

Inhaltsverzeichnis

Grundlegendes.....	2
Anatomie und Physiologie.....	3
Diagnostik.....	6
Pathologie.....	7
Hypotonie.....	8
Hypertonie.....	12
Herzinsuffizienz.....	17
Koronare Herzkrankheit.....	22
Herzinfarkt.....	24
Herzneurose.....	27
Das Herz aus ganzheitlicher Sicht.....	28
Traditionelle Chinesische Medizin.....	35
Das Herz, chinesisch Xin.....	37
Kälte.....	40
Herz-Feuer.....	42
Schleim-Feuer.....	45
Leber-Qi-Stagnation.....	48
Herz-Qi-Mangel.....	50
Herz-Yang-Mangel.....	52
Herz-Xue-Mangel.....	54
Herz-Yin-Mangel.....	56
Das Herz aus Sicht des Yoga.....	58
Impressum.....	68

begleitende therapeutische Maßnahmen

Die Behandlung des Blutdrucks kann allgemein durch körperstärkende Maßnahmen unterstützt werden. Diese umfassen:

- Ernährungsumstellung auf Vollwertkost
- Verzehr blutbildender Speisen
 - rote Beete
 - rote Beeren und Früchte
- Kräuterblut

Ein niedriger Blutdruck kann sich auf körperlicher und/oder geistig seelischer Ebene entwickeln. Auf körperlicher Ebene sind Gefäßsystem und das Herz betroffen, welche einen zu niedrigen Druck erzeugen. Der niedrige Blutdruck ist nicht schädlich, aber er kann zu belastenden Situationen wie Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Schwindel führen.

Auf der geistig-seelischen Ebene lassen sich verschiedene emotionale und psychische Ursachen diskutieren. Folgende Redewendungen können wir an dieser Stelle für den niedrigen Blutdruck aufführen:

- zu wenige Druck haben
- zu wenige Leistung haben
- keinen Widerstand bieten
- sich nichts entgegen stellen zu können
- den Konflikt kann ich nicht gewinnen
- da ist kein Zug drin
- keine Spannkraft haben
- ohne Spannung sein

An dieser Stelle muss der Mensch sich die Frage stellen,

- Welcher Druck ist zu niedrig ist?
- Welchen Erwartungshaltungen man aus dem Wege geht?
- Welchen Widerständen man aus dem Wege geht?

Nehmen wir den Begriff niedrigen Blutdruckes einmal aus einander, so finden wir die Begriffe „niedrig“, „Druck“ und „Blut“. Das Niedrige spiegelt die mangelnde Energie und Spannkraft des Menschen wieder. Unsere Gesellschaft funktioniert gemäß dem Motto „höher, schneller, weiter“. Doch der Mensch kann in dieser Situation keine größere Leistung bringen. Er ist bereits am Limit und besitzt keine zusätzliche Energie.

Der diastolische Blutdruck zeigt die Grundspannung im arteriellen Gefäßsystem und repräsentiert an dieser Stelle die grundlegende und dauerhafte Anspannung im geistig-seelischen Bereich des Menschen.

Das Blut stellt das Mars-Prinzip dar. Es ist ein dynamisches und aktives Körperprodukt. Der Mars ist nicht nur ein Planet von roter Farbe, der das feurige Prinzip darstellt, sondern war in der Mythologie der Gott des Krieges. Das Mars-Prinzip würde sich als

- Rajas

in den Gunas (Seinszustände aus der yogischen Philosophie) wieder spiegeln. Rajas ist das aktive und feurige Element. Der Mensch ist innerlich getrieben auf der Suche nach Ruhm, Anerkennung und Macht. Niemals satt, strebt er immer weiter gemäß dem Motto „höher – schneller - weiter“.

In der Chinesischen Medizin wird der Bluthochdruck neben verschiedenen Schwächemustern vor allem als Fülle-Muster betrachtet. Hier kommt es aufgrund des hohen Druckes zu aufsteigenden Tendenzen der Symptome. Bei inneren Ungleichgewichten und Störungen der Harmonie ist das Organ

- Leber

betroffen. Die Energie der Leber steigt nach oben. Vergleichbar wäre dies mit einem Teekessel, dessen Deckel vibriert, wenn das Wasser heiß ist und der Dampf nach oben steigt. Dies zeigt sich deutlich in den Symptomen des Bluthochdruckes. Die Hitze steigt auf zum Kopf in Form von Kopfdruck, und in das Gesicht, welches rot wird. Pfeift der Kessel, so könnte man von Tinnitus oder Ohrensausen sprechen.

