



# CHECK UP

## Sein Herz entdecken

*Lerne dein Herz ganz neu kennen! Wie es tickt, fühlt und dich auf allen Ebenen beeinflusst: nicht nur organisch, sondern auch persönlich und geistlich.*

**Diese Entdeckungsreise wird dich verändern!**



## UNSER TIPP



Das Check Up-Workbook basiert auf 6+1 Videoeinheiten, die du **kostenlos bei YouTube oder Vimeo** anschauen kannst. Unsere Empfehlung: Arbeite mit beiden Medien, damit du nichts verpasst.

### YOUTUBE

[bit.ly/3mGwaEC](https://bit.ly/3mGwaEC)



### NOVO WEBSITE

[novo-bewegung.de/checkup](https://novo-bewegung.de/checkup)



# HERZLICH WILLKOMMEN

Schon während meines Studiums wusste ich eins: »Das Herz ist für mich etwas ganz Besonderes und es fasziniert mich!«. Damals stand ich das erste Mal in einem Herzkatheterlabor und sah eine Operation am schlagenden Herzen eines wachen Patienten - unglaublich! Nach über 20 Jahren als Kardiologe ist diese Faszination immer noch da, und so entstand die Idee zu diesem Kurs. Und so möchte dir etwas von dieser Faszination weitergeben.

Das schlagende Herz bewegt und begeistert mich geradezu: seine Einfachheit, seine Schönheit und zugleich auch seine unglaubliche Zuverlässigkeit. Ich wünsche mir für dich, dass du gesund mit deinem Herzen und deinem Körper umgehst und durch den Kurs viel Neues lernst.

Ich möchte dir aber nicht nur die organische Seite näher bringen, sondern mit dir auch über dein »inneres Herz« sprechen. Dieses innere Herz hat etwas mit deiner Psyche, deiner Seele und vielleicht deinem Glauben zu tun und ist für ein gesundes Herz ein wichtiger Bestandteil. Kennst du die Liedzeile: »Listen to your heart«? Diese hat mich nicht nur als Kardiologe, sondern auch persönlich als Mensch herausgefordert. Ich habe in mei-

nem Leben lernen dürfen, dass es wichtig ist, auf sein Herz zu hören, sowohl auf die leisen Herztöne, als auch auf die viel lautereren Herzgeräusche.

Ich lade dich ein, dein Herz kennen zu lernen, es vielleicht zum ersten Mal so richtig wahrzunehmen und zu verstehen. Nicht nur die organische Seite, sondern auch diese zweite und so wichtige andere Seite. Wer beeinflusst dein Herz, was lässt du dein Herz »hören« und wer darf in dein Herz hineinsprechen?

Ich lade dich in diesem Kurs ein, einmal ganz ehrlich zu sein, zu dir und zu deinem Herzen.



PD DR. MED.

**HENNING STEEN**

Spezialist für Herzbildgebung an der Universität Heidelberg und Betreiber mehrerer Herz-MRT Praxen.

## ERSTE EINHEIT

# DAS GESUNDE HERZ

»Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin; ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft des Menschen.«

