

Das Herz ist über seine Blutgefäße mit jeder einzelnen Zelle des Körpers vernetzt. Besonders stark aber ist seine Verbindung zum Gehirn – es hat ihm nämlich eine Menge zu sagen



# HÖREN SIE AUF IHR HERZ!

Die moderne Medizin bestätigt jetzt, was Poeten schon lange wissen: Das Herz ist mehr als eine Pumpe, es fühlt und kommuniziert. Wie das möglich ist und warum Liebe die beste Medizin für das Organ ist, erklärt Herzchirurg Dr. Reinhard Friedl im Interview

**Text:** Barbara Sonntag **Illustrationen:** Vicky Turner

*Wenn wir verliebt sind, schlägt das Herz bis zum Hals. Bei Angst rutscht es in die Hose. Und haben wir Sorgen, liegt uns etwas auf dem Herzen. Kein anderes Organ ist in Sprichwörtern und der Literatur so mit unserem Seelenleben verknüpft wie das Herz. Lange Zeit sah die Medizin das Organ deutlich nüchterner: Als Pumpe, die das Blut durch den Körper transportiert und uns am Leben hält. Das ging auch dem Herzchirurgen Dr. Reinhard Friedl aus der Nähe von Stralsund jahrelang so. Bis er das Herz als Sinnesorgan entdeckte.*

**Herr Dr. Friedl, Sie sagen, dass das Herz ständig mit uns kommuniziert. Gab es Situationen, in denen Sie besser auf Ihr Herz gehört hätten?**

Da gab es viele, leider. Um als Herzchirurg erfolgreich zu sein, muss man viel arbeiten. Der Job war mein Lebenstraum, ich habe alles dafür getan und dachte, dass sich das Glück einstellt, wenn ich mein Ziel erst einmal erreicht habe. Irgendwann hatte ich Pool und Porsche, führte schwierige Operationen durch, aber wurde immer unzufriedener. Etwas Essenzielles fehlte in meinem Leben. Über ein Meditationsseminar kam ich dann mit

einer anderen Seite des Herzens in Kontakt. Wir sollten unser Herz spüren – ich fühlte gar nichts. Das trieb mich um. Ich wollte wissen, ob man das Herz spüren kann.

**Was haben Sie herausgefunden?**

Das Herz besitzt ein Nervensystem aus zigtausend Nervenzellen, das sogar ein Gedächtnis hat und unabhängig vom Gehirn entscheiden kann. Es hat also manchmal durchaus seinen eigenen Kopf. Dazu ist es unser wichtigstes Sinnesorgan. Es kann viel mehr wahrnehmen, als man bislang

*» Was ich weiß,  
kann jeder wissen.  
Mein Herz  
habe ich allein «*

GOETHE

glaubte, und hat unserem Gehirn einiges zu sagen. Das zeigt sich daran, dass 80 Prozent der Nervenbahnen vom Herzen zum Gehirn verlaufen und nicht umgekehrt. Mit seinen weitverzweigten Gefäßen ist es zudem mit jeder einzelnen Zelle des Körpers verbunden. Wenn etwas nicht stimmt, kann es die Information sofort ans Gehirn weiterleiten.

**Das Herz kann tatsächlich fühlen?**

Ja, das sage ich aus voller Überzeugung! Gefühle entstehen nicht nur im Gehirn, sondern auch im Herzen. Es kann das Liebeshormon Oxytocin herstellen und besitzt viele Rezeptoren dafür. Die bräuchte es nicht, wenn es nur eine Pumpe wäre. Das Liebeshormon löst 22 Tage nach unserer Zeugung den Herzschlag aus und schützt lebenslang die Gefäße.

**Liebe hält also das Herz gesund?**

Menschen, die lieben, leben länger. Das zeigen viele Studien. Oxytocin hemmt die Ausschüttung von Entzündungsstoffen, die eine Arteriosklerose und dadurch Herzinfarkte begünstigen. Experimentelle Untersuchungen zeigen außerdem, dass das Liebeshormon bei einem Infarkt das Herzgewebe deutlich schützt.

**Was richtet dann Liebeskummer an?**

Herz und Gehirn sind ein Liebespaar: Wenn der eine traurig ist, leidet auch der andere. Bei einer starken psychischen Belastung leitet das Gehirn ungefiltert alle Stresssignale an das Herz. Das führt im Extremfall dazu, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und das Herz nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt wird. Es entsteht das sogenannte „Broken-Heart-Syndrom“, das sich wie ein





## DAS *Super-Organ*

**6  
Liter**

Blut pumpt es in der Minute durch den Körper.

**40%**

der Herzpatienten leiden unter Ängsten. Sie belasten das feinfühligste Organ und verschlechtern die Aussichten, wieder gesund zu werden, deutlich.

**100 000**

Mal schlägt es am Tag. Am 75. Geburtstag hat es damit rund drei Milliarden Mal gepocht.

**250 g**

wiegt das Herz einer Frau, das der Männer noch einmal 50 g mehr. Es entspricht der Größe einer geballten Faust. Bei Frauen schlägt es schneller, wodurch die Blutgefäße nicht so leicht verkalken.

