

Herz - Bewusstsein

Liebe Interessierte,

selbstverständlich ist Bewegung für unsere Herz-Gesundheit wichtig.

Doch für mehr präventive Herz-Gesundheit gibt es noch *ganz andere Zugänge:*

Dr. Reinhard Friedl ist führender Herzchirurg, Koryphäe auf seinem Gebiet und Autor des sehr empfehlenswerten Buches: **Der Takt des Lebens. Warum unser Herz das wichtigste Sinnesorgan ist.**

Darin bietet er glasklare, ungeschönte Einsichten in die hochtechnisierte Welt der Herz-OPs, um Leben retten zu können, lässt teilhaben an ergreifenden Geschichten, die er als Herzchirurg erlebt hat und erzählt in berührender Weise wie da und dort mit leisem Humor, seine persönliche Veränderung **vom nüchternen Herzchirurgen zu einem glühenden Herz-Botschafter!**



Fotoquelle: Pixabay, Rony Michaud

Dr. Reinhard Friedl erläutert in seinem Buch, hier sinngemäß und gekürzt zitiert: Die Neurowissenschaften haben ausschließlich das Gehirn als Ort des Bewusstseins im Fokus. Doch er sieht das anders. Denn wie und wo menschliches Bewusstsein entsteht, ist in Wahrheit noch nicht einmal im Ansatz erforscht.

Das Herz ist das erste Organ, das sich entwickelt. 22 Tage nach der Zeugung beginnen sich, unter dem Einfluss des Liebeshormons Oxytocin, Herzmuskelzellen zu synchronisieren. Von Beginn des Lebens an gibt es **zunächst nur Herzempfinden**. Das Gehirn des heranwachsenden

Fötus ist noch lange nicht entwickelt.

Dr. Friedl spricht vom kardiokognitiven Erleben als Ursprung von neurokognitivem Bewusstsein. In seinem Buch spannt er den Bogen vom OP-Tisch bis zur Quantenphysik, den Herz-Strings, den Dimensionen des Seins - und spricht vom **Herz-Bewusstsein**.

Überraschenderweise **führen 80% der Nervenbahnen vom Herzen zum Gehirn**. Nicht umgekehrt. Das Herz schickt unzählige Botschaften an das Gehirn. Herz und Gehirn haben sich ungeheuer viel zu erzählen. So beschreibt es Dr. Reinhard Friedl liebevoll in seinem Buch.

Seiner Meinung nach resultieren viele Gesundheitsprobleme unserer Zeit, wie Depressionen, Angstzustände, unheilbare Schmerz-Zustände **aus gestörtem FÜHLEN**.

Dr. Friedl warnt: Beruhigungsmedikamente, Antidepressiva und Co mögen - kurzfristig - eine Linderung von nahezu unaushaltbaren psychischen Leiden bringen. Doch eine längere Einnahme solcher Medikamente hat eine verheerende Wirkung: Sie machen herztaub. **Sie lassen das Herz nicht fühlen, was es fühlen soll.**

Er appelliert daran, hin und wieder **das eigene Herz zu umarmen**, zu fragen, *was es wirklich brauche*. Sich zu fühlen (lernen) sieht er als **ganz wichtigen Aspekt für (mehr) Herzgesundheit**. Dabei geht es nicht um das Denken, sondern um das Fühlen.

In einer zunehmenden No-Heart Gesellschaft und in dem aktuellen Welgeschehen sieht er mehr Mitgefühl für sich selbst auch als Grundvoraussetzung für mehr soziale Empathie und Verantwortung für die Umwelt.

Viele Methoden wie zB. Atemarbeit, Meditation, systemische Arbeit, Seelenarbeit für mehr Selbstgefühl und innere Ruhe sind absolut gängig und en vogue. Das alles ist nicht neu.

Neu und höchst spannend finde ich, dass Dr. Reinhard Friedl, als einer der führenden Herzspezialisten Deutschlands, die **positive Wirkung achtsamen Fühlens auf die Herz-Rhythmuskurve** als wahrhaft **bestätigt**.

**mit lieben Dezember-Grüßen,
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](#)

Sent with

Brevo