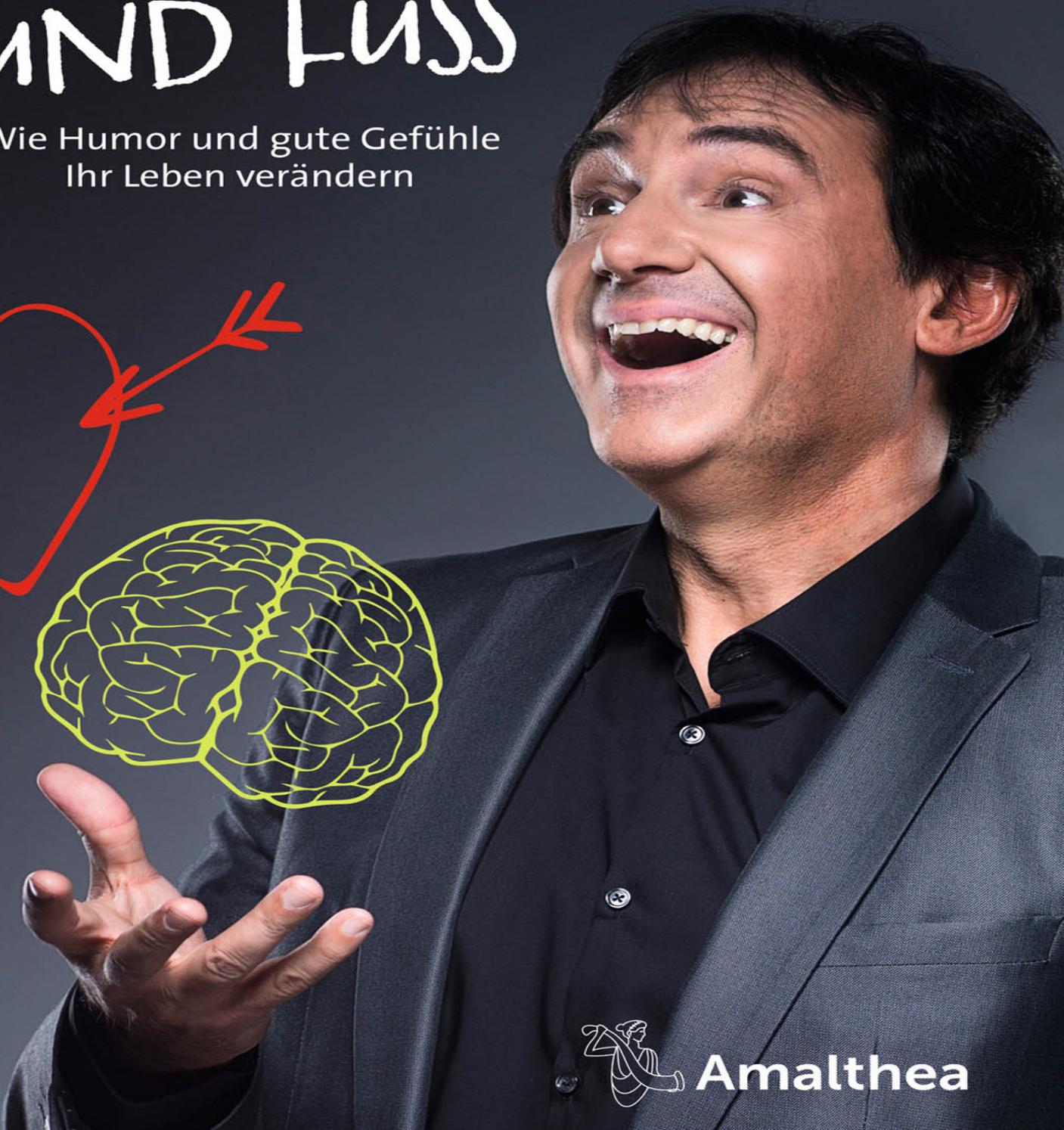
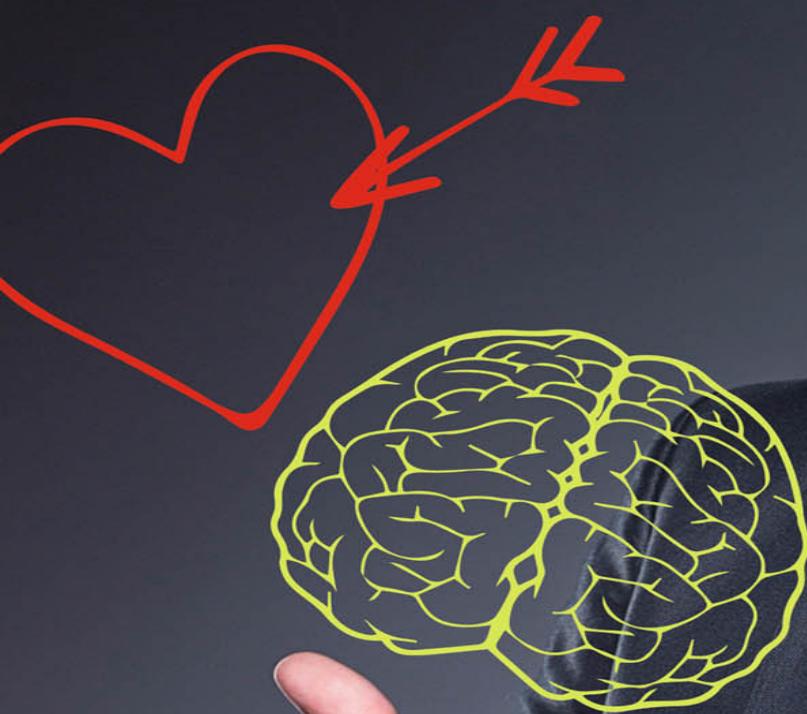


