



# Die Ornish-Herztherapie – Öffnung des Herzens

Regina Schelberg, Heilpraktikerin

**In seiner zwanzigjährigen Forschungsarbeit hat der kalifornische Herzspezialist Dr. Dean Ornish ein Programm entwickelt, bei dem sich ohne Medikamente und ohne chirurgische Eingriffe bereits verschlossene Herzkranzgefäße wieder öffnen können.**

Er behandelt dabei nicht nur die körperlichen Symptome, sondern schließt auch die tiefer liegenden Ursachen mit ein. Diese „Öffnung des Herzens“ umfasst daher nicht nur die anatomische Öffnung, sondern auch die seelische und spirituelle Öffnung. Eine grundsätzliche Änderung der Denkweise und des Lebensstiles ist dabei jedoch erforderlich. Doch die Mühe lohnt sich: Man erreicht nicht nur mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit, sondern auch Energie, Lebensfreude und innere Ruhe.

**Achtung:** Setzen Sie auf keinen Fall eigenmächtig Medikamente ab! Verwenden Sie das Heilungsprogramm zusätzlich zu Ihrer bisherigen Therapie bzw. zur Vorbeugung.

## **Wodurch entsteht die koronare Herzkrankheit ?**

Ursache von Angina pectoris und Herzinfarkt ist die mangelnde Versorgung des Herzens mit Sauerstoff. Sind die Herzkranzgefäße erkrankt, können sie dem Herzen nicht mehr genügend Sauerstoff zuführen. Je nach Dauer der Mangelversorgung kommt es zu Brustschmerzen bis hin zum gefürchteten Herzinfarkt.

Aus psychosomatischer Sicht führen eine „Verhärtung des Herzens“ und die damit verbundene Unterdrückung von Gefühlen sowie Einsamkeit und Isolation zur Entstehung von Herzerkrankungen.

## **Wodurch kommt es zur Mangelversorgung mit Blut und Sauerstoff ?**

1. Verengung der Herzkranzgefäße durch Ablagerungen
2. Krampfartiges Zusammenziehen der Herzkranzgefäße
3. Bildung eines Blutgerinnsels oder Thrombus

Die konventionellen Therapien bestehen in einer Verringerung der Risikofaktoren, wie z.B. moderate Ernährungsumstellung, Nikotinverbot, Gabe von Medikamenten zur Senkung des Blutcholesterinspiegels und des Bluthochdrucks bzw. Aspirin oder Nitro-Präparate. Doch diese Therapien wie auch chirurgische Eingriffe (Bypass-Operation, Angioplastie) behandeln nur die Symptome und nicht die eigentlichen Ursachen der Erkrankung. Die medikamentöse Behandlung mit häufigen Nebenwirkungen muss meistens lebenslang erfolgen und die kostenintensiven Operationstechniken bringen oft nur vorübergehende Besserung und keine wirkliche Heilung.

Dr. Ornish beschäftigte sich bereits während seines Medi-

zinstudiums mit der Frage nach den eigentlichen Ursachen für Herzerkrankungen, er wollte eine wirkliche Heilung erreichen. Bereits seine erste Studie zeigte, dass bei einer Kombination verschiedener Therapien schon nach 24 Tagen erhebliche Verbesserungen des Befindens möglich sind. In späteren Studien wurden seine Ergebnisse durch aufwendige nuklearmedizinische Messungen wissenschaftlich bestätigt. Die Patienten fühlten sich nicht nur subjektiv wohler, es war auch eine Verbesserung des Blutstroms nachweisbar. Die Erfolge waren umso größer, je genauer sich die Teilnehmer der Studien an das Programm hielten.

## **Das Ornish-Programm umfasst folgende Bereiche:**

### **Diät**

Es gibt ein Diätprogramm zur Heilung und eins zur Vorbeugung. Die Heildiät enthält sehr wenig Fett (weniger als 10 Prozent der Gesamtkalorien) und nahezu kein Cholesterin. Es ist eine rein vegetarische Ernährung, erlaubt sind nur Magermilch und Magermilchjoghurt sowie Eiklar. Hauptbestandteile der Nahrung sind vollwertiges Getreide und Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse. Innerhalb der erlaubten Nahrungsmittel darf man so viel essen, wie man möchte, es ist kein Kalorienzählen notwendig. Die Heildiät ist sehr wirkungsvoll, bedeutet jedoch eine enorme Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

### **Körpertraining**

Ideal geeignet ist zügiges Spaziergehen, ca. dreißig Minuten am Tag oder eine Stunde alle zwei Tage reichen meistens aus. Es kommt vor allem auf die Regelmäßigkeit an.