- DIE BIBEL IN SPRÜCHE 17,22 -

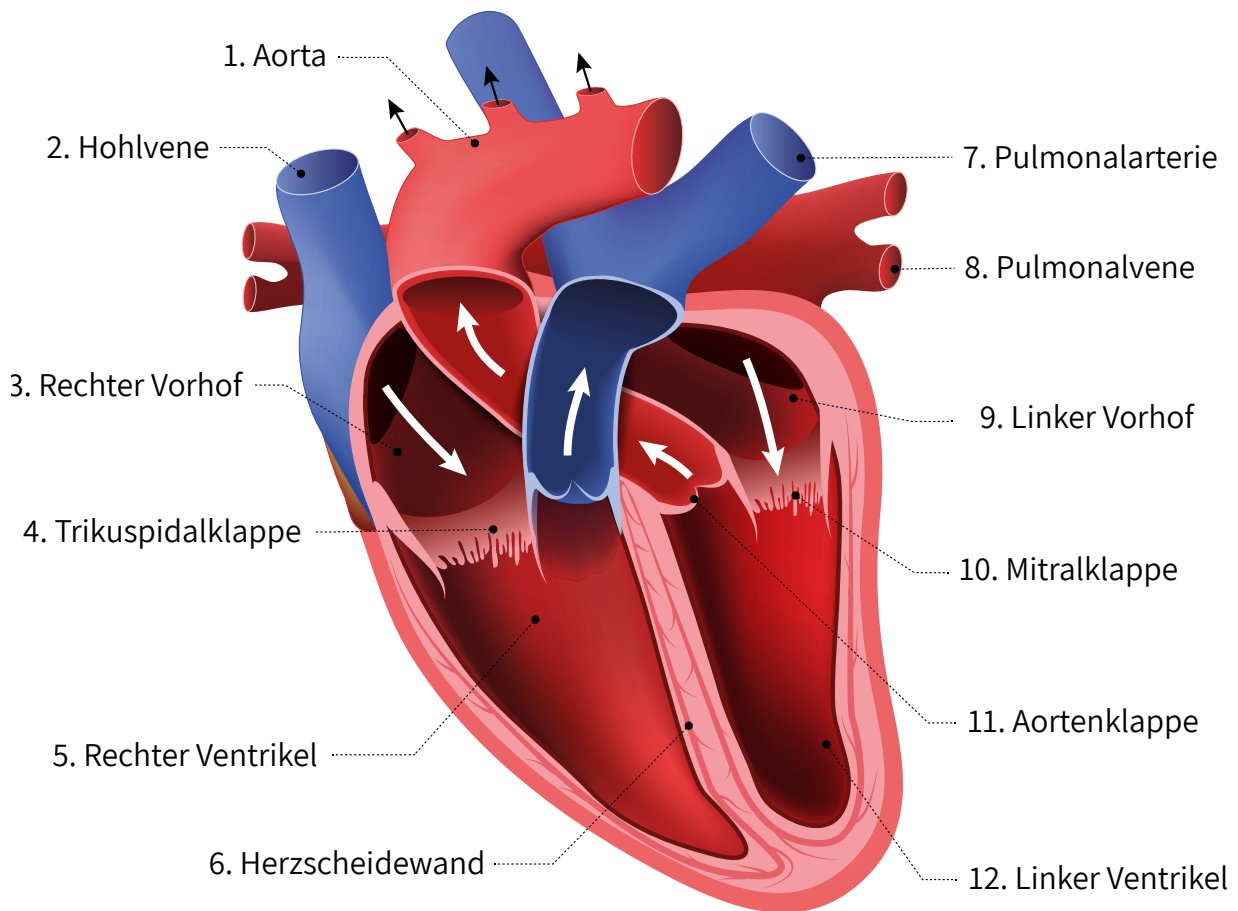


Bild: Shutterstock / 364774574

1. Die **Aorta** (Hauptschlagader) transportiert über von ihr abzweigende Gefäße sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den gesamten Körper.
2. **Hohlvenen** leiten das sauerstoffarme Blut zurück ins Herz, in den rechten Vorhof.
3. Der **rechte Vorhof** nimmt das sauerstoffarme Blut aus den Hohlvenen auf.
4. Die **Trikuspidalklappe** ist das Einlassventil der rechten Herzkammer. Durch sie fließt das sauerstoffarme Blut aus dem Körper in die rechte Herzkammer, um von da aus in die Lungen gepumpt zu werden.
5. Der **rechte Ventrikel** ist die Kammer, die das sauerstoffarme Blut in die Lungen pumpt.
6. Die **Herzscheidewand** trennt beide Herzhälften von einander.
7. Die **Pulmonalarterie** (Lungenschlagader) ist eine große Schlagader, die das sauerstoffarme Blut vom Herz zur Lunge transportiert.
8. Es gibt vier **Pulmonalvenen** (große Blutadern), zwei von der rechten und zwei von der linken Lunge.
9. Der **linke Vorhof** erhält sauerstoffreiches Blut aus der Lunge.
10. Durch die **Mitralklappe** gelangt das Blut in die linke Herzkammer.
11. Die **Aortenklappe** ist das Auslassventil der linken Herzkammer. Durch sie kann das sauerstoffreiche Blut in die große Hauptschlagader (Aorta) fließen und den ganzen Körper versorgen.
12. Der **linke Ventrikel** ist die wichtigste und muskelstärkste Kammer des Herzens, da von hier aus die Organe mit Blut versorgt werden.



