

Herzensangelegenheit

Wie klingt dein Herz?

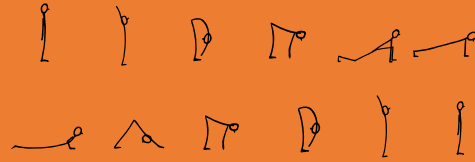
Keinem anderen Organ des Menschen wird eine so grosse Rolle zugespielt wie dem Herzen. Aus physiologischer Sicht versorgt das Herz die Körperzellen mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut, so kann jede dieser Zellen seine Aufgaben erfüllen. Auch bei den Emotionen hat das Herz seine Aufgabe gefasst –jedenfalls wenn wir all den Redewendungen glauben, die es rund ums Herz gibt wie auch den abertausenden Liebesliedern. So heisst es: Bei Liebeskummer „bricht“ das Herz (tatsächlich kann man am Broken-Heart-Syndrom sterben), wenn wir aufgeregt sind, klopft es „bis zum Hals“, wenn wir uns erschrecken rutscht „das Herz in die Hose“, wenn wir Angst haben, wird es abgeschnürt, bei Traurigkeit wird es schwer, und unser (gefühltes) Zuhause ist immer dort, wo unser Herz schlägt.

Die vorliegenden Inputs stärken dein Herz auf allen diesen Ebenen. Denn hier wird nicht nur das organische Herz gestärkt und den Stress reduziert, sondern öffnet auch unser emotionales Herz und sorgt für deutlich ausgeglichene Emotionen –es kann sogar Liebeskummer lindern!

herzlich gesund!

Wie gesund dein Herz ist, bestimmst du! Durch einfache Schritte kannst du selbst darauf Einfluss nehmen, wie stark dein Herz wird und bleibt. Für dein Herz musst du nicht gleich dein gesamtes Leben umkrempeln, es gilt: Kleine Schritte - große Wirkung. Schon leichte Veränderungen im Alltag, regelmäßig ausgeübt, halten dein Herz gesund. Im herzgesunden Einkaufskorb liegen Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Olivenöl, Leinöl, Algenöl. Werde deinem Herz zu liebe Flexitarier -esse seltener Fleisch, dafür aber gerne hochwertiges. Bio-Fleisch enthält mehr Vitamine und weniger Schadstoffe. Du musst nicht ganz auf Fleisch verzichten, aber wer weniger (rotes) Fleisch isst, darf sich über ein gesünderes Herz freuen. Abzuraten ist von stark verarbeiteten Fleisch-Produkten wie Würsten und Aufstrichen. Salz darf auf einem herz-gesunden Speiseplan stehen, aber nicht im Übermaß. Lieber öfters mit Kräutern, Chili und Pfeffer würzen! Herzgesundes Essen muss nicht langweilig schmecken. Vorsicht: In vielen Fertigprodukten ist Salz in Unmengen versteckt, selbst wenn die Speise gar nicht so salzig schmeckt. Besser so oft wie möglich selber kochen und nicht nachsalzen. Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Quellen (Milch, Fleisch, Eier) sollten in Maßen verzehrt werden. Ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen stärken dahingegen das Herz! Besonders Omega-3-Fettsäure gilt als förderlich für das Herz-Kreislaufsystem. Nicht nur zu viel Salz ist suboptimal für dein Herz, sondern auch Zucker! Natürlicher, in Obst enthaltener Fruchtzucker ist weniger schädlich, weil er hier viele verschiedene gesunde sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe ausgleichend wirken. Purer Zucker, z.B. in Süßigkeiten und Gebäck, wirkt aber herzschwächend und sollte nur gelegentlich genossen werden. Nice to know: Wer weniger als 7 Stunden pro Woche fernsieht, hat ein gesünderes Herz. Der Grund: Fernsehzeit wird meist sitzend verbracht, und Bewegungslosigkeit schwächt das Herz und senkt die Lebenserwartung. Auch ob der völlige Alkoholverzicht oder mäßiger Konsum besser für das Herz ist, bleibt eine wissenschaftliche Streitfrage. In einem sind sich Mediziner aber einig: Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und 2 bei Männern, greift das Herz an.

Beweg dich mit uns Ablauf der Ruhe und Frieden bringt Morgenroutine



R/L

Abfolge 3-5 wiederholen

Abendroutine



Schlusssentspannung im Sitzen oder Liegen



Wechselatmung oder Meeresrauschen (kann mit der Zeit im Ablauf integriert werden)

Atme in dein Herz!

Die **Wechselatmung** ohne Luftanhalten (Anleitung: Fibel Immunsystem stärken)

Herzenswirkung: Das Blut empfängt eine größere Zufuhr an Sauerstoff. Ruhiger, tiefer Atem – besonders, wenn du die Ausatmung verlängerst – sorgt für die Aktivierung deines parasympathischen Nervensystems und so für die Regulierung bzw. Senkung deines Blutdrucks. Auch die Gedanken werden still und klar, und emotionaler Stress wird gelindert.

Der **Meeresrauschen-Atem** beruhigt die Nerven und belebt deinen Organismus. In einer liegenden Stellung ausgeführt, ist für Menschen ideal, die an hohem Blutdruck oder Herzbeschwerden leiden”

Tipp:

Ätherische Öle können aufgrund ihrer antioxidativen und regenerativen Eigenschaften für unser Herz sehr unterstützend sein

Energetische Störungen im Herzen zeigen sich oft als Selbstzweifel, Einsamkeit, fehlendes Urvertrauen, Leere, Depression, Traurigkeit, und/oder innere Unruhe. Um die gesunde energetische Funktion des Herzens zu verbessern und zu stärken trage folgende Mischung 3mal täglich auf die Herzgegend auf.

Mischung Herzensangelegenheit:

30ml Sesamöl (Basisöl)

Bergamotte (2Tr) süsse Orange(2Tr), Zirbenöl (3Tr)

stärkt die Herztätigkeit und die Sauerstoffaufnahme im Blut ist ein Stimmungsaufheller, emotional ausgleichend, wärmende, erhellende Energie der Sonne, bringt Heiterkeit und emotionale Entspannung

Tipp: Dein herzhafter Saft: 2 Tomaten, 1 roter Apfel, 1 Bund Petersilie, 1 Fenchel, ½ Gurke, 1 TL Omega 3 Öl (alternativ Leinöl)