

Bad Homburg, den 19. Februar 2014

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

4Herzen – der Motor unserer Gesundheit

Zu verstehen wie wir Abläufe im Körper mit einer gezielten Absicht in bestimmte Bahnen lenken können, ist Voraussetzung dafür seine Gesundheit bewusst zu fördern. Vielen scheint das zu kompliziert, unendliches Detailwissen scheint nötig. Doch auch Gesundheit ist in Wahrheit einfach zu verstehen.

Der Transport von Stoffen durch unseren Körper ist die Grundlage der Versorgung aller Zellen. Nährstoffe und Sauerstoff müssen hinein-, Abfall und Kohlendioxid müssen abtransportiert werden. Das passiert größtenteils mit Hilfe von strömenden Flüssigkeiten und lässt sich mit vier Prozessen veranschaulichen. Diesem Erklärungsmodell haben wir den Namen 4Herzen gegeben um deutlich zu machen, dass unser schlagendes erstes Herz viel Unterstützung benötigt, damit wir gesund sein können.

Unterstützung braucht unser Herz deswegen, weil es alleine nicht dazu in der Lage ist, unser 160 Tausend Kilometer langes Kapillarsystem, also die kleinsten Haargefäße, zu durchströmen. Der Pumpdruck reicht nicht annähernd. Aus einer geöffneten Arterie spritzt es im Herzrhythmus heraus, aus einer Vene sickert es. Schon daran erkennt man, dass auf der Rückflussseite unseres Gefäßsystems viel weniger Druck ist als auf der Herzseite. Hier kommt das zweite Herz ins Spiel. In den Venen eingebaute Ventile, die beim Anspannen der umliegenden Muskeln das Blut zurück zum Herzen pumpen. Man kennt sie als Venenklappen beispielsweise in den Waden. Doch auch in den Haargefäßen der venösen Seite gibt es kleinste Bindegewebsschleier die das Blut weiterpumpen wo Muskeln betätigt werden.

Wenn Sauerstoff und Nährstoffe durch die Wand der Haargefäße in die Flüssigkeit zwischen den Zellen diffundiert sind ist es wichtig, dass sie bis zur letzten weitab gelegenen Zelle gelangen. Die neueste Fasziensforschung zeigt, dass sich die Fädchen des Bindegewebes in Bereichen wo muskuläre Aktivität stattfindet in Strömungskanälen ausrichten. In unbewegten aber sind sie chaotisch angeordnet, es staut sich wie im Bach wenn Zweige querliegen. Die klare Ausrichtung der Kanäle nennen wir das dritte Herz. Es gewährleistet, dass die Zellen gut erreichbar sind.

Zuletzt müssen Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen hinein. Elektrische Spannung öffnet Kanäle in den Zellwänden. Diese Spannung entsteht vor allem dadurch, dass Bindegewebe und Knochen, durch piezoelektrische Effekte Spannungsfelder erzeugen. Dieser Vorgang - von uns viertes Herz genannt - funktioniert aber nur wenn die Knochen durch Bewegung belastet werden.

Nur das Zusammenspiel dieser 4Herzen stellt sicher, dass die Nährstoffe und der Sauerstoff gut in die Zellen gelangen. Da aber die Herzen zwei, drei und vier nur in den Körperbereichen funktionieren die ausgiebig durchbewegt werden, können Sie nun verstehen, dass gute Gesundheit bis ins hohe Alter nur mit vielseitiger Bewegung möglich ist.

Ihre

Dr. Petra Bracht