## ZUSAMMENFASSUNG DER VIDEO-EINHEIT



Hier geht's direkt  
zum YouTube-Video.

- Dein Herz ist der Antrieb in deinem Leben. Dein Motor, der dich am Leben hält.
- Über 50% der Menschen sterben an Herz-/Kreislaufkrankungen.
- Viele bemerken ihre Erkrankungen nicht oder erst, wenn es zu spät ist.
- Dein Herz schlägt rund 3,5 Milliarden mal in deinem Leben.
- Sei dir bewusst, dass du nur ein Herz hast. Wenn dein Herz nicht mehr schlägt, stirbst du.

## CHECK UP GESUNDHEITSZUSTAND

<b>Wie fühlst du dich gerade?</b>	Mir geht es richtig gut.	Es ging mir schon einmal besser.	Mir geht es nicht gut.
<b>Wie fühlt sich gerade dein Herz an?</b>	Ich spüre mein Herz nicht bewusst.	Ich merke es immer wieder.	Es fühlt sich nicht gut an.
<b>Wann war dein letzter Gesundheitscheck?</b>	Erst vor kurzem (< 3 Monate).	Mehr als sechs Monate her.	Mehr als zwölf Monate her.
<b>Warst du in letzter Zeit krank?</b>	Ich war schon lange nicht mehr krank.	Ich war in den letzten drei Monaten krank.	Ja, erst letztens.
<b>Was erwartest du durch diesen Kurs?</b>	Ich möchte medizinisch aufgeklärt werden.	Ich möchte präventiv vorbeugen und mich erkundigen.	Ich wünsche Heilung.
	↓	↓	↓
	<b>Super! Du scheinst gesund zu sein.</b>	<b>Wie wär's mit einem Gesundheits-Check Up?</b>	<b>Bitte suche dringend einen Arzt auf!</b>

## GEDANKEN ZUM WEITERDENKEN

---

Oft merke ich gar nicht, dass mein Herz schlägt. Dass ich es richtig spüre, ist eher die Ausnahme. Dabei hat es einen starken Einfluss auf unser ganzes Leben. In der Bibel wird oft vom Herzen gesprochen. Es war für die Menschen der damaligen Zeit das entscheidende Organ. Denn das Herz bildet nach ihrem Verständnis das Zentrum des Menschen. Hier kommt alles zusammen: Denken, Fühlen und Wollen. Auch die Vernunft hat im Herzen Platz. Entscheidungen wurden also mit dem Herzen getroffen. Heutzutage würden wir die Vernunft ja eher dem Gehirn zuordnen.