DR. MED.  
**ROMAN SZELIGA**

# HIRN MIT HERZ HAT HAND UND FUSS

Wie Humor und gute Gefühle  
Ihr Leben verändern



Amalthea

DR. MED.

**ROMAN SZELIGA**

**HIRN MIT HERZ**  
HAT HAND  
UND FUSS

Wie Humor und gute Gefühle  
Ihr Leben verändern



Besuchen Sie uns im Internet unter: [amalthea.at](http://amalthea.at)

© 2020 by Amalthea Signum Verlag, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker/OFFBEAT

Umschlagabbildungen: © Thomas Lerch (Roman Szeliga), © iStock.com  
(Illustrationen)

Hormon-Illustrationen und Organigramm ([S. 15](#)) im Buch: © Agentur Happy&Ness GmbH

Lektorat: Madeleine Pichler

Herstellung und Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten

Gesetzt aus der 10,25/12,87 pt Chaparral Pro

Designed in Austria, printed in the EU

ISBN 978-3-99050-169-6

eISBN 978-3-903217-53-9

# Inhalt

Vorwort

Gebrauchsinformation: Information für Anwender

## **Mit Leib und Seele oder wenn der Körper zu uns spricht**

Das ORGANigramm der LIFE GmbH

Die LIFE-GmbH-Kantine: unsere Hormon-Spezialitäten-Küche

## **Aus dem Leben geplaudert**

Ihre Fahrkarte, bitte

Die Ärger-Manufaktur

Der WAU-Effekt!

## **Humor als Lebenseinstellung**

Der Arzt Ihres Vertrauens und warum sein Leben ohne Humor wohl ganz anders verlaufen wäre ...

Über das Lachen als Medizin

Vom Krankenhaus ins Leben

Humor, what else?

Humor, meine emotionale »Erste-Hilfe-Box«

## **Gute Gefühle 2 go**

Die gute Nachricht ist die bessere!

Wertschätzung & Handschlagqualität – ein Pläoyer für vergessene Tugenden

Warum uns gute Beziehungen in jeder Beziehung guttun

Gute Gedanken sind die besseren!

Der gesunde Hausverstand

Warum es uns guttut, Gutes zu tun

Unterstützen tut gut!

## Anmerkungen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit – oder eine Handvoll Schlussworte

Willkommen im Wortreich oder Ehre, wem Ehre gebührt

Der Autor

Das Online-Seminar *Heiterbildung* von Dr. Roman Szeliga

# Vorwort

Ich schreibe ein Buch, das heißtt, ich schreibe es jetzt gerade in diesem Augenblick, wenn Sie es lesen, sozusagen in Echtzeit. Oder anders gesagt - es entsteht hier gerade etwas und Sie, geneigte Leserin, geneigter Leser, sind live dabei: als Stalker des Augenblicks! 

Es wird ein Buch über uns Menschen, über die täglichen kleinen und großen Herausforderungen, über Glück und Unglück, Sinn und Unsinn unserer Zeit, über Dienst nach Vorschrift im Gegensatz zu emotionalem Handeln mit Sensibilität. Über Regeln und Vorschriften und warum man sie auch mal brechen muss, und über den gesunden Hausverstand, der nicht aussterben darf.

Ein Buch über Wertschätzung und Handschlagqualität und Momente, die uns an der Menschlichkeit zweifeln oder an sie glauben lassen. Es wird ein Buch über das bewusste Erleben von schönen Dingen, von Beziehungen, Freundschaften und dass wir sie hegen und pflegen sollten, weil sie uns seelisch und körperlich guttun.

Sie merken schon, es wird ein gesundes Buch. Vielleicht liegt es daran, dass ich Arzt bin. Und als solcher und Humorexperte weiß ich: Eine gute Lebenseinstellung und gute Gefühle zu haben, diese bewusst wahrzunehmen und sie auch an andere Menschen weiterzugeben, kann die Welt verändern. Im Kleinen wie im Großen!

Es wird auch ein Buch über die nach wie vor unterschätzte Auswirkung von Gefühlen - positiven und negativen - auf unsere Gesundheit. Jede emotionale

Veränderung macht etwas mit und in unserem Körper, ist gesund oder schadet uns.

