Zu Beginn

Das Herz schlägt, wie Sie wissen, von der Geburt bis zum Tod täglich unzählige Male, ohne jemals zu pausieren, und pumpt das Blut durch den gesamten Körper. Auch wenn wir schlafen, hört das Herz nicht auf zu arbeiten.

Herzerkrankungen, bei denen dieses fleißige Organ nicht mehr richtig funktioniert, haben schwerwiegende Folgen.

Doch die wenigsten wissen Genaueres über das Herz und seine Krankheiten. Bei dem Wort »Krebs« erschauern die meisten von uns. Aber wie sieht es bei »Herzinsuffizienz« oder »Herzrhythmusstörungen« aus? Diese Wörter haben kaum dieselbe erschreckende Wirkung wie »Krebs«. Doch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache in Japan (in Deutschland sogar die häufigste).

Außerdem gehört Diabetes, der eng mit Herzkrankheiten in Verbindung steht, zu den fünf wichtigsten Erkrankungen (Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, psychische Erkrankungen). Er schädigt die Organe im ganzen Körper, verursacht zu Beginn jedoch keine Schmerzen oder sonstige Beschwerden. Wenn man »Diabetes« hört, denkt man nicht gleich daran, dass man daran sterben kann.

Weder Herzerkrankungen noch Diabetes kommen aus heiterem Himmel. Fast immer werden sie durch den Lebensstil verursacht. Wenn man seinen Alltagsgewohnheiten in puncto Ernährung, Bewegung, Atmung und psychische Gesundheit (Stress) und Schlaf verbessert, kann man ihnen vorbeugen.

Als Spezialist für Herzkatheter habe ich bei meinen Behandlungen festgestellt, dass der Katheter lediglich eine Sofortmaßnahme ist, die das Herz nur teilweise therapiert. Der wesentliche Bestandteil einer Therapie sind Ernährungs- und Bewegungsweisen, die schon lange bekannt sind. Ich erkläre meinen Patienten immer, wie wichtig das ist. Da aber die Zahl der Patienten, die ich persönlich behandeln kann, begrenzt ist, habe ich dieses Buch geschrieben, um mehr Menschen über Herzerkrankungen aufzuklären.

Ein Lebensstil, der gut für das Herz ist, ist nicht kompliziert. Näheres erfahren Sie in diesem Buch, doch das Wichtige dabei ist: Alle plötzlichen Veränderungen belasten das Herz. Wenn Sie das in diesem Buch Beschriebene in die Praxis umsetzen, werden Sie als Gesunder Ihre Gesundheit auch weiterhin erhalten können. Und Menschen, die bereits an einer Herzerkrankung leiden, erfahren, was sie dagegen tun können.

Dieses Buch ist in erster Linie zur Prävention von Herzerkrankungen geschrieben. Wenn Sie derzeit wegen einer Herzkrankheit in Behandlung sind, sollten Sie daher die in diesem Buch beschriebenen Maßnahmen in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt durchführen. Für Patienten, die gerade einen Katheter gesetzt bekommen oder eine Herzoperation hinter sich haben und nach dieser Operation keine weiterführende Behandlung erhalten, empfehle ich eine Herz-Reha in einer geeigneten Einrichtung.

Die meisten Herzerkrankungen sind Zivilisationskrankheiten. Schon durch kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten können viele Leben gerettet werden.

Wenn Sie, die Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, durch dieses Buch angeregt werden, Ihre eigenen Lebensgewohnheiten zu überdenken, wäre das für mich die größte Freude.