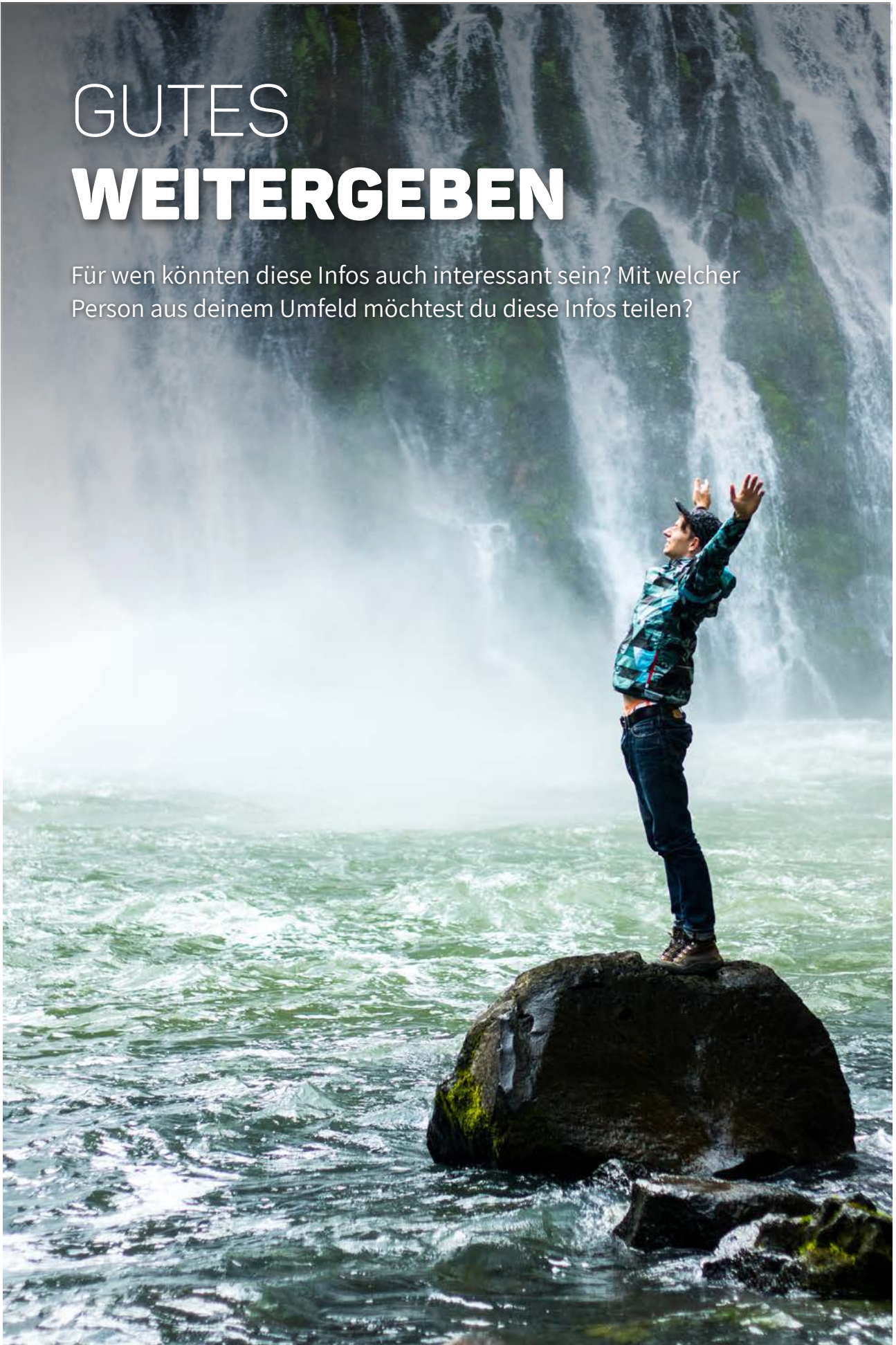
Für die Bibel ist das Herz nicht nur ein Muskel, der funktionieren muss, damit wir gesund leben. Sondern vom Herzen her geht ein Mensch Beziehungen ein, kann hinhören, wahrnehmen, verstehen. Vom Herzen her kann er die Welt begreifen, kann er Gott erleben. Im Hebräischen bedeutet glücklich sein, wenn man »ein fröhliches Herz hat« oder »ein Herz voller Freude«.

### **JETZT DU**

- In welcher Situation hast du zuletzt dein Herz so richtig gespürt?
- Was hilft dir oder was kannst du tun, um dein Herz mit Freude zu füllen?
- In »Der kleine Prinz« schreibt Saint-Exupéry: »Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar«. Wenn das Herz so zentral für uns Menschen ist, wie kannst du deinem Herzen noch mehr Bedeutung und Raum in deinem Leben geben?

# GUTES WEITERGEBEN

Für wen könnten diese Infos auch interessant sein? Mit welcher Person aus deinem Umfeld möchtest du diese Infos teilen?



