

DAS HERZ IN ZAHLEN

9000

Liter Blut befördert das Herz täglich und schlägt dabei rund hunderttausend Mal. Die Blutgefäße eines Erwachsenen sind über 100.000 Kilometer lang.

EMBRYO

Der Anfang

Das Herz ist das erste Organ, das sich entwickelt. Es beginnt acht Monate vor der Geburt mit seiner Arbeit – 22 Tage nach der Zeugung. Wenn man seinen 75. Geburtstag feiert, hat es rund drei Milliarden Mal geschlagen.

KUMMER

Gebrochenes Herz

Hier treten identische Symptome – Schmerzen oder Enge in der Brust, Herzrasen, Atemnot – wie bei einem Herzinfarkt auf. Ursachen sind u. a. Stress und Kummer.

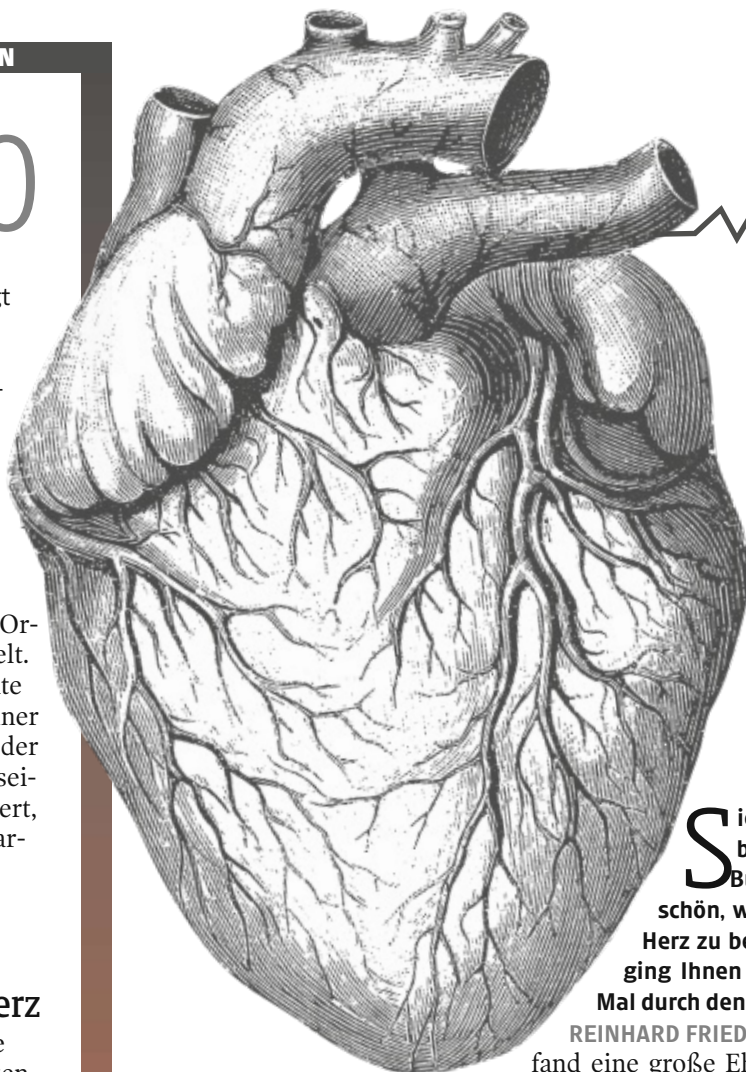
VERSCHLOSSEN

Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt wird eine Arterie akut verschlossen, der Herzmuskel stirbt ab. Folge: Herzrhythmusstörungen – meist mit lebensbedrohlichen Komplikationen.

34.000

Österreicher erleiden jährlich einen Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Haupttodesursache in Österreich.



INTERVIEW. Man sieht nur mit dem Herzen gut: Herzchirurg Reinhard Friedl erklärt, warum die Liebe im Herzen wohnt, ob es bei Kummer brechen kann und warum Hirn und Herz eine Gemeinschaft sind.

