



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Unser Herz, wie ein eigenes Wesen

Liebe Interessierte,

nochmals ein kurzer Beitrag zum Thema Herz und über das Buch:
Der Takt des Lebens. Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist, vom Herz-Koryphäen Dr. Reinhard Friedl.

Er lässt uns darin an seinem Erfahrungs- und Wissensschatz teilhaben und gibt uns einen ungeahnten, tiefen Einblick in unser Herzorgan.



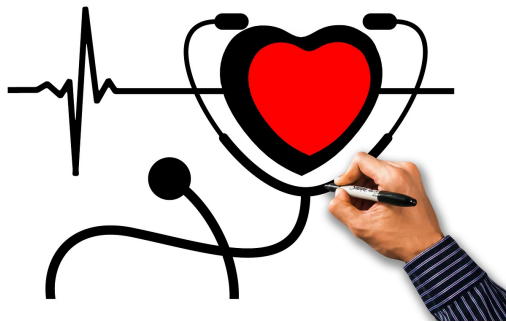
Fotoquelle: Pixabay

Hier einige berührende Aspekte, sinngemäß zitiert und verkürzt:

Die linke Herzkammer ist eine muskuläre Urgewalt. Sie pumpt bei jeder Kontraktion des Herzens das Blut in die große Körperschlagader. ♦ Das Herz ist viel mehr eine 6-zylindrische Turbine, keinesfalls ist es eine einfache Pumpe. ♦ Jeden einzelnen Tag pumpt unser Herz ca. 9.000 Liter Blut in den Blutkreislauf. Bis in die kleinsten Kapillargefäße unseres ca.

800.000 Kilometer weiten Gefäßsystems. ♦ An unserem 75. Geburtstag hat unser Herz ca. 2,5 Milliarden Mal geschlagen. ♦ Das Herz reagiert nicht selten unvorhersehbar und kann sich erschrecken. ♦ Es hüpfert mehr als es läuft. ♦ Es kann riechen (Blutfette). ♦ Herzen können sich auf geheimnisvolle Weise synchronisieren. Die Synchronisation von Herzrhythmen ist um ein vielfaches komplexer und feiner als es normale EKG-Werte (Elektrokardiogramm-Werte) anzuzeigen vermögen. ...

♦ Gesunde Herzen sind ganz und gar nicht wie Schweizer Uhren! Das zeigt die **Herzfrequenz-Variabilität**. Dr. Friedl sieht diese spannende, wissenschaftliche Messgröße für die Herz-Gesundheit ebenbürtig mit den sehr wichtigen Blutdruckwerten. Die Herzfrequenz-Variabilität besagt folgendes:



Fotoquelle: Pixabay

Herzfrequenz-Variabilität (HFV):

Je unregelmäßiger unser Herz schlägt, dh. je variabler die Zeit von einem zum nächsten Herzschlag ist (es geht dabei um Hundertstel von Millisekunden) - **umso gesünder ist unser Herz.**

Zum Thema Herzfrequenz-Variabilität komme ich ein andermal zurück.

In aller Kürze gesagt: **Weniger** Termindruck, weniger Hetzen, weniger Stress und dafür **mehr** Schlaf und echte Erholung sind ganz wichtige Stellschrauben für eine gute (sich verbessernde) Herzfrequenz-Variabilität.

Übrigens: In anderen Kulturen wird einem als Gast gleich nach dem köstlichen Essen und generell mit Selbstverständlichkeit ein Plätz´chen zum Ausruhen und Schlafen angeboten 😊...

Ich finde, davon können wir Europäer*Innen (wieder) viel lernen.

Herzliche Jänner-Grüße,

Britta Lindenbauer



Mag.a Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130 Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

