

## HERZSCHUTZ

Eigentlich stimmt es nicht ganz, dass unser Herz keine Pausen kennt. Nach jedem Herzschlag entsteht eine ganz kurze Pause, was der Herzfunktion auch ihren Rhythmus gibt. Solche Rhythmen gibt es in unserem Körper noch viele. Ja man kann sogar sagen, dass wir rhythmisch konstruiert sind. Wir kennen einen Atemrhythmus, haben eine Schlaf- und Wachphase, Nahrungsaufnahme und Verdauung sind ebenso einem Takt untergeordnet. Um diesem Konzept gerecht zu werden ist es sehr wichtig, dass wir uns in unserem Alltag diesen Rhythmen angleichen. Das heisst es braucht auch rhythmische Pausen. Heute, wo man ständig online ist, fallen diese Ruhezeiten oft gänzlich weg. Neben den Essenspausen sollten der Vormittag und der Nachmittag durch eine 10 Minuten-Pause, die wir zum Trinken nutzen, unterbrochen werden.

Da unser Herz vom unwillkürlichen (vegetativen) Nervensystem beeinflusst wird, können wir auch in sitzender Position die Herzleistung ankurbeln, zum Beispiel durch ein nerviges Gespräch oder einen spannenden Film. Da wir die meisten Tätigkeiten im Sitzen ausüben, wird unsere Herzpumpe in solchen Stress-Situation zu stark belastet. Diesem Mangel müssen wir täglich unbedingt mit intensiver Bewegung (30-60 Minuten), am besten laufen, entgegensetzen. Noch wirksamer für den Körper sind diese Bewegungseinheiten im Nüchternzustand, das heisst morgens oder mindestens 5 Stunden nach der letzten Nahrungseinnahme.

Der dritte Punkt basiert auf einer ausgewogenen Ernährung. Für den Start in den Tag eignen sich energispendende Kohlenhydrate wie Vollkorngetreide, Porridge, und andere „langsamen“ Kohlenhydrate. Zucker und Weissmehl sollten in jeder Form gemieden werden, da sie den Blutzucker zu schnell ansteigen lassen und die Bauchspeicheldrüse dadurch überbelasten. Zuckerhaltige Milchprodukte, Bortaufstriche oder Müesli gehören aus diesem Grund nicht auf den Frühstückstisch. Die wichtigen Fettsäuren führen wir dem Körper am besten durch die Krill-Öl Kapseln zu. Am Mittag werden die Kohlenhydrate durch Eiweisse wie Fleisch, Eier oder Milchprodukte ergänzt. Die sekundären Pflanzenstoffe sind in frischen Salaten, Beerenobst, Nüssen oder nicht zu süssen Früchten enthalten. Abends, wenn die energieaufwendigen Tätigkeiten von der Ruhephase abgelöst werden ist es nicht mehr sinnvoll, viele Kohlenhydrate zu essen. Jetzt stehen Eiweissquellen, mit gekochtem Gemüse auf der Prioritätenliste.

Schlussendlich ist unser Herz sehr belastbar, braucht aber den gesunden Ausgleich. Nur auf diese Weise können wir die häufigste Todesursache der Industrienationen senken. Um dieses Bestreben zu kontrollieren ist es ratsam den Blutdruck morgens nüchtern zu messen. Ab dem 40igsten Lebensjahr empfiehlt sich eine regelmässige Kontrolle der Blut- und Herzdaten durch einen Arzt.