

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# Das Herz stärken

## Das ganzheitliche Programm

A. BOPP | DR. MED. T. BREITKREUZ | DR. DR. MED. A. FRIED | DR. MED. J. GRUBER



**GU**

dieser Phase verflüchtigt es sich nahezu. Aber dann sammelt es sich doch wieder in den Lungenvenolen und -venen und strömt frisch durchatmet dem linken Herzen zu.

Was bringt das Blut dazu, immer zum Herzen zu fließen- ganz egal, ob wir liegen, gehen oder stundenlang stehen? Es ist der Sog des Atems und der Unterdruck, der dabei im Brustkorb entsteht. Einen solchen Sog könnte das rechte Herz nie entwickeln, auch wenn es noch so viel »pumpen« würde.

---

## Kopf-, Lungen- und Körperkreislauf



Aus Kopf und Körper fließt nährstoff- und kohlendioxid reiches Blut (blau) ins rechte Herz und zur Lunge. Von dort strömt nährstoff- und sauerstoffreiches Blut (rot) zum linken Herzen und von dort wieder in Kopf und Körper.

Im Dehnen liegt die Kraft

Nicht nur das Zusammenziehen, auch das Dehnen ist eine Leistung des gesunden Herzens: Es gibt dem einströmenden Blut Raum. Diese elastische Vordehnung erfolgt unter einer gewissen Spannung, die dann das Zusammenziehen wieder anregt. Die Kraft des Herzens entsteht vor allem in der Dehnung. Es ist eine der wichtigsten Ursachen für eine Herzschwäche, wenn dieses elastische Dehnen nicht mehr möglich ist (siehe [≥](#)).

## Die Herzkranzgefäße

Das Herz ernährt sich nicht etwa aus dem Blut, das aus der Lunge heranfließt - von dort kommt ja jede Menge an

Sauerstoff und Nährstoffen. Das Herz könnte sich die Nährstoffaufnahme nun relativ einfach machen und dem Blut die nötigen Substanzen über die Innenwand der linken Herzkammer (Ventrikel) entziehen. Das tut es aber nicht. Es verfügt vielmehr über ein eigenes Durchblutungssystem: die Herzkranzgefäße (Koronararterien). Sie entspringen dort, wo die Hauptschlagader an der linken Herzkammer beginnt, als rechte und linke Herzkranzarterie, die das gesamte Herz wie zwei Arme umschließen. Das Herz ist also das erste Organ, das mit sauerstoffreichem Blut versorgt wird, nachdem dieses die Herzkammer verlassen hat. Schon das zeigt an, wie

wichtig das Herz für den gesamten Organismus ist. Es ist ständig darauf angewiesen, gut durchblutet und ernährt zu werden.

---

## **EIGENSTÄNDIGE REGULATION**

Die Menge des Blutes, die durch den Herzmuskel strömt und ihn ernährt, regulieren die Koronararterien eigenständig. Sie können die eigene Durchblutung unter Belastung auf das Vier- bis Fünffache steigern!

---

Die Korona des Herzens