

# Warum die Stimme des Herzens speziell etwas für Kopfmenschen ist



**Mag. pharm. Heidi Gregor** ist Pharmazeutin, Kommunikationstrainerin, Persönlichkeitscoach und Buchautorin.

[www.heidigregor.com](http://www.heidigregor.com)



**H**eute mal etwas in einer Herzensangelegenheit. Sind Sie jemand, der die Entscheidung über wichtige Dinge am Ende dem Herzen oder Bauchgefühl überlässt? Oder gehören Sie zu den Rationalen, den ganz „seriösen“ Menschen deren Herz vom Kopf ständig an die Leine genommen und bei Fuß gehalten wird? Zum Schweigen angehalten und überhaupt ein eher tristes Dasein fristet? Haben Sie etwa stets gute wohlüberlegte Argumente zur Hand, die jeden Herzensimpuls entkräften? Man will ja schließlich kein Softie sein?

Für Sie habe ich heute gute Neuigkeiten, oder schlechte - wie man's nimmt.

In der Schulmedizin ist es derzeit noch so, dass der Körper in verschiedene Systeme unterteilt wird. Da gibt es ein Immunsystem, das hormonelle System, das Zentralnervensystem, das Herz, das Verdauungssystem und so weiter.

Für jedes dieser Systeme gibt es Spezialisten, die Eingeweihten in die Geheimnisse der genauen Abläufe,

exzellent im Fehler finden und gut im Reparieren. Gelegentlich sogar im Heilen. Das Problem ist entweder autoimmun oder kardiovaskulär oder intestinal usw. und wird auch nur in diesem Segment behandelt. Selten kommt es vor, dass diese Experten, über die Grenzen ihrer Felder hinweg, miteinander kommunizieren und sich austauschen.

Eine Parallele lässt sich für mich zum Gesundheitssystem sehen, wo Ärzte, Apotheker, Heilberufe ebenfalls keine hohen Telefonrechnungen miteinander haben dürften.

Ganz anders die von ihnen bewachten Systeme. Hier verdichten sich nämlich die Hinweise, dass es die angenommenen Grenzen gar nicht gibt. Dass sie hingegen in einem Ausmaß miteinander kommunizieren, das bisher undenkbar schien. Eine getrennte Betrachtungsweise sollte daher bald Schnee von gestern sein.

Eine Rede des kanadischen Mediziners Gabor Mate, das ich kürzlich im You tube-Video gesehen habe, hat mich inspiriert und angeregt, weiter nachzulesen, denn es ging mir zu Herzen.

Alle Organe stehen mit dem Gehirn in ständigem Austausch, der immer in beide Richtungen läuft. Eine Besonderstellung nehmen hierbei aber das Herz und der Bauch ein. Diese beiden haben ein eigenes neuronales System, das, so meinen die Forscher derzeit, aus circa 40.000 Neuronen besteht. Das Herzgehirn (so auch das Darmgehirn) hat Sensoren, über die es wahrnimmt. Es kann aus diesem Grund Informationen aus der Außenwelt einerseits selbständig verarbeiten und ist zum Beispiel auch für die Ausschüttung bestimmter Hormone und Transmitter, wie des Dopamins und Noradrenalins oder des Bindungshormons Oxytocin, zuständig (im Übrigen arbeitet es dabei wesentlich schneller und reagiert unmittelbarer als das Gehirn), es ist aber auch über das vegetative Nervensystem mit dem Gehirn verbunden. Die Kohärenz (Gegenteil von Stress) des Herz-Rhythmus ist ausschlaggebend für die Synchronisation des Parasympathikus und Sympathikus, und diese wiederum für die Gesundheit anderer Organe. Das Herz kann auch lernen und erinnern, indem man es sich „zu Herzen nimmt“. Erst mit diesen vom Herzen wahrgenommenen und an das Gehirn weitergeleiteten Informationen und Gefühlen, die dort wiederum weiter verarbeitet werden, entsteht ein wirklich umfassendes Bild, das zum Beispiel als Entscheidungsgrundlage taugt.

Forscher haben auch festgestellt, dass das Herz nicht nur über Nerven und Hormone mit anderen Systemen kommuniziert, sondern auch über elektromagnetische Felder. Dabei ist bemerkenswert, dass das elektromagnetische Feld des Herzens das stärkste des Körpers ist, 5000 Mal stärker als das des Gehirns. Es beeinflusst nicht nur den eigenen Körper und einzelne Organe, sondern hat auch Einfluss auf unsere Mitmenschen. Je besser Herz und Gehirn im Gleichgewicht sind, umso besser ist das für unseren gesamten Organismus. Verschiedene Atemtechniken und Meditation können helfen, das Herz in diesen kohärenten Zustand zu bringen. Wenn Entscheidungen nur Produkte unserer Gedanken und intellektueller Überlegungen sind - und seien diese auch noch so klug - wenn sie im wahrsten Sinne halbherzig oder gar herzlos sind, so ist das eine halbe Sache, auf die kein Verlass ist. Wenn ihnen ihr Herz (oder ihr Bauch) also künftig „Gefühle“ zu einer Sache sendet, drücken sie diese nicht weg, sondern beziehen sie diese achtsam und dankbar in ihre Überlegungen und Handlungen ein, erst so schöpfen sie intellektuell aus dem Vollen und dürfen auf beste Ergebnisse hoffen und ihre Organe bleiben in gesunder Balance.

Ihre Mag. pharm. Heidrun Gregor

## Kinderleichtes Fiebermessen in nur 1 Sekunde

**BOSCH  
+SOHN** **boso**

### bosotherm diagnostic Kontaktloses Infrarot-Thermometer



- Sichere Messung an der Stirn
- Alarmsignal bei Fieber, für Körper- und Oberflächentemperaturen
- Speicher (30 Messwerte)



BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | Medizinprodukt | [www.boso.at](http://www.boso.at)