### **Rauchverbot**

Obwohl Rauchern die Gesundheitsrisiken wie Lungenkrebs und Herzinfarkt bekannt sind, schaffen es die meisten nicht, das Rauchen aufzugeben. Das Heilungsprogramm umfasst ein effektives System, um sich aus dieser Abhängigkeit zu lösen.

### **Intimität und Kontakt zu anderen Menschen**

Einen wichtigen Stellenwert hat die Gruppentherapie, da innerhalb einer solchen Selbsthilfegruppe Vertrauen, Offenheit und Sicherheit möglich sind. Dies hilft dabei, Gefühle auszudrücken und Nähe zu anderen zu finden. Die Überwindung des Isolationsgefühls ist ausschlaggebend für den Erfolg der Therapie. Wir müssen lernen, unsere Herzen zu öffnen.

### **Übungen zur Stressbewältigung**

Diesen Techniken misst Dr. Ornish eine besondere Bedeutung bei, er empfiehlt eine Anwendung von mindestens einer Stunde am Tag. Hierzu zählen Meditation, Atemtechniken, Yoga-Übungen sowie Visualisierungen. Dieser Teil des Programmes hilft dabei, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und dadurch Entspannung und innere Harmonie zu erfahren.



## Die Ornish-Herztherapie – Öffnung des Herzens

### Öffnung des Herzens auf der seelischen und der spirituellen Ebene

Als eigentliche Ursache für Herzkrankheiten sieht Dr. Ornish die zunehmende Einsamkeit und Isolation der Menschen, da dies zu emotionalem Stress führt. Chronischer Stress gilt als ein Hauptfaktor für Herzerkrankungen. Ein wesentlicher Schritt zur wirklichen Heilung besteht darin, sich selbst zu öffnen und emotionale Nähe zu anderen herzustellen. Häufig haben wir Mauern um unser Herz errichtet, um uns zu schützen, um nicht verletzt zu werden. Doch diese Mauern trennen uns von anderen, verhindern wirkliche Nähe und bewirken ein Gefühl des Getrenntseins.

Dabei ist auch die Art der Kommunikation, wie wir mit anderen umgehen, wichtig. Meistens teilen wir anderen nur unsere Gedanken und Wertungen mit, nicht aber unsere Gefühle. Wenn wir wirklich verstanden werden wollen, müssen wir klar ausdrücken, was wir fühlen. Dann fällt es dem anderen leichter, uns zu verstehen. Die herkömmliche Kommunikation führt dagegen häufig zu Missverständnissen und Diskussionen, da wir einander nicht verstehen. Jedes Wort und jede Handlung kann uns anderen näher bringen oder uns auch noch mehr isolieren. Ein sehr guter Weg, zur Ruhe zu kommen und die innere Mitte wiederzufinden, ist die Meditation. Sie hilft uns, unsere Energien zu konzentrieren und im Hier und Jetzt zu sein. Durch Meditation oder Gebet können wir erfahren, dass es eine Kraft gibt, die größer ist als wir. Dabei wir können spüren, dass wir mit allem verbunden sind und dadurch unser Gefühl der Isolation und des Getrenntseins auflösen.

### Weiterführende Literatur

- Dean Ornish: Revolution in der Herztherapie  
Kreuz Verlag, Stuttgart 1992
- Dean Ornish: Die Ornish-Herz-Diät  
Kreuz Verlag, Stuttgart 1993
- Dean Ornish: Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe,  
Mosaik Verlag München 1999
- R. Kretschmer: Durchbrechen Sie die Mauern Ihres Herzens  
„Naturarzt“ 10/2003, S. 22 bis 24

**Verfasser:** Regina Schelberg, Heilpraktikerin, Bad Hersfeld

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*