## ZWEITE EINHEIT

# DAS STERBENDE HERZ

»Mehr als alles hüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.«

- DIE BIBEL IN SPRÜCHE 4,23 -

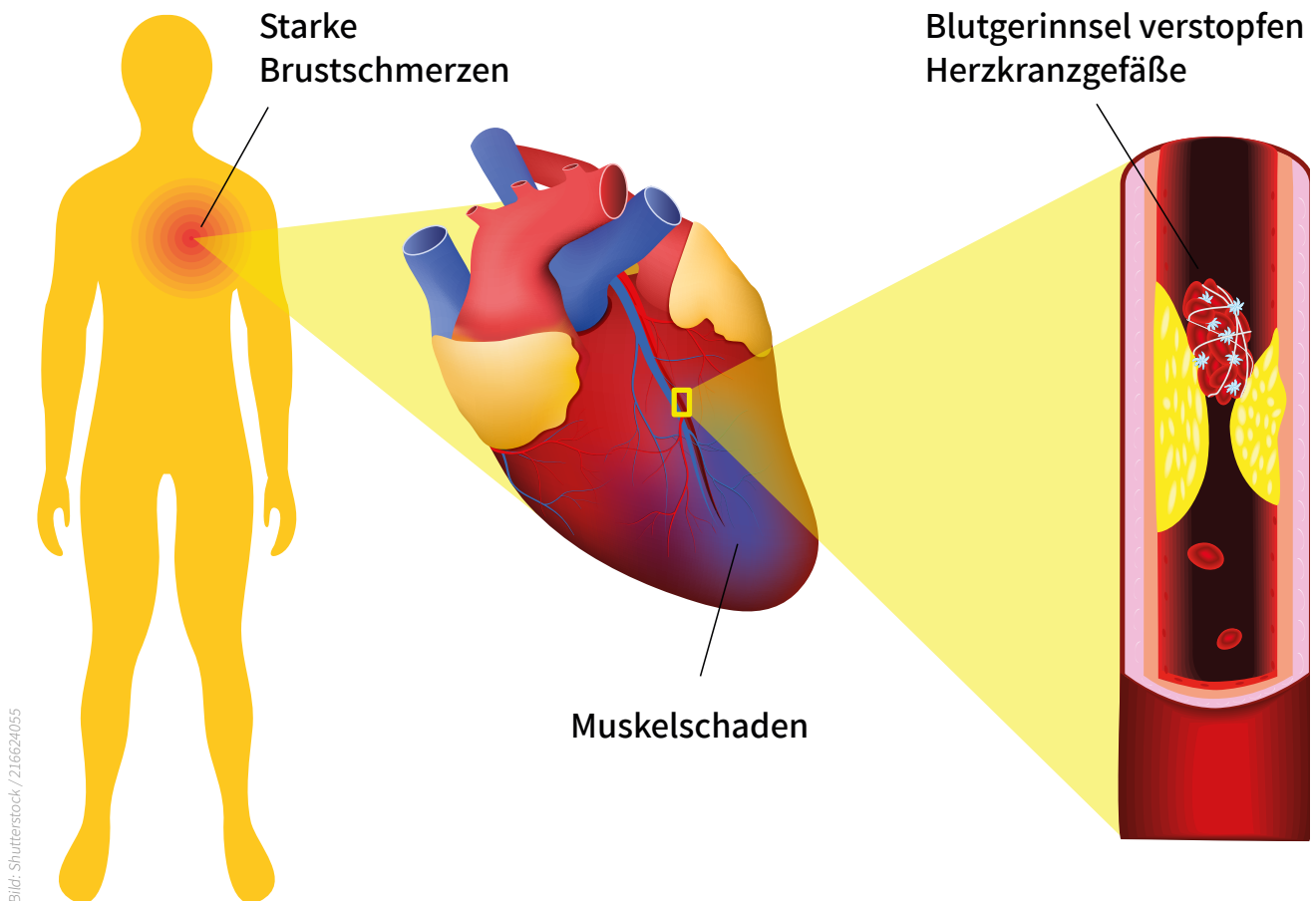


Bild: Shutterstock / 216624055

## HERZINFARKT

Bei einem Herzinfarkt verstopfen deine Herzkranzgefäße durch ein Blutgerinnsel. Dadurch stirbt dein Muskelgewebe drum herum ab, da dies nicht mehr mit Blut und dementsprechend Sauerstoff versorgt wird. Die Folge ist ein Herzinfarkt, der lebensbedrohlich ist.

### > Kleine Herzinfarkte

Immer wieder treten kleine Infarkte auf, die man teilweise nicht merkt, aber im Endeffekt ein »Sterben auf Raten« bedeuten.