Von Carmen Oster

Sie beschreiben in Ihrem Buch sehr schön, wie es ist, ein Herz zu berühren. Was ging Ihnen beim ersten Mal durch den Kopf?

REINHARD FRIEDL: Ich empfand eine große Ehrfurcht vor diesem kleinen Organ mit dieser unermesslichen Kraft. Immerhin pumpt es bei einem Erwachsenen täglich sechs bis zehn Tonnen Blut. Stellen Sie sich einmal vor, Sie müssten das in Eimern über eine Straße tragen, 24 Stunden am Tag. Dann wissen Sie, was dieses Organ leistet. Und diese Urgewalt des Lebens spürte ich auch, als es in meiner Hand lag. Gleichzeitig hatte es etwas sehr Zartes, Verletzliches, als es so ganz offen vor mir lag, nachdem der schützende Knochenpanzer des Brustkorbes entfernt war.

Was leistet unser Herz sonst noch?

Es kann in 75 Jahren rund drei Milliarden Mal schlagen, häufig ohne Wartung oder je-

mals eine Pause zu machen. Es sendet unablässig Signale an das Gehirn und diese können wir heute messen. Sie beeinflussen unsere Gedanken, unsere Emotionen und sogar unser Sehvermögen. Der kleine Prinz hatte also recht: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Herz hat aber auch ein eigenes kleines Gehirn und kann selbstständig entscheiden. Es ist ein Organ mit Bewusstsein und kann lieben und unter Einsamkeit leiden. Vorletztes Jahr wurde sogar festgestellt, dass es riechen kann. Für diese Antwort wäre ich vor 30 Jahren sicher durch die Medizinprüfung gefallen, heute sind das wissenschaftliche Fakten.

Inwiefern unterscheiden sich Herzen voneinander?

Unsere Herzen wachsen genauso wie wir selbst und müssen groß und stark werden. Babyherzen haben ungefähr die Größe einer Walnuss und die von Männern sind meistens etwas größer als Frauenherzen. Das Herz eines gesunden Erwachsenen ist in etwa so groß wie seine Faust. Manche sind ein bisschen pummelig und in eine ordentliche Fettschicht eingehüllt, bei

Person und Buch

Reinhard Friedl ist Herzchirurg (u. a. Deutsches Herzzentrum Berlin, Ludwig-Maximilians-Universität München, Universitätsklinikum Ulm). Seit zehn Jahren beschäftigt er sich mit der komplexen Verbindung zwischen Herz, Gehirn und Seele.

Seine Erkenntnisse beschreibt Friedl in „Der Takt des Lebens“, Goldmann Verlag, 16,50 Euro. Informationen unter: www.herzzeit.de





„Ohne Herz könnten wir keine Liebe empfinden“

60

bis 80 Schläge in der Minute, das ist der durchschnittliche Ruhepuls eines Erwachsenen. Desto jünger das Herz ist, desto schneller schlägt es im Ruhezustand.

0,28

Sekunden dauert eine Systole circa – so nennen Mediziner das Zusammenziehen des Herzmuskels. Diese Welle kann jeder als Pulsschlag fühlen.

anderen sieht man die Muskulatur noch sehr schön. Aber eines haben alle gemeinsam: Sie schlagen für ihr Leben gern.

Am gestrigen Valentinstag drehte sich alles um die Liebe. Warum wohnt die Liebe im Herzen? Die Liebe wohnt überall in unserem Körper, aber ohne unser Herz könnten wir keine Liebe empfinden. Es beginnt schon damit, dass es anfängt, sich in unserer Brust bemerkbar zu machen, sobald man den oder die Liebste erblickt. Unser Herz kann dann auch gleich höchstpersönlich das Liebeshormon Oxytocin ausschütten, das unser Verhalten in Liebesbeziehungen sehr beeinflusst.

