen Herzkrebs. Das hat seinen Grund darin, dass das Herz nur Fett verbrennt. Die Herz-Zellen können nicht auf Vergärung umschalten, so wie es andere Körperzellen können. Also kann in den Herzzellen kein Krebs entstehen. Das ist eine gute Nachricht. Die andere Seite der Medaille ist jedoch die extreme Abhängigkeit des Herzens von Sauerstoff. Die daraus resultierende schlechte Nachricht ist diese, dass ein Sauerstoffmangel durch verengte Gefässe im Herzen schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben kann.

Eine Gefahr für unsere Gesundheit bedeutet auch der Muskelabbau an unserem Herzmuskel. Wenn ein Grossteil (fast 70%) der Herzmasse abgebaut ist, können Herzprobleme entstehen. Muskelerhalt oder Wiederaufbau der Muskelmasse ist also nicht nur für unsere Fettverbrennung und dadurch für unsere Figur sinnvoll. Für unser gesundes, fittes Herz ist Muskelaufbau- und / oder -erhalt von sehr grosser Bedeutung.

Kennst Du die Ursachen und Risikofaktoren von Herzinfarkten und Schlaganfällen?

Die grössten Faktoren, die des Menschen Herz-Gesundheit bedrohen sind: Rauchen, hoher Blutdruck, hoher Cholesterinwert, Fettleibigkeit, Übergewicht und Bewegungsarmut.

Das Schöne darin ist, dass dies alles Sachen sind, die wir ändern können!!! ☺️

Möchtest Du einige statistische Informationen?

Herz- und Kreislauferkrankungen sind für fast zwei Drittel der Todesfälle bei Erwachsenen in den Industrieländern verantwortlich. (Krebs liegt mit 26% an 2. Stelle).

Die Hauptursache für Arteriosklerose (Verengung der Gefässe durch Ablagerungen) ist die moderne, industrialisierte Ernährung, die so viele tierische Fette (Cholesterin) und raffinierten Zucker enthält. Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen diese Entwicklung.

Wenn niemand mehr an Herz-Kreislauferkrankungen sterben würde, würden wir alle durchschnittlich 5 Jahre länger leben.

17% aller beim Arzt abgegeben Medikamente sind aufgrund von Herz-Kreislauferkrankungen verordnet.

In der Schweiz wurden 2003 insgesamt 3300 Herzschrittmacher einoperiert

Hier sind wertvolle Ernährungsstrategien und Tipps, die das Herz-Kreislauf-Risiko reduzieren:

Iss mehr Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Diese schönen und genüsslichen Wunder der Natur können die stärkste Strategie sein, um das Risiko von Herzerkrankungen zu minimieren. Sie enthalten Nährstoffe pur und pflanzliche Phytosterine als natürliche Cholesterinsenker, sowie Ballaststoffe zum Cholesterin ausschwemmen.

Pflanzliches „Cholesterin“ (Phytosterine) senken das tierische Cholesterin bis zu 40% und reduzieren die Aufnahme von tierischem Cholesterin im Körper. Sie sind enthalten in Nüssen, Weizenkeimen, Sesam, Kürbiskernen, Sojabohnen

Iss mehr Fisch: Fisch ist eine gute Proteinquelle und enthält noch weitere wichtige Nährstoffe. Des Weiteren enthalten Fische Omega 3 Fettsäuren, die Dir helfen, das Risiko für Herzkreislauferkrankungen und Schlaganfälle zu reduzieren. Omega 3 Fette sind die Antihaftbeschichtung der Blutgefässe.

Wähle Fettkalorien weise aus. Achte auf versteckte ungesunde Fette in Deiner Ernährung.

Esse ein Minimum an gesättigten tierischen Fettsäuren und vermeide Transfette (z. B. Fett in Butter, Margarine, Salatsauce, Frittiertem, Snacks, Süssem und Desserts). Wenn Du zusätzliches Fett verwendest, benutze Fett in hoher Menge reich an ungesättigten Fettsäuren zum Kalt essen (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl). Verwende nur Kokosfett oder Olivenöl zum Erhitzen.