### > Große Herzinfarkte

Sind immer ein Notfall, der im Krankenhaus behandelt werden muss.





## ZUSAMMENFASSUNG DER VIDEO-EINHEIT



Hier geht's direkt  
zum YouTube-Video.

- »Shit in - Shit out«: Womit du dich fütterst, hat einen unmittelbaren Effekt auf dein Herz.
- Wenn man über ein sterbendes Herz spricht, geht es um einen Herzinfarkt. Herzinfarkte werden oft nicht überlebt.
- Der krankhafte Prozess in den Herzgefäßen, der zum Infarkt führen kann, verläuft über mehrere Jahre und beginnt zum Teil schon in der Kindheit.
- Durch immer wieder kleine oder größere Verstopfungen der Gefäße entstehen Narben.
- Narben haben keine Funktion und sind nicht rückgängig zu machen.

## CHECK UP HERZINFARKT

**Du ernährst dich ungesund?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du bewegst dich wenig?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du hast viel Stress?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du hast Übergewicht?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Bei dir wurde schon einmal Bluthochdruck diagnostiziert?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du empfindest ein seelisches Unwohlsein?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du rauchst?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Sind bei dir Fettstoffwechselstörungen bekannt (Cholesterin, LipoProtein A, Triglyceride)?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du leidest unter Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

**Du hast eine chronische Nierenschwäche?**

Trifft gar nicht zu Trifft weniger zu Trifft voll zu

## TRIFFT ZU

Du hast mehrmals »trifft voll zu« oder »trifft weniger zu« angekreuzt?

Es ist super, dass du ehrlich zu dir warst und nun präventiv vorbeugen kannst. Mache einen Termin bei deinem Arzt aus und lasse ein **Blutbild** machen. Außerdem wäre es auch gut, wenn du einmal ein EKG (Elektrokardiogramm) machen lässt. So gehst du auf Nummer sicher.

### Warum ein Blutbild?

In deinem Blutbild erkennt man sehr gut, wie es um die Werte steht, die dein Herz beeinflussen und was für Nährstoffe dir fehlen könnten. Es ist für dich und deinen Arzt ein guter erster Start, um einen Überblick zu bekommen.

## TRIFFT NICHT ZU

Du hast mehrmals »trifft gar nicht zu« angekreuzt?

Es ist gut, dass du bisher die **Risikofaktoren** gemieden hast. Aber es ist auch gut, wenn du regelmäßig einen Check Up machen lässt. Sollte dein letzter Gesundheits-Check mehr als ein Jahr zurückliegen, vereinbare bei deinem Arzt einen Termin und lasse dich auf Herz und Nieren testen.

### Erklärung »Risikofaktoren«

Unter einem Risikofaktor versteht man einen bestimmten Umstand, der die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Erkrankung erhöht. Unter die Herzkrisikofaktoren fallen beispielsweise:

- › Ungesunde Ernährung
- › Wenig Bewegung
- › Stress
- › Fettleibigkeit
- › Bluthochdruck
- › Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2
- › Seelische Unausgeglichenheit

## INSPIRATION FÜR DIE GUTE KÜCHE



Die Rezepte findest du mit einem Klick auf das Gericht. Wir wünschen dir einen guten Appetit!

### > HAUPTSPEISE

Gemüsecurry Mediterran



### > NACHSPEISE

Korianderquark



## GEDANKEN ZUM **WEITERDENKEN**

---

Weil für die Menschen der Bibel das Herz das Zentrum ihres Menschseins ausmacht, gibt es in den Sprüchen die klare Ermutigung: *»Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.«* (Die Bibel in Sprüche 4,23). Dein Herz bestimmt, wie du mit dir und mit Menschen um dich herum umgehst. Es beeinflusst Entscheidungen, die du triffst. Wenn du Freude, Liebe und Frieden in deinem Herzen hast, wird das andere anstecken und dir helfen, kluge Entscheidungen zu treffen. Ebenso wirkt sich ein Herz voller Wut, Trauer, Unzufriedenheit und Verletzungen auf dein Leben und auf das Leben deiner Mitmenschen aus.

