

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Hand aufs Herz



Haben Sie schon einmal versucht, eine andere Person anhand ihres Herzschlags zu erkennen – zu erspüren?

Tin Win, eine der Hauptfiguren in Jan-Philipp Sendkers Roman *Herzenhören*, hat genau diese Fähigkeit auf besondere Weise ausgebildet – eine Gabe, die ihm half, mit seiner angeborenen Blindheit umzugehen. Wie viel Wahrheit und wie viel Fiktion steckt wohl in dieser literarischen Vorstellung?

Verschiedene Forschungen des HeartMath-Instituts zeigen: Das menschliche Herz verfügt über ein elektromagnetisches Feld, das sich mehrere Meter über die Grenzen des Körpers hinaus ausdehnen kann. Es sendet und empfängt Informationen. Und es reagiert auf elektromagnetische Felder in seinem sozialen Umfeld. Kommt es etwa zwischen Mutter und Kind zu emotionaler Nähe, synchronisieren sich ihre Herzfrequenzen. Doch auch in weniger intimen Situationen – etwa im Berufsalltag – spielt dieses Zusammenspiel eine Rolle:

Forscher der Wharton School (University of Pennsylvania) stellten fest, dass Gruppen mit synchronisierten Herzrhythmen bessere Entscheidungen trafen. In einem Experiment, bei dem Teams gemeinsam eine Aufgabe lösen sollten, korrelierte eine hohe Herzfrequenz-Synchronisation mit einer höheren Wahrscheinlichkeit, die richtige Wahl zu treffen. Das legt nahe, dass ein gutes Zusammenspringen über die Herzebene die Gruppendynamik und Entscheidungsfindung positiv beeinflussen kann.

Ein bisschen Wahrheit steckt also durchaus in Sendkers Roman – wir dürfen uns von dieser schönen Geschichte inspiriert fühlen, unsere eigene Wahrnehmung für solche Fähigkeiten zu schärfen.

Vielleicht noch wichtiger ist, welche Bedeutung unser Herz für das physiologische Zusammenspiel in unserem Inneren hat. Auch in unserem Organismus fungiert das Herz als äußerst wichtiger Sender und Empfänger – über ein eigenes Nervensystem mit rund 40 000 Neuronen. Es leitet fortlaufend Signale an das Gehirn, die Nervensystem, Hormone, Gedanken und Gefühle beeinflussen. Ist das Herz beispielsweise entspannt, kommt der Organismus zur Ruhe und es entstehen positive Gedanken.

So liegt es nahe, dass es unserer seelischen, geistigen und körperlichen Gesundheit sehr dienlich ist, wenn wir unser Herz positiv stimmen. Forschungen des HeartMath-Institutes belegen, dass auch Menschen mit organischen Herzbeschwerden davon profitieren können. Studien an PatientInnen mit Herzinsuffizienz und Bluthochdruck zeigten, dass gezielte Übungen für das Herz den Herzrhythmus flexibler machten (Herzratenvariabilität), den körpereigenen Entspannungsnerv (den Vagusnerv)

ansprechen und messbare Erfolge bezüglich des Krankheitsbildes brachten.

Wie können wir unser Herz positiv stimmen? Schon das Auflegen der Hand auf den Herzbereich kann etwas verändern. Wir beginnen in uns hinein zu lauschen, werden vielleicht ein bisschen weicher, öffnen uns für unsere Wahrheiten. Wenn Sie hier gerne ein bisschen angeleitet werden möchten, lädt unsere Laura Durban Sie einfühlend ein in die Praxis der Herzmeditation. Neben diesem Artikel finden Sie in der vorliegenden Ausgabe zahlreiche naturheilkundliche Fachartikel mit einer Fülle wertvoller Impulse für die Gesundheit Ihres Herzens.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre

♥ von Herz zu Herz ♥

Angelika Fischer
Angelika Fischer

Info für unsere raum&zeit thema Abonnenten:



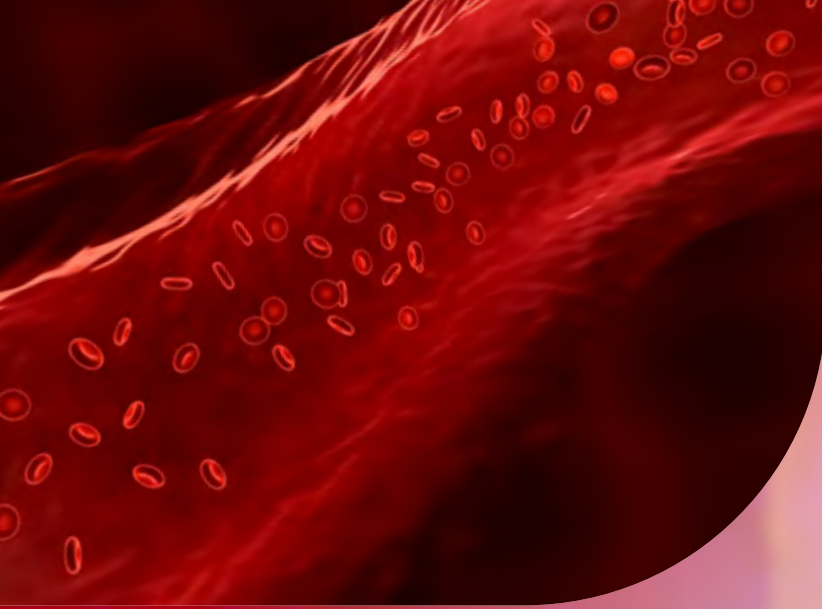
Das neue Format **raum&zeit spezial** setzt die thematische Ausrichtung des bekannten Formats **raum&zeit thema** fort, und will dabei den sich wandelnden Ansprüchen ihrer Leserschaft an Vielfalt, Umfang und Lesefreundlichkeit Rechnung tragen.