Trotz mancher ernsten Themen wird es ein humorvolles Buch, denn der sagenhaften Kraft dieser ansteckenden, positiven Emotion habe ich mich seit über 25 Jahren verschrieben. Weil Humor Menschen verbindet - uns guttut, Konflikte löst, neue Perspektiven eröffnet, Kraft gibt, und das in allen Lebenslagen. Humor ist gesund!

Ja, Gesundheit wird bei mir immer großgeschrieben - es ist schließlich ein Hauptwort. Außerdem bin ich Mediziner mit Leib und Seele, auch wenn ich seit einiger Zeit nicht mehr in diesem schönen Beruf aktiv tätig bin.

## **Was war die Motivation, dieses Buch zu schreiben?**

Ich bin als Redner, Coach und Agenturchef viel unterwegs: auf kleinen und großen Showbühnen, in stylischen, ultracoolen Seminar-Locations, in Altstadthotels mit ungewolltem Retrocharme und in sterilen Kongresshallen mit Hightech-Feeling.

Ich sitze viel in den Business-Lounges dieser Welt herum, sinniere an Würstelständen vor Regionalbahnhöfen über das Leben, weil wieder einmal ein Zug den Fahrplan ignoriert, und treffe in den Vorstandsetagen, den Klassenzimmern und im Internet unzählige Menschen mit ihren kleinen und großen Träumen, Problemen und Lebenszielen.

Dabei habe ich gelernt - und bin fest davon überzeugt -, dass wir sehr, sehr viel in unserem Leben selbst in der Hand haben, vieles mitgestalten, mitbestimmen können, uns aber oft der Mut und das Vertrauen in uns selbst fehlt.

Es ist immer einfacher, andere für das eigene Schicksal verantwortlich zu machen, als zu überlegen, was man selbst zu einer positiven Veränderung beitragen kann.

Ich habe deswegen auf die Unterstützung durch eine professionelle Partneragentur für dieses Projekt gesetzt, meine ganz persönliche LIFE ORGANisation GmbH.

Von Mal zu Mal werden sich diese hoch spezialisierten *Health Busters* spontan und überraschend in meine Geschichten einmischen. Ich wollte es zuerst verhindern, aber man soll ja auf seinen Körper hören, oder? 

Vorgestellt wird dieses hormongesteuerte Traditionssunternehmen gleich auf den nächsten Seiten, in Form eines Organigramms. Und warum weder die Laus, die über die Leber läuft, noch der Stein, der einem schwer im Magen liegt, etwas Gutes bedeuten, erfahren Sie auch auf den kommenden Seiten.

Das Geheimnis, dem Wahnsinn des Alltags ein Schnippchen zu schlagen, ist gar keines! Oft hilft es, nur ein wenig zu reflektieren, die Perspektive zu wechseln, um Situationen und Schwierigkeiten in einem anderen Licht zu sehen. Und dennoch ist es oft so schwer. Oder vielleicht doch nicht? Ansichtssache und Einstellungssache.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch ein wenig dazu beiträgt, dass Sie sich freuen können, auch wenn es einmal wenig zu freuen gibt! Wenn Sie die Galle nicht hochkommen lassen, auch wenn sie es verdient hätte. Vielleicht finden Sie auch das eine oder andere im Buch lustig und witzig, das ist erlaubt und schadet nicht.

Ich nehme Sie jetzt mit in mein Leben, auf die Reise von Mensch zu Mensch, zu Freunden, Bekannten, zu wildfremden Zufallsbekanntschaften. Ich lasse Sie teilhaben an skurrilen Situationen, emotionalen Geschichten, denkwürdigen Augenblicken, die Sie wahrscheinlich auch selbst alle in dieser oder ähnlicher

Form erlebt haben. Ich lade Sie ein zu persönlichen Begegnungen und den vielen Pointen des Lebens, die hinter jeder Ecke lauern, nur um von uns erkannt zu werden.

Kommen Sie mit?

Dann los!

PS: Ich habe in diesem Buch auf durchgehendes Gendern verzichtet. Glauben Sie mir, ich schätze Frauen sehr (meine Frau wird Ihnen das sicher bestätigen, wenn ich ihr dafür einen »hochkarätigen« Grund liefere). Ich bin jedoch der Ansicht, dass ich die Wertschätzung für Menschen, egal welchen Geschlechts, anders und besser zum Ausdruck bringen kann als durch ein oder kein großes I.

Ich danke für Ihr Verständnis!

# Gebrauchsinformation: Information für Anwender

## ***Hirn mit Herz hat Hand und Fuß***

Wirkstoff:

20 g Freude

45 g Wertschätzung

66 g Bauchgefühl

43 g motivierende Impulse

98 g ansteckender Humor

Lesen Sie bitte die gesamte Packungsbeilage sorgfältig, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen; sie enthält wichtige Informationen.

### **1. Was ist *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß*, wofür wird es angewendet?**

Das vorliegende Werk ist ein Buch, das aus der Seele kommt. Also Ihres kommt wahrscheinlich aus der Buchhandlung. Es ist ein Mitmach-, ein Mitlach-Buch, aber auch ein Mitwein-Buch. Ein Reinstaun-Buch, ein medizinisches Aufklärungsbuch.

Es ist ein Wohlfühl-Buch, ein Nachdenk-Buch, ein Ausprobier-Buch und ein Bestätigungsbuch! Es ist mein ganz persönliches Buch. Für Sie. Mit Ideen für ein besseres, sinnvolles und humorvolles Miteinander. Hochdosiert und rezeptfrei.

Ein kleiner, feiner und gar nicht steriler Ratgeber mit langer Halbwertszeit, der zeigt, wie wir es selbst in der

Hand haben, aus Sorgen, Stress und Anspannung ein Leben »ohne Wenn und Aber«, dafür mit viel »Jetzt erst recht« zu machen!

Die enthaltenen Wirkstoffe Kreativität, Ehrlichkeit, Freude, Lust und Leichtigkeit haben eine rasch einsetzende, stimmungsaufhellende und in vielen Fällen lang anhaltende positive Wirkung.

## **2. Was sollten Sie vor der Anwendung von *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* beachten?**

*Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* darf nicht angewendet werden,

- ♥ wenn Sie allergisch gegen neue Ideen, empathische Kommunikation und Humor sind.
- ♥ wenn Sie Hautausschläge und Pusteln bei jedem Veränderungsprozess bekommen, auf Scherzinfarkte sogar nicht stehen oder bei starkem Schmunzeln an Zwerchfellkrämpfen oder Luftmangel leiden.
- ♥ wenn Sie prinzipiell gegen alles sind und Ihr Leitspruch lautet: »Das haben wir schon immer so gemacht!«

## **3. Einnahme von *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* zusammen mit anderen Arzneimitteln**

Bisher sind keine Wechselwirkungen eingetreten.

## **4. Schwangerschaft und Stillzeit**

Sie dürfen *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* auch bedenkenlos während der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker ist nicht notwendig.

## **5. Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Wir raten davon ab, *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* während des Bedienens von Maschinen, beim Autofahren, während des Sexualverkehrs oder im Operationssaal »einzunehmen«. Ausnahmen bestehen, wenn Sie sich das Buch bei den geschilderten Situationen vorlesen lassen.

## **6. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Medikament Nebenwirkungen hervorrufen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit bei fast allen Patienten auftreten.

Folgende Nebenwirkungen sind bekannt: Leichtigkeit in der Kommunikation, Erkenntnisgewinn, Schmunzeln, Lernen und Neudenken. Langfristig können auch, wie in Punkt 1 festgehalten, positive Verhaltensänderungen eintreten.

## **7. Dosierung**

Sie können das Buch nur an Tagen, die mit »g« enden, lesen. Und an Mittwochen!

Dosierungsempfehlung:

Erwachsene (Kinder und Jugendliche, wenn Interesse besteht): mindestens 20 Seiten pro Tag, in schweren Fällen kann die Dosis auf bis zu 60 Seiten pro Tag erhöht werden. Diese Tagesmaximaldosis sollte allerdings nicht überschritten werden. Um dies zu erleichtern und allfälliger Suchtgefahr vorzubeugen, wurde eine sogenannte »letzte Seite« in die chemische Struktur von *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* eingebaut.

## **8. Art der Anwendung**

Um *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* zu verwenden, beginnen Sie bitte von links nach rechts und von oben nach

unten. Nach ein, zwei Seiten wird Ihnen die Verfahrensweise nicht mehr schwerfallen. Halten Sie bitte Stift und Block bereit, um sich Notizen zu machen, falls Sie *Hirn mit Herz hat Hand und Fuß* nicht mit Leuchtmarkern verunstalten wollen.

Sie können mit der Wirkstoffaufnahme selbstverständlich an jeder beliebigen Stelle pausieren und die Inhalte jederzeit erneut lesen, sollten Sie etwas nicht verstanden oder eine der Passagen außergewöhnliche Glücksgefühle in Ihnen ausgelöst haben.

Viel Spaß bei der Einnahme!

Ihr Dr. Roman Szeliga

# Mit Leib und Seele oder wenn der Körper zu uns spricht

## Das ORGANigramm der LIFE GmbH

Da ich nach akribischer Recherche festgestellt habe, dass jeder Mensch auf seine eigene LIFE GmbH zugreifen kann, möchte ich hier nur einige Parameter erwähnen, die sich hinter dem Namen dieses vitalen Unternehmens verstecken können.

LIFE steht bei mir unter anderem für:

- L** wie Liebe, Lachen, Lust
- I** wie Impulse, Ideen, Inspiration
- F** wie Freude, Frohsinn, Fairness
- E** wie Empathie, Erlebnis, Energie

Und GmbH steht für »**Gemeinschaft mit belebendem Humor**«.

Gerne möchte ich Ihnen die Vorstandsebene kurz mit ihren Aufgaben und Funktionen vorstellen, die Abteilungsleiter und Stabstellen auszugsweise im Überblick.

Vorstand:

**DR. HUBERT HIRN**, CEO

**MAG. BETTINA BAUCH**, Innovationsmanagerin

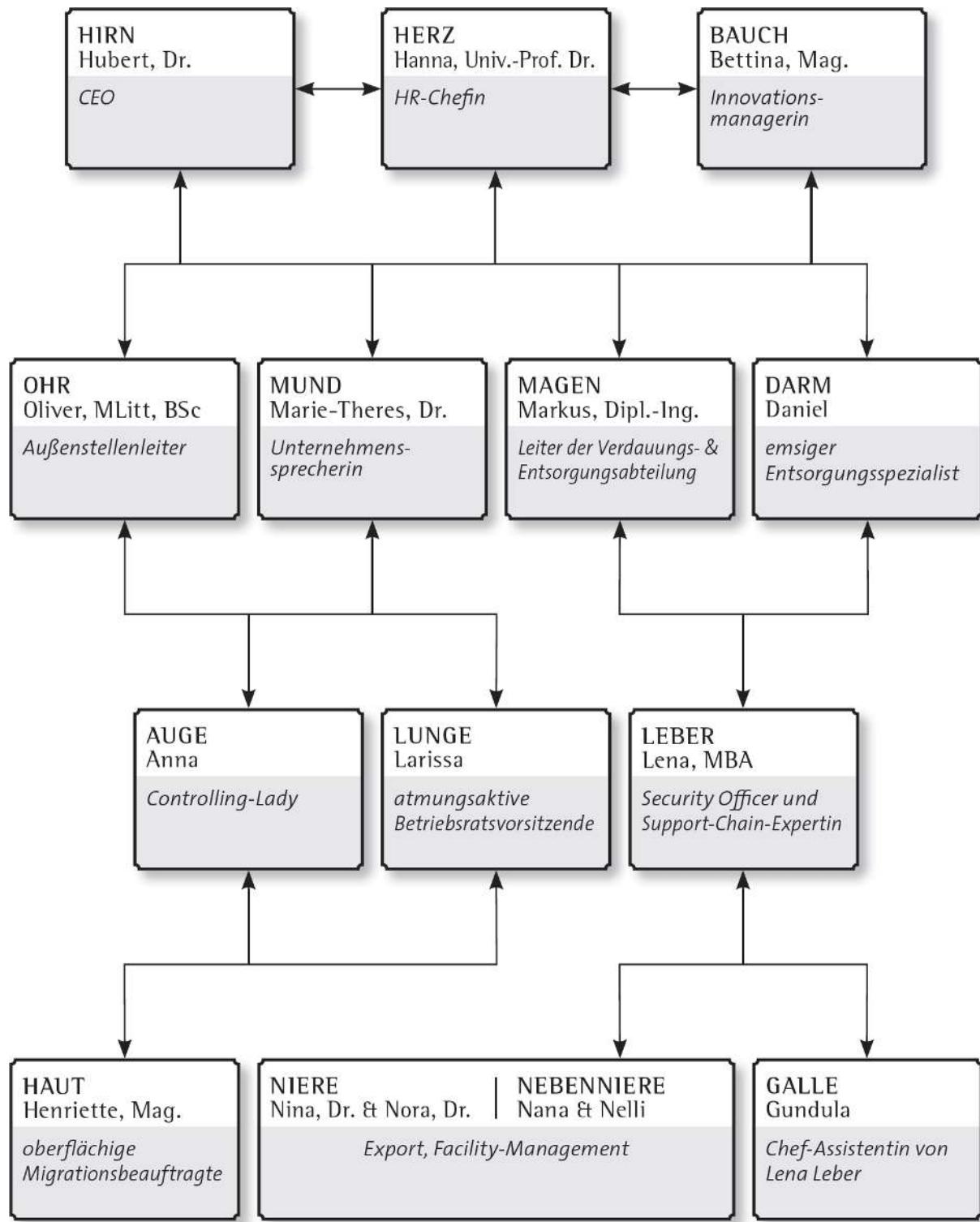
**UNIV.-PROF. DR. HANNA HERZ**, HR-Chefin

**DR. MARIE-THERES MUND**, Unternehmenssprecherin

**OLIVER OHR**, MLitt, BSc, Außenstellenleiter

**DIPL.-ING. MARKUS MAGEN**, Ombudsmann und Leiter der  
Verdauungs- und Entsorgungsabteilung

**LIFE GmbH**



## **Dr. Hubert Hirn**

*CEO und kreativer Kopf des Unternehmens*

Er hat das Denken erfunden, weiß alles besser und hat meistens recht. Hubert ist die Zentrale des Unternehmens, das ist nicht nur meine Meinung, sondern vor allem seine. Hubert ist immer bemüht, den Überblick zu behalten, da seine Mitarbeiter sich aber nicht immer einig sind, gestaltet sich das schwierig. Manchmal muss Hubert daher ein Machtwort sprechen, damit wieder Ordnung einkehrt. Viele Kollegen des Unternehmens Körper oder der, neudeutsch, LIFE ORGANisation GmbH nennen ihren Chef liebevoll *Hubert the Brain*.

Ja, Hubert, das Hirn, ist die allumfassende Schaltstelle unseres Denkens und Impulsgeber für nahezu alle Funktionen in unserem Körper, unser ganz persönlicher CEO. Alle wichtigen Bewegungsmuster, Denkarten und Körperfunktionen werden von ihm gesteuert, koordiniert und überwacht. Bei Hubert sind aller guten Dinge nicht drei, sondern vier: **GROSSHIRN**, **KLEINHIRN**, **ZWISCHENHIRN** und **HIRNSTAMM**. Manche haben aber auch ein kleines Großhirn und manche zwischen Hirn und Schädel viel Stamm! 

Wussten Sie, dass man in der Antike glaubte, das Gehirn diene allein der Kühlung des Blutes? Bei manchen Menschen stimmt das auch!  Aber das ist eine andere Geschichte ... Apropos: Quallen haben 600 Millionen Jahre ohne Hirn überlebt. Das gibt manchen Menschen Hoffnung.

Das **GROSSHIRN** ist der größte Teil unseres Gehirns. Deswegen heißt es auch so. Clever nicht? Das Großhirn ist von einer dicken Hülle umschlossen, die Hirnrinde genannt

wird. Diese kann eine Stärke von bis zu 5 mm erreichen. Unsere Lern-, Sprech- und Denkfähigkeit sind in ihr verankert und auch das Bewusstsein hat hier seit Urzeiten seinen angestammten Platz. Und natürlich unser Gedächtnis. Jener Ort, der bei Frauen besonders gut ausgeprägt ist und bei Männern oft rudimentär. Vielleicht ist das der Grund, warum viele Frauen mehr wissen, als wir Männer vergessen können!

Das **KLEINHIRN** sorgt für Koordination und Gleichgewicht im Körper und ist besonders bei übermäßigem Alkoholgenuss gefordert. Es ist auch für die unbewusste Aufnahme von Erfahrungen und Lerninhalten sowie für die Entwicklung der Sprache zuständig. Das Kleinhirn speichert für uns unbewusste Dinge ab und ruft sie wieder auf, sobald wir sie brauchen. Auch dieser Hirnanteil zeigt sich in der partnerschaftlichen Diskussion als sehr kreativ und engagiert. Aber Hubert hat alles unter Kontrolle. Meint er ...

Dazwischen liegt das, richtig, **ZWISCHENHIRN**. Es steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus, körperliche Bewegungsabläufe, die man mehr oder weniger trainieren kann, und gibt das Signal, wenn etwas schmerzen soll (hier dürften wir Männer besonders aus dem Vollen schöpfen ...). Im Zwischenhirn besteht eine Verbindung zu unserem Nerven- sowie Hormonsystem. Wenn Sie auf die heiße Herdplatte greifen oder an falschen Tagen Ihre Tage bekommen, spielt es dort im Zwischenhirn Granada!

Last, but not least: Der **HIRNSTAMM** ist der rein aus Nervenzellen und -strängen bestehende Teil unseres Denk- und Steuerungsorgans. Hier wird jegliche Form von Sinnesreizen registriert und verarbeitet sowie unsere Reflexe gesteuert.

Das ist also der Chef, der Big Boss, der Macher - Hubert the Brain, der die meisten Entscheidungen unseres Körpers

trifft. Glaubt er ...

## **Univ.-Prof. Dr. Hanna Herz**

*Personalchefin und gute Seele von LIFE*

Viele Aufgaben im täglichen Leben sind ihre ganz spezielle Herzensangelegenheit. Manchmal nimmt Hanna sich auch zu viel zu Herzen, und das schafft im ganzen Unternehmen Unruhe und ein Unwohlsein, mit zum Teil fatalen Auswirkungen.

Sie ist der Motor unseres Seins. Sie hüpfst vor Freude und lässt so auch die Herzen anderer höherschlagen. Manchmal fühlt sie als empathische »Personalchefin« unseres Körpers auch tiefen Schmerz.

Hanna Herz ist sehr sensibel, man muss sorgfältig mit ihr umgehen, will man sie nicht verletzen. Im Gegensatz zu Nina und Nora Niere, den Zwillingsschwestern, die einen Teil der Transportabteilung leiten und bei der LIFE GmbH alles zu zweit lösen, ist Hanna auf sich allein gestellt. Gut, sie hat für ihre Arbeit zwei Kammern und zwei Vorhöfe, aber auch verdammt viel Arbeit zu erledigen. Relaxen ist in ihrer Abteilung ein No-Go. Nichts ist's mit nach Hause gehen um 17 Uhr, langen Mittagspausen oder Urlaub.

100 Prozent Leistung, 24 Stunden am Tag, ein ganzes Leben lang! Aber sie weiß, was sie fit erhält: Sport, gesunde Ernährung und nette Menschen. Und vor allem humorvolle Zeitgenossen, die sie zum Lachen bringen.

Forschungen haben belegt, dass fröhliches, herhaftes Lachen die Muskulatur der Herzwände relaxiert und so die Durchblutung fördert. Es fasziniert mich immer wieder, wie viele Muskeln beim Lachen aktiviert werden: Es sind geschätzt fast 300 große und kleine beteiligt, wodurch zum

Beispiel tiefer und schneller geatmet wird. Allein der klassische Lachmuskel im Gesicht, der Musculus zygomaticus, koordiniert 15 »Kollegen« und unterstützt sogar durch Kontraktionen, dass wir Tränen lachen können! Folglich werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht und die Lungen besser mit Sauerstoff versorgt. Das liebt unsere Hanna!

Hanna ist ein Energiebündel, ein Atomkraftwerk, eine Dauerbrennzelle! Mit der Energie, die sie jeden Tag erzeugt, könnte ein Lastwagen über 30 Kilometer bewältigen. Bei einem durchschnittlichen Lebensalter von 71 Jahren ginge sich die Strecke bis zum Mond und wieder zurück aus! Und wenn Hanna voll in Fahrt ist, wenn sie körperliche Leistungen pushen möchte, pumpt sie durch die über 100 000 Kilometer Blutgefäße in unserem Körper nicht 5,6 Liter pro Minute wie im Normalzustand, sondern bis zu 20 Liter!

Noch ein paar Infos zu unserer herzlichen Hanna gefällig? Das menschliche Herz schlägt pro Minute etwa 70 Mal, also - jetzt zeigt sich die allgemeine Schulbildung - 100 000 Mal am Tag. Bis zu einem Alter von 80 Jahren schlägt es daher fast 3 Milliarden Mal. Das Herz einer Frau ist zwar etwas kleiner, schlägt aber durchschnittlich schneller als das eines Mannes (ein guter Vergleich, wenn auch im Einzelfall nicht wissenschaftlich evaluiert: Das eigene Herz entspricht in etwa der eigenen Faustgröße). Die beiden Geschlechter ticken also wirklich in Herzensangelegenheiten unterschiedlich. Das wissen viele Frauen, und wir Männer sollten das auch wissen!

Bei verliebten Paaren schlägt das Herz synchron, wenn sie einander drei Minuten lang in die Augen schauen. Das haben Forschungsergebnisse gezeigt, den physiologischen Hintergrund kennt man aber bis heute nicht genau.<sup>1</sup>

Aber es gibt auch ein anderes Gefühl Hannas: die Trauer. Bei Verlust oder Tod eines geliebten Menschen haben wir Mediziner eine sogenannte Stress-Kardiomyopathie beobachtet, im Volksmund auch »Broken-Heart-Syndrom« oder auf Deutsch »Gebrochenes-Herz-Syndrom« genannt.

Patienten mit diesem Syndrom leiden an einer Funktionsstörung des Herzmuskels, die zu ähnlichen Beschwerden wie bei einem Herzinfarkt führt, obwohl die Herzkranzgefäße an keiner Stelle verstopft sind. Durch die große emotionale Belastung schüttet der Körper Stresshormone, Katecholamine und Adrenalin, aus, und das Herz arbeitet nicht mehr richtig. Wahrscheinlich kommt von hier der Satz: »Das bricht mir jetzt das Herz!«

Dieses Phänomen wird auch bei extrem cholerischen Menschen beobachtet und solchen, die eine extrem niedrige Frustrationstoleranz haben und bereits bei leichter Irritation zu überschießenden Gefühlsausbrüchen neigen. Das sollte uns allen zu denken geben, vor allem aber den Hitzköpfen, Sympathieverweigerern und Dauermotzern unserer Zeit!

Diese physiologischen und anatomischen Facts haben Sie vielleicht schon gekannt, aber es gibt noch eine spannende Schnittstelle zwischen Herz, Hirn und unserer Gefühlswelt, die viel zu unbekannt ist, obwohl sie für unser Leben voller Herausforderungen und Hektik ein sinnvoller gesundheitsfördernder und -erhaltender Modulator sein kann: Psychokardiologen beobachten seit Längerem das Phänomen der sogenannten »Herzratenvariabilität« (HRV) und welche Effekte Stress, innere Unruhe, Belastungsdefizite und psychische Störungen auf Hanna Herz haben können.

Das physiologische Erscheinungsbild HRV ist die Variation des Zeitabstands zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen in Millisekunden. Schlägt das Herz also

etwas unregelmäßig, mit fast unmerklichen Abweichungen, deutet alles darauf hin, dass wir Menschen gut für die Anforderungen des Lebens, für das Unerwartete des Augenblicks und das generell hohe Tempo unserer Zeit gewappnet sind. Viele moderne Wearables wie Fitnessbänder oder Smartwatches nutzen dieses Phänomen zur Beurteilung der Herzgesundheit.

Es ist daher nicht gesund, wenn unser Herz rhythmisch wie ein Metronom schlägt, sondern ein Warnsignal oder Zeichen für Ängste, Dysstress, Frustration oder Leistungsdruck. Die Folgen davon sind: Vorstufen oder ausgeprägte Depressionen beziehungsweise ständige innere Anspannung, die den Herzrhythmus weiter unflexibel machen - ein hohes Risiko für kardiovaskuläre Events: Herzinfarkt oder plötzlichen Herztod.

Bereits 2004 zeigte sich im Rahmen der in der medizinischen Fachzeitschrift *Lancet* publizierten groß angelegten kardiologischen Studie *Interheart*<sup>2</sup>, dass nicht immer die klassischen Wohlstandsrisikofaktoren (Übergewicht, Alkohol, hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck, Nikotinkonsum) die Ursache für einen Herzinfarkt sind. 30 000 Herzpatienten wurden in diese Studie aufgenommen und untersucht. Bei über der Hälfte (!) bestand zwischen dem Herz-Kreislauf-System und dem seelischen Befinden eine enge Verbindung. Psychosoziale Probleme wie Depressionen oder negativer Stress griffen das Herz fast so stark wie klassische Risikofaktoren an.

Aber dem nicht genug. In Folgeuntersuchungen zeigte sich, dass bis dato unbeachtete negative Stimmungen oder Parameter aus unserer Gefühlswelt, wie Frustration, Gier, Neid, Ärger, Unzufriedenheit, Eifersucht, mangelnde Wertschätzung etc., in Wechselwirkung zu unserem Herz-Kreislauf-System stehen, mit zumeist mittelfristigen oder langfristigen negativen Auswirkungen.

Hier noch ein paar weitere interessante **MEDIZINISCHE FACTS**, die Sie unbedingt wissen sollten. Dafür breche ich sogar die ärztliche Schweigepflicht! 😊

- ♥ Da das Herz eigene Impulse erzeugt und somit sein eigener Generator ist, kann es auch außerhalb des Körpers weiter schlagen, sofern es mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Aber wer will das schon, außer die Herzchirurgen ... 😊
- ♥ In der medizinischen Fachzeitschrift *Lancet* berichteten Wissenschaftler anhand von Gesundheitsdaten und kardiorelevanten Parametern von 400 000 Menschen, dass Personen, die sich nur 15 Minuten am Tag körperlich betätigen, ihr Risiko, einen tödlichen Herzinfarkt zu erleiden, um 20 Prozent reduzieren und ihr Leben um circa drei Jahre verlängern. Das ist doch mal eine Option, oder? Bereits im Kindesalter kann man übrigens für später vorbeugen. Hier sind eine Stunde Bewegung am Tag präventiv wirksam!
- ♥ Es war Platons Idee, dass das Gehirn für das Denken und das Herz für die Leidenschaften verantwortlich ist. Diese Philosophen ...
- ♥ Lachen tut unserem Herzen wirklich gut: Lachen gleicht Stresshormone aus, reduziert Entzündungen in den Arterien und erhöht das HDL, das sogenannte »gute« Cholesterin. Diese Effekte halten nach Angaben der American Heart Association durchschnittlich 24 Stunden an.
- ♥ Und die wichtigste Information, die Ihr Leben bestimmt intellektuell bereichern wird, zum Schluss: Die Feenfliege, Tinkerella Nana, eine Art Wespe, einen Viertelmillimeter klein, hat das winzigste Herz von allen Lebewesen.

## **Mag. Bettina Bauch**

*verehelichte              Bettina              Magen,              sensible  
Innovationsmanagerin oberhalb der Gürtellinie, am Nabel  
der Kommunikationswelt*

Bettina ist ihrem Chef manchmal ein Dorn im Auge, obwohl beide wissen, was sie aneinander haben. In Wahrheit sind sie ja ein Herz und eine Seele. Das finden das Herz und die Seele wieder doof, aber das ist eine andere Geschichte. Genauso wie die Tatsache, dass Bettina mit **MARKUS MAGEN** liiert war oder noch ist. Ob platonisch oder physiologisch ist ein Betriebsgeheimnis.

Bettina trifft zum Leidwesen ihres Chefs mit Gefühl viele Entscheidungen schneller, effizienter und dazu noch besser. Hier stellt sich die Frage: Kopf oder Bauch? Oder beides? Was ist das Bauchgefühl denn nun wirklich?

### ***Das Bauchgefühl***

Wer gute Entscheidungen treffen möchte, sollte sich auf seine Bettina und ihr Bauchgefühl verlassen können. Das Gute ist, den Bauch haben wir, wie unser Hirn, immer dabei. Manche Männer tragen sogar recht viel Bauchgefühl vor sich her.  Aber was ist eigentlich mit »Bauchgefühl« gemeint, und warum liegen wir mit den sogenannten »Bauchentscheidungen« so oft richtig?

»Ein Bauchgefühl oder eine Intuition ist eine Art gefühltes Wissen«, sagt Prof. Dr. Gerd Gigerenzer, seines Zeichens Direktor des Forschungsbereiches »Adaptives Verhalten und Kognition« am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Es zeichnet sich durch drei Dinge aus:

- 1) Es taucht rasch im Bewusstsein auf.