Der Bibelvers aus den Sprüchen ermutigt uns, auf das eigene Herz zu hören. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um das eigene Herz wahrzunehmen, dem nachzuspüren und so dem eigenen Leben Tiefsinn zu geben.

### **JETZT DU**

- Welche Einflüsse (Angewohnheiten, Umstände, Verhaltensmuster, Menschen, etc.) nimmst du wahr, die deinem Herzen nicht guttun?
  
- Was könnte ein konkreter Schritt für dich sein, dein Herz *»zu behüten«* oder dir Zeit für dein Herz zu nehmen?

- Wenn dein Herz »bedroht« ist, z.B. durch zwischenmenschliche Verletzungen, Hektik, Druck oder Gleichgültigkeit, dann gönne dir einen Moment Ruhe, um zu überlegen, was dir guttun könnte. Vielleicht eine persönliche Auszeit? Ein offenes Gespräch mit einem guten Freund? Eine Veränderung? Wenn du möchtest, erzähl Gott in einem stillen Gebet davon, was dich bewegt. Er hört dir gerne zu.



*DIE BIBEL SAGT, GOTT SIEHT IN  
DEIN HERZ UND KENNT DICH.*

*ER FÜHLT MIT DIR.*

*GOTT HAT IMMER EINE NEUE  
PERSPEKTIVE FÜR DICH.*

**FÜLLE DEIN HERZ MIT  
DIESER ZUVERSICHT!**

# GUTES **WEITERGEBEN**

Für wen könnten diese Infos auch interessant sein? Mit welcher Person aus deinem Umfeld möchtest du diese Infos teilen?

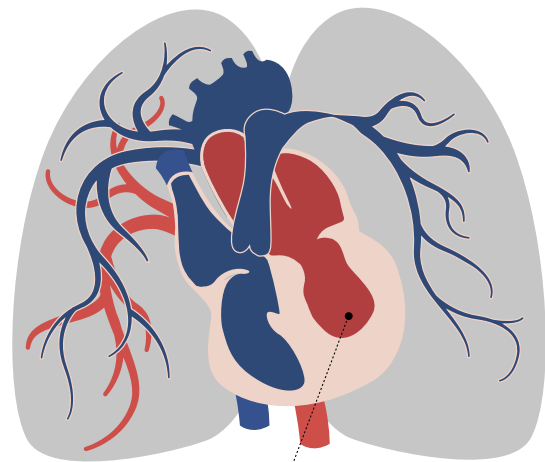
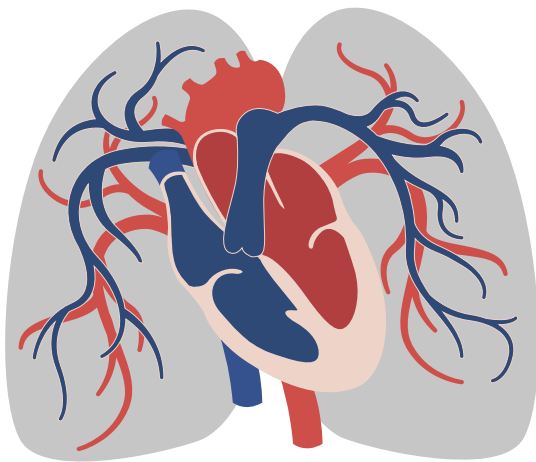


## DRITTE EINHEIT

# DAS VERDICKTE HERZ

»Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.«

- DIE BIBEL IN PHILIPPER 4, 6-8 -



Linke Herzkammer  
mit verdicktem Muskel

Grafik: Shutterstock / 2213388957



## ZUSAMMENFASSUNG DER VIDEO-EINHEIT



Hier geht's direkt  
zum YouTube-Video.

- Wenn deine linke Herzkammer einen verdickten Muskel besitzt, der dem Herzen schadet, leidest du wohl unter einem zu hohen arteriellen Blutdruck.
- Es ist die Erkrankung Nummer eins in Deutschland: Bluthochdruck.
- Du musst den Bluthochdruck nicht unbedingt spüren - er kann trotzdem da sein.

# CHECK UP

## BLUTDRUCK MESSEN

### KÖRPERLICH

- Bekommst du schnell einen roten Kopf?
- Schnaufst du, wenn du z.B. eