



## Herzgesundheit – wenn die Psyche aufs Herz schlägt

**Ziele:** Die Wissenschaft hat sich viele Jahrzehnte nur mit der Funktionsweise des Herzens beschäftigt. Doch die letzten Jahre haben gezeigt, dass unser Herz nicht nur eine „Maschine“ ist, die über das vegetative Nervensystem gesteuert wird, sondern, dass auch das zentrale Nervensystem Einfluss auf das Herz und seine Funktion nehmen kann.

Bewegung und Ernährung reichen bei weitem nicht aus, um ihr Herz gesund zu erhalten. Stress und die damit verbundenen Veränderungen im emotionalen und auch psychischen Verhalten einer Person sind weitere Einflussgrößen, die es zu berücksichtigen gilt, wenn es um das Thema Herzgesundheit geht.

In dieser Veranstaltung erfahren sie, welchen Einfluss das vegetative und auch das zentrale Nervensystem auf die Funktion ihres Herzens nehmen, wie sie diese Parameter mit Hilfe mentaler Praxisbausteine, aber auch durch den Einsatz modernster Technik (HRV, Biofeedbacktraining) beeinflussen können, was der Begriff Herzkohärenz bedeutet, welche **Nahrungsmittel** für ihr Hirn und das Herz gleichermaßen von Bedeutung sind, wie Bewegungsintensität und Herzgesundheit zusammenhängen, aber auch wie sie die Natur richtig einsetzen können, damit ihr Herz auch die nächsten Jahre störungsfrei arbeiten kann.

### Inhalte

- **Herz: Aufbau und Funktion**
  - Grundlagen zur Anatomie und Physiologie (ZNS und VNS) des Herzens
  - Herzkohärenz und Herzratenvariabilität
- **Herzerkrankungen**
  - Definition und Erklärungen (kurzer Überblick)
- **psychische Einflussfaktoren**
  - Emotionen: Ärger, Traurigkeit, Angst, unterdrückte Wut
  - psychische Zustände: Depression, Verzweiflung, Stress, Frustration
  - Berufliche (fehlende Anerkennung) und private (Krankheiten) Belastungsfaktoren
  - Unterschied zwischen Männer und Frauen
- **Der Maßnahmenkatalog**
  - Ernährung für Hirn und Herz und die wichtigsten Nahrungsergänzungspräparate
  - Bewegung als hilfreiches Tool für Körper und Seele
  - Eine verbesserte Vernetzung von Hirn und Herz durch aktive und passive Entspannungsmethoden: Biofeedbacktraining, Atemregulationstraining für ein kohärentes Herz, medizinisches Qi Gong, Achtsamkeitstraining, Meditation)
  - Erholamer Schlaf für ein gesundes Herz
  - Ansätze zur nachhaltigen Integration in den Alltag
- **Klärung von individuellen Fragen der Teilnehmenden**

### Zielgruppe:

All jene, die sich neben der physischen auch um die „psychische“ Gesundheit ihres Herzens kümmern wollen. Denn ohne eine stabile Psyche wird es langfristig nicht möglich sein, die Funktionstüchtigkeit des Herzens bis ins hohe Alter zu bewahren.

### Methodik

Eine gut dosierte Mischung aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Schulmedizin, der Body-Mind-Medizin, der Psychokardiologie und der Epigenetik / Unterrichtssprache Deutsch

### Termin: auf Anfrage