In der Naturheilkunde sprechen wir unter anderem von cholерischen Charakter. Dem Choleriker kommt die Galle hoch oder ihm läuft eine Lause über die Leber. Die Ursachen könnten hier in unterdrückter Wut oder Zorn liegen. Aller Frust staut sich auf und wenn der Druck zu groß wird, dann möchte er entweichen.

Ebenso kann es passieren, dass sie die Bedürfnisse anderer Menschen und der Familie nicht mehr spüren.

- Das kalte Herz
- ein Herz aus Stein haben
- Hartherzigkeit

Diese Redewendungen beschreiben eine gewisse Emotionslosigkeit, die die Menschen in dessen Umgebung erschauern lassen. Man sollte sich wieder öffnen und ein

- offenes Herz

bekommen, Gefühle zulassen und offenherzig werden. Doch leider vergessen dies viele Menschen und geben weiterhin Vollgas. Dies überlastet unseren Motor Herz. Immer auf Hochtouren laufend, werden Strukturen des Herzens geschädigt. Der Druck des Herzens ist hoch der Blutdruck schädigt beispielsweise die kleinen Blutgefäße. Erst wenn der Motor unregelmäßig läuft oder gar stoppt wird der Mensch wach und sieht, dass etwas in seinem Leben nicht stimmt. Als Teil der Natur, hat man auch einen gewissen inneren Rhythmus, den man einhalten sollte. Alles was wider die Natur ist, führt uns weitgehen in ein Ungleichgewicht.

In vielen Kulturen ist das Herz der

- Sitz der Seele

Wir kennen die Redewendungen

- Ein Herz und eine Seele sein
- aus tiefstem Herzen
- sich etwas zu Herzen nehmen

Leber-Qi-Stagnation

Klinische Symptome

Allgemeine klinische Symptome der Leber-Qi-Stagnation

- Kopfschmerzen
 - wechselhaft
 - mal besser, mal schlimmer
 - wechselt die Seite
- Anspannung
 - körperlich
 - psychisch
- Seufzen
- Depression
- Zyklusunregelmäßigkeiten

Spezielle Symptome von Leber-Qi attackiert das Herz

- Herz
 - keine Strukturveränderungen
 - schnell wechselnde Beschwerdesymptomatik
 - Palpitationen (Herzklopfen)
 - ziehende Beschwerden im Thorax
- Verschlimmerung durch
 - Stress
 - emotionale Belastungen
- Psyche
 - Angst
 - Überforderung
 - Schlafstörungen

Zungenbefund

- unauffällig
- evt. gestaute Unterzungenvenen

Ishvara-pranidhana – Hingabe an Gott

Ishvara pranidhana ist ein sehr wichtiger Aspekt der Yogapraxis. Die Hingabe und Ehrerbietung an Gott zeigt einen grundlegenden Aspekt des Menschen. Der Mensch als Geschöpf des Universums kann sich die Größe des Universellen oder Göttlichen nicht vorstellen. In Gedanken kann er einen Bruchteil dessen erkennen, was es im Universum gibt. Er erkennt immer mehr, dass hinter allem, was es auf der Erde und im Universum gibt, eine ungeheure und universelle Energie steckt, welche alles umspannt und erschaffen hat. Aus Ehrfurcht vor der Größe des göttlichen Aspektes sollte sich der Mensch davor verneigen. Nichts was er tut kann dem Universellen an Bedeutung gleichkommen. Der Mensch stellt nur einen kleinen Aspekt der Schöpfung dar. Sich dieser Tatsache bewusst zu werden und dies anzuerkennen, ist eine Aufgabe des Menschen. Aus Respekt an das Göttliche, sollte der Suchende seine Tätigkeiten in Hingabe und Liebe Gott darbringen.

Ishvara steht für das

- Göttliche
- Universelle
- Allumfassende,

Pranidhana bedeutet

- Hingaben
- Ehrerbietung

Ishvara pranidhana gehört zu den von Patanjali beschriebenen Niyamas. Die Niyamas sind die Gebote im Umgang mit sich selbst. Sie beschreiben den Weg für die Reinigung durch Selbstdisziplin und Hingabe. Patanjali schreibt in seinen Sutren:

KAPITEL II, SUTRA 32:

“sauca-samtosa-tapah-svadyaya-isvarapranidhanani”

“Reinheit, innere Ruhe, Askese, eigenes Studium und Hingabe an Gott sind die inneren Disziplinen.”