Achte auf Deine Kohlenhydrate. Reduziere Deinen Konsum von einfachen Kohlenhydraten, wie raffinierter Zucker, Süssigkeiten, Süssgetränke und Backwaren. Die einfachen Kohlenhydrate erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen. Verwende komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide wie Vollkornnudeln und Vollkornreis, die Deinen Körper länger mit Energie versorgen. Esse diese in kleinen Mengen auf vollen Magen, das heisst gegen Ende der der Mahlzeit.

Iss eine Vielfalt an Proteinen. Generell sind **vor allem Protein aus tierischer Quelle (wie Fleisch, Milchprodukte, Eier und Wurstwaren) die Mithelfer bei Herzerkrankungen.** Du kannst dieses Risiko reduzieren, indem Du die tierischen Proteine mit Proteinen aus Fisch und pflanzlichem Eiweiss (vor allem aus Soja, Hülsenfrüchten, Nüssen etc.) mischt. Am besten isst Du täglich max. 1/3 tierischen Proteinanteil und 2/3 pflanzlichen Proteinanteil.

Ernähre Dich regelmässig! Wenn Du Mahlzeiten einfach auslässt, ist dennoch auch ein Überessen möglich, sobald Du was isst. 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (mit möglichst viel pflanzlichem Protein durchmischt), sind die beste Lösung, einen stabilen Blutzucker zu haben

Reduziere deinen Salzkonsum. Das hilft Dir, deinen Blutdruck zu kontrollieren. Verwende öfters verschiedene Kräuter zum Würzen.

Bewege Dich. Der menschliche Körper ist bestimmt, um aktiv zu sein. Bewegung stärkt den Herzmuskel, verbessert den Blutfluss, reduziert erhöhten Blutdruck, erhöht das HDL Cholesterin („das gute Cholesterin“) und hilft den Blutzucker zu kontrollieren.

Trinke genügend. Wasser ist nötig für das Leben. Sei sicher, dass Du genügend reines Wasser oder Tee trinkst. (Pro 25 kg Körpergewicht 1 Liter Wasser).

Geniesse jeden Bissen. Dein Motto sollte sein: Ernährung bereichert und entbehrt nicht. Wenn Du geniesst, was Du isst, fühlst Du Dich motivierter im Leben, was Dir ein schöneres Lebensgefühl gibt.

Passe gut auf Dein Herz auf – sprich öfters mit ihm
Unser Verstand würde gerne immer mit dem Herzen zusammenarbeiten, weil von dort wichtige Informationen für unser Leben kommen. Die beiden sind übrigens durch direkte Nervenleitungen miteinander verbunden und das Herz senden dem Verstand mehr Informationen als umgekehrt. Nur ist unser Verstand oft ein misstrauischer Geselle, was das Herz betrifft. Denn seine Wahrnehmung der Realität ist begrenzter, langsamer und bruchstückhafter. Er müsste also bei wichtigen Entscheidungen ins kalte Wasser springen, wenn er sich auf das Herz verlässt.

Der gemeinsame Einsatz von „Herz plus Verstand“ sorgt für ein Leben in Übereinstimmung mit der eigenen Seele. Und das bedeutet: tiefe Erfüllung, Lebenssinn und inneres Ankommen.

Kennst Du die Herzensfragen?
Wenn wir uns eine Frage stellen, so können wir mit Erweiterung „Ist es im Herzen richtig“ unsere Herzweisheit oder die höhere Intelligenz mit einbeziehen. Das Wort „Herz“ im Satz verbindet den Verstand mit dem Herzen. Du wirst bemerken, dass die Gedanken ruhiger werden und die Aufmerksamkeit nach innen geht.

(Quelle: Rüdiger Schache)