Und was liebt das Herz? Herzen müssen immer arbeiten und lieben daher die Entspannung. Wissenschaftler haben gemessen, je entspannter unser Herz ist, umso häufiger haben wir Sex und umso besser ist die Durchblutung der Lustorgane. Ich würde sogar sagen, dass jeder Herzschlag ein Orgasmus des Lebens ist.

Können zwei Herzen in einem Takt schlagen?

Aber natürlich. Das ist ein Thema, das die Menschen seit Langem gespürt haben und das erst vor einigen Jahren wirklich nachgewiesen wurde. Schon im Mutterleib synchronisieren sich Kind- und Mutterherz immer wieder und diese Fähigkeit behalten wir auch als Erwachsene. Zum Beispiel bei Liebenden. Auch über größere Distanzen und wenn jemand, dem wir nahestehen, in Gefahr ist. Herzen spüren, wenn sie gebraucht werden, und die Synchronisation ist Kommunikation und Unterstützung von Herz zu Herz. Wir sind dann wie ein Herz. Mit unserem direkten Willen können wir das nicht herstellen.

Verliert das Herz heutzutage zu oft gegen den Verstand? Sollten wir mehr auf unser Herz hören? Wenn wir nicht auf unser Herz hören, werden wir krank. Dankbarkeit, Verzeihen, Freude, Meditation und Beten haben eine höchst schützende und sogar gesund machende Wirkung auf das Herz. Diese Faktoren sind mindestens so wichtig wie die Cholesterinwerte und der Blutdruck. Dauerhafte Feindseligkeit, nicht verzeihen zu können, anhaltender und entkräftender

Stress sind dagegen pures Gift und echte Killer. Unser Verstand ist etwas Wunderbares, Einzigartiges und es ist ein Zeichen von echter Intelligenz, auf sein Herz zu hören. Ganz Mensch sind wir nur, wenn Herz und Hirn verbunden sind.

Kann man seinen eigenen Herzschlag beeinflussen?

Das ist gar nicht so schwer. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ganz entspannt ein und aus. Denken Sie an etwas Schönes und nehmen Sie sich dafür fünf Minuten Zeit. Ganz für sich. Mit jeder Einatmung umarmen die Lungen das Herz und massieren es ein bisschen, dann wird der Herzschlag etwas schneller. Und mit jeder langsamen Ausatmung wird er wieder etwas langsamer. Herzen lieben dieses sanfte Schaukeln und gesund ist es auch: Puls und Blutdruck sinken.

Wer sind die größten Feinde des Herzens?

Zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung und Stress. Depressionen, Einsamkeit und eine Welt ohne Liebe. Ein Lächeln und ein paar gute Worte zu den Nachbarn, verbunden mit ei-

nem täglichen Spaziergang um das Haus, das sind schon erste Schritte, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Kann das Herz denn wirklich an der Liebe zerbrechen, wie zum Beispiel beim Broken-Heart-Syndrom?

Es zerbricht nicht wie eine Blumenvase. Aber großer emotionaler Schmerz lässt das Herz verkrampfen. Dann fühlt es sich so an, als sei es auseinandergebrochen. Der Gefühlschock, der dem „Broken Heart“ vorausgeht, führt zu einer starken Ausschüttung von Stresshormonen, die den Herzkrampf verursachen. Meist vergeht er nach einiger Zeit von selbst wieder, in seltenen Fällen ist er auch tödlich.

Was kann das Herz, was das Hirn nicht kann?

Das Herz kann vieles fühlen. Wie es jemand anderem ergeht oder ob jemand Hilfe braucht. Mitgefühl ist eine der wichtigsten und schönsten Herzqualitäten, eine Qualität von Menschlichkeit. Das Gehirn allein fühlt gar nichts, es ist auf seine Sinnesorgane angewiesen. Und das Herz ist, so meine ich, sein wichtigstes.