**3 bis 4  
Minuten**

überlebt man bei normaler Körpertemperatur ohne Schaden, wenn das Herz ausfällt. Ist der Körper, wie bei Operationen, auf 17 Grad runtergekühlt, sind es 60 Minuten.

Infarkt anfühlt, ohne dass organische Ursachen dafür vorliegen. Extremer Liebeskummer kann deshalb, wenn zum Glück auch selten, tödlich sein.

### **Unter welchen Gefühlen leidet das Herz sonst noch?**

Nicht verzeihen können und unbewältigte Trauer sind Killer für das Herz. Genauso wie Angst. Ich bin davon überzeugt: Aktuell ist die Angst vor einer Corona-Erkrankung schlimmer für das Herz als das Virus selbst. Permanent negative Gefühle setzen es unter Stress: Das Herz wird anfälliger für Rhythmusstörungen und Entzündungen. Depressive Patienten entwickeln sogar um 30 Prozent häufiger Vorhofflimmern, wie eine neue Studie zeigt. Die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn ist aber keine Einbahnstraße: Herzkrankte Menschen werden auch deutlich häufiger depressiv. Und das senkt wiederum die Überlebenschancen nach einem Infarkt.

### **Dagegen könnte man ja etwas tun. Werden Herzpatienten denn psychologisch betreut?**

Das geschieht leider noch zu selten. Die meisten Chirurgen sind Techniker, die das Herz reparieren wollen. Aber es tut sich was: Es gibt jetzt die Fachrichtung der Psychokardiologie, die genau diese Fragen erforscht. Ich hoffe, dass die Menschen dadurch langfristig lernen, wieder mehr auf ihr Herz zu hören.

### **Kann einem das Herz denn wirklich etwas mitteilen? Meines hat heute noch nicht zu mir gesprochen...**

Das ist wie mit anderen Sinnesorganen auch: Man kann sehen und blind sein; hören und taub sein. Damit man das Herz hören kann, muss man die Achtsamkeit dafür trainieren. Man sollte in sich reinhorchen und fragen: Was fühle ich? Was tut mir heute gut? Bei vielen taucht dann nicht der Lottogewinn auf, sondern

»Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt«

BLAISE PASCAL

ein nettes Wort oder eine Umar-mung. Wer sich so morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen immer fünf Minuten Zeit für sein Herz nimmt, kommt ihm wieder näher.

#### Kann man denn nachweisen, dass das Herz kommuniziert?

Ja, die Botschaften des Herzens sind im Gehirn als herzschlagbasierte Potenziale nachweisbar. In Phasen, in denen das Gehirn diese Signale wahrnimmt, verbessert sich direkt die Sehkraft, das wurde nachge-wiesen. Der kleine Prinz hatte also recht, als er sagte: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Zudem be-merkt es auch, ob jemand Hilfe braucht. Das geht selbst über weite Distanzen.

## IST DAS WAS *Schlimmes*?

Herzprobleme treten meist schleichend auf. Wachsam sollte man werden, wenn man plötzlich bei Belastung (z. B. beim Treppensteigen) kurzatmig wird und man ein Stechen auf der Brust oder ein Engegefühl spürt. Das könnte auf die korona-re Herzkrankheit hinweisen. Auf Rhythmusstörungen weist dagegen hin, wenn das Herz häufig rast oder stolpert, oft ver-bunden mit Angst. Höchste Alarmstufe herrscht bei einem Herz-infarkt: Ihn erkennt man an starken Schmerzen hinter dem Brust-bein, die oft mit Todesangst einhergehen. Sie können auch in den Kiefer und Rücken ausstrahlen. Dazu entsteht oft eine große Enge im Herzbereich: Viele Betroffene haben das Gefühl, ein Elefant steht auf ihrer Brust. Bei Frauen sind die Symp-tome leider häufig nicht so eindeutig: Bei ihnen kann sich ein Infarkt oft auch nur durch starke Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und ein Engegefühl in der Brust bemerkbar machen. Rufen Sie im Zweifelsfall immer gleich den Notarzt.



# Blasenentzündung?

Wirksam vorbeugen – unterstützend behandeln

Tausche  
Harndrang ...

... gegen  
Tatendrang

FEMANNOSE<sup>®</sup> N

- **Effektiv:** Wirkt **direkt** in der Blase
- **Aktiv:** Blockiert die Bakterien und sorgt dafür, dass sie **ausgespült** werden
- **Schnell:** Kann ab dem **ersten Tag der Anwendung**<sup>2</sup> wirken

96%  
zufriedene  
Verwenderinnen<sup>1</sup>

FEMANNOSE<sup>®</sup> N  
D-MANNOSE

Zur Prävention und unterstützenden Behandlung von Zystitis (Blasenentzündung) sowie anderen Harnwegsinfekten

14 sachow.  
Kapseln

<sup>1</sup>YouGov-Report 2018 – Report für MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH, Anwender/innen-Befragung zu FEMANNOSE<sup>®</sup> N. <sup>2</sup> ebd.; Bei knapp der Hälfte der Patienten.