Im Fokus stehen dabei: Mehr Themenvielfalt durch vier Ausgaben anstelle von zwei pro Jahr. Reduktion des Heftumfangs und damit der Lesezeit, durch kompakte Aufbereitung der Inhalte, ohne Verlust an Tiefe.

NEU – Praktische Tipps: Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? Wie erreiche ich Selbstbestimmung und Eigenkompetenz für mein eigenes Leben und das mir anvertraute Leben. Zusätzlich: Weiterführende Empfehlungen und Hinweise zu Informationsmöglichkeiten print und online.

Änderungen im Abo – konkret:

Neuer Abopreis: 24 €/Jahr für 4 Ausgaben, mit quartalsweisem Erscheinen. **Bestandskunden mit nächster Fälligkeit zu 01/2026 erhalten im Rahmen des bestehenden Abonnement zusätzlich die Ausgabe 2025_2 (Okt-Dez 25).**



© Matthieu/Adobe Stock

Blutdruck natürlich regulieren

10 Strategien, die wirklich helfen

Bluthochdruck erhöht das Risiko von Arteriosklerose, Herzinfarkt und Herzschwäche enorm. Wir können ihn jedoch mit naturheilkundlichen Methoden gut besänftigen. Robert Schmidt, Chefarzt am Krankenhaus für Naturheilweisen in München, gibt hierfür zahlreiche Tipps, von Pflanzenheilkunde über salzarme Kost, Kartoffeltage, moderate Bewegung bis Entspannung (S. 12). Doris Steiner-Ehrenberger stellt besondere Mittel östlicher und westlicher Heilkunde vor, die ebenfalls den Blutstrom harmonisieren (S. 46).



© Altimersive Imagery/Adobe Stock

Das Herz stärken

Bewährtes Kräuterwissen für dein Herz

Aus dem mystischen Wissensschatz der Hildegard von Bingen schöpft Gabriele Feyerer. Die Hildegardexpertin verrät einschlägige Empfehlungen der weisen Nonne wie Wermutwein, Galgant, Enziansuppe oder das Akutmittel Diptam (S. 22). Lothar Ursinus erinnert an das hochwirksame Strophantin! Das vergessene Pflanzenmittel ist äußerst effektiv, bringt Entspannung in das vegetative Nervensystem, stärkt das Herz und beruhigt auch das Gemüt (S. 18).

Inhalt

Dein Herz	6
Viel mehr als nur ein Pump-Muskel Von Martina Schneider (Hp.)	
Naturheilkunde für das Herz	12
Wie wir das Herz stärken können raum&zeit-Interview mit Chefarzt Robert Schmidt, von Angelika Fischer	
Herz und Seele	18
Wie Emotionen und Stoffwechsel unser Herz beeinflussen Von Lothar Ursinus (Hp.)	
Lebensfreude für das Herz	22
Die Organ-Konfliktbeziehung bei Herz-Kreislaufkrankungen Von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt (Hp.)	
Hildegard Medizin	26
Hilfe und neue Kraft für unser Herz Von Dr. jur. Gabriele Feyerer	
Herzstolpern kann auch harmlos sein	32
raum&zeit-Interview mit Dr. med. Tobias Sprenger, von Angelika Fischer	
Vielursächliche Rückbildung von Arteriosklerose	36
Energiemedizin und natürliche Substanzen Von Dr. med. Bernhard Weber	
Was das Blut bewegt	40
Wirbel statt brutaler Druck Von Dipl.-Phys. Detlef Scholz	
Bluthochdruck vermeiden	46
– mithilfe der Natur Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger	
Was Astrologie über Herzgesundheit enthüllt	52
und welche Hinweise Ihr Horoskop bereithält Von Susanne Dinkelman (Hp.)	
Sacred Heart	56
Ein Schmuckstück für Liebe und Mut Von Eleni Ehlers, M. Sc.	
360 Grad Herzöffnung	58
Wie wir Kohärenz herbeiführen können Von Laura Durban	
The Heart Revolution	64
Einladung zur exklusiven Online-Film-Premiere Von Benedict Just	



© Mandeep/Adobe Stock

Herzenssache

Was dein Herz bewegt

Eine ganzheitliche Heilkunde betrachtet immer auch die seelische Ebene von Krankheiten. Rosina Sonnenschmidt gibt einen detaillierten Überblick über die seelischen Hintergründe verschiedener Herzerkrankungen, die sich ihr in jahrzehntelanger Praxisarbeit gezeigt haben (S. 22).

Die Astrologin Susanne Dinkelman zeigt, was unser Horoskop über unsere Herzgesundheit verrät (S. 52). Und eine Brücke in die Praxis der achtsamen Herzmeditation baut Laura Durban (S. 58).



© tonefotografia/Adobe Stock

Fixpunkte

Editorial	3
Kurz & Knapp	31
Bücher	49
Kolumne	63
<i>Von Markus Peters, Facharzt für Allgemeinmedizin</i>	
Impressum	62

Funktionelle Herzbeschwerden

Herzstolpern kann auch harmlos sein

Einen Blick aus der anthroposophischen Heilkunde bringt Tobias Sprenger ein. Im Interview beleuchtet er insbesondere funktionelle Herzbeschwerden, die sich zwar schlimm anfühlen können, bei denen aber zum Glück keine organische Schädigung vorliegt. Er erklärt, wie wir organische von funktionellen Herzbeschwerden unterscheiden können und was bei funktionellen Problemen helfen kann (S. 32).