

Mir geht's gut!

bewusst leben · gesund ernähren · sanft heilen

Edward Bullmore

Die entzündete Seele

Dominik Nischwitz

In aller Munde



Glücklich
und gesund

Deepak Chopra Das heilende Selbst

Hand aufs Herz

»Höre auf dein Herz!« – dieser Ratschlag wird in allen Lebenslagen gern erteilt. Doch wie oft hören wir wirklich auf unser Herz, wenn es um die Gesundheit unseres wichtigsten Organs geht?

Das Herz reagiert nicht nur besonders sensibel auf Gefühle, Stress und Anstrengungen, es ist auch der Taktgeber unseres Lebens: Drei Milliarden Mal schlägt es im Laufe eines Lebens – mal schnell, mal langsam, mal stolpernd und dann wieder rhythmisch ausdauernd. Was können wir tun, um diesen Motor zu pflegen und zu stärken?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in den westlichen Gesellschaften. Auch wer überlebt, hat nicht selten mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen zu kämpfen. Die Ursache hängt oft mit unseren Lebensgewohnheiten zusammen: Arbeit ist nur noch selten körperlich anstrengend, vielmehr sitzen wir bequem auf unseren Bürostühlen. Danach geht es in den Supermarkt, dessen Regale eine Fülle von Leckereien bieten, die uns mit viel zu viel Fetten, Kohlenhydraten und chemischen Zusätzen versorgen. Die Folgen sind bekannt: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes

und als Konsequenz Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch nicht nur Übergewicht oder mangelnde Bewegung setzt unserem Herzen zu. Auch Stress hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Das

Was kommt vor dem Infarkt?

heißt: Wir müssen etwas an unseren Gewohnheiten ändern. Es heißt aber auch: Wir können etwas für ein gesundes Herz tun!

Was können wir unternehmen, damit es gar nicht erst zu Herzproblemen kommt? 90 Prozent aller Herzinfarkte sind lebensstilbedingt: Sie könnten also verhindert werden – von uns selbst. In seinem Buch »Das gestresste Herz« verbindet *Gustav Dobos* neueste Erkenntnisse aus der Kardiologie mit moderner Naturheilkunde und gibt praktische Tipps, wie wir unserem Herz Gutes tun können. Mit seinem 8-Wochen-Programm gelingt es uns, Stressreduktion, herzgesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung in unseren Alltag einzubauen – und unser Leben nachhaltig zu verändern!

Dorthe Tefšarek

Mittelmeerküche auf Deutsch

Viele Zutaten der mediterranen Kost lassen sich durch ebenso gesunde heimische Lebensmittel ersetzen



OLIVEN

Anstelle von Olivenöl eignet sich heimisches Rapsöl. Es enthält genauso wertvolle pflanzliche Fettsäuren



RAPS



SARDINE

Forellen liefern so wie Sardinen viel Eiweiß und gesunde Fette – und mehr Vitamin A, Vitamin E und Vitamin B₁₂



FORELLE



ORANGE

Nährstoffreich sind beide, aber Birnen enthalten fast doppelt so viele Ballaststoffe wie Orangen und mehr Vitamin E



BIRNE



PAPRIKA

Beide sind reich an Vitamin C, aber Grünkohl enthält mehr Provitamin A und mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren.



GRÜNKOHL



WEIZENBROT

Roggenvollkornbrot enthält doppelt so viele Vitamine und fast dreimal so viele Mineralstoffe wie ein Weizenbaguette



VOLLKORNBROT

Mit jeder einzelnen positiven Lebensstilveränderung verringern Sie Ihr persönliches Risiko, einen Infarkt zu erleiden oder eine andere Herzkomplikation zu bekommen. Gleichzeitig werden Sie sich besser fühlen und mehr Lebensqualität empfinden!

Der Internist und Professor für Naturheilkunde **Dr. Gustav Dobos** gilt als Pionier der Integrativen Medizin, die die klassische Medizin mit klinisch belegten Naturheilverfahren kombiniert.



Foto: © Claudia Kempf



DR. GUSTAV DOBOS

Das gestresste Herz

Mit Naturheilkunde für ein längeres Leben
Neueste Forschung zu Lebensstil und Herzgesundheit
Das 8-Wochen-Programm

Scorpio Verlag
272 Seiten, gebunden
20,00 €
ISBN 978-3-95803-233-0
● 200 Leseppure