» Man sieht nur mit dem Herzen gut «

AUS „DER KLEINE PRINZ“

### Das müssen Sie bitte erläutern.

Herzen können sich verbinden und schlagen dann wie ein Herz. Das ist keine Esoterik, sondern durch wissenschaftliche Fakten belegt. Das zeigt eine Studie der dänischen Universität Aarhus, in der Feuerläufer in einem Stadion beobachtet wurden. Die Herzen ihrer Vertrauenspersonen schlugen im gleichen Takt, obwohl sie weit weg auf der Tribüne saßen. Bei unbeteiligten Personen synchronisierte sich der Herzschlag dagegen nicht. Die Herzen können also spüren, wenn sie gebraucht werden, und andere Menschen unterstützen.

### Wann geht es dem eigenen Herz gut?

Wenn es eine große Herzfrequenzvariabilität, kurz HFV, aufweist. Das heißt, wenn es im Millisekundenbereich möglichst unregelmäßig schlägt, was in einem normalen EKG nicht zu sehen ist. Ich kann das jedoch in meiner Praxis messen. Anders, als viele glauben, pocht das Herz nämlich nicht gleichmäßig. Gerade bei Kindern ist das sehr ausgeprägt und manchmal schon mit der bloßen Hand zu spüren. Mit der Messung der HFV kann man auch das biologische Alter eines Menschen bestimmen: Diejenigen mit einem

elastischen Herzschlag haben höhere Chancen auf ein langes Leben. Sie besitzen ein flexibles Herz, das sich gut an die vielen Herausforderungen des Lebens anpasst.

### Was kann man tun, damit das Herz flexibel bleibt?

Immer für genug Entspannung sorgen. Bei Stress kann das Herz nicht schwingen, es wird ganz starr. Ein gestresstes Herz beruhigt z. B. duftendes Lavendelöl, das man auf die Brust reibt. Das Organ hat nämlich sogar Riechzellen. Tiefes Atmen ist auch super: Beim Einatmen wird der Puls schneller, beim Ausatmen verlangsamt er sich, das trainiert die HFV. Und nicht zuletzt fördert auch Sex die Herzfrequenzvariabilität: Menschen, die häufiger Orgasmen haben, besitzen eine höhere HFV.

### Will uns das Herz vielleicht zum Schluss noch etwas mitteilen?

Lebt so wie ich! Ich kann nur so unermüdlich pumpen, weil ich nach jedem Schlag doppelt so lange komplett still bin. Entspannung und innerer Frieden unterstützen nachweislich die Heilung vieler Herzkrankungen. Kommt alle mehr zur Ruhe! 📌

## SO BLEIBT DAS *Herz* SONST NOCH GESUND

### 1. Viel bewegen

Das Herz ist ein Bewegungsprofi, es wird gern gefordert. Sport kann laut vielen Studien Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen – ideal sind 20 Minuten Ausdauertraining an drei Tagen oder 30 Minuten strammes Spazierengehen an fünf Tagen der Woche.

### 2. Clever essen

Viel Obst, Gemüse und Nüsse sollten die Basis einer herzgesunden Ernährung sein. Sie besitzen viele Antioxidantien, die unsere Gefäße schützen. Dazu beugen Omega-3-reiche Öle (z. B. Raps-, Walnussöl) Entzündungen vor. Fleisch und Zucker sollte man dagegen nicht zu oft essen.

### 3. Auf die Figur achten

Deutliches Übergewicht erhöht das Risiko für Herzkrankheiten. Gerade zu viel Bauchfett wirkt sich negativ aus: Es produziert Hormone, die eine Arteriosklerose fördern. Ein Frauenbauch sollte höchstens

88 cm, der von Männern maximal 102 cm Umfang haben.

### 4. Blutdruck im Blick haben

Er ist einer der Hauptrisikofaktoren: Ein unterer Blutdruckwert von über 90 verdoppelt das Herzinfarkt- und vervierfacht das Schlaganfallrisiko. Ideal ist ein Wert von 120/80 mmHg, 140/90 mmHg sollte er nicht überschreiten. Bluthochdruck gehört konsequent medikamentös behandelt.

### 5. Cholesterinwerte checken

Auch zu hohe Werte des LDL-Cholesterins fördern die Verklumpung der Gefäße. Bei Gesunden sollte er unter 115 mg/dl, bei Risikopatienten unter 79 mg/dl liegen. Lassen Sie den Wert alle zwei Jahre checken.

### 6. Nicht rauchen

Raucher haben ein um 65 Prozent höheres Risiko für einen Herzinfarkt als Nichtraucher. Aufhören lohnt sich immer: Bereits nach einer Woche ohne Zigaretten verbessert sich die Herzfunktion wieder.



### Priv.-Doz. Dr. Reinhard Friedl Herzchirurg und Autor

Er hat schon über 1000 Herzen operiert – vom Baby bis zum Greis. Weil ihn die gefühlvolle Seite des Herzens nicht mehr losließ, schrieb er ein Buch darüber und führt heute an der Ostsee eine Praxis für ganzheitliche und operative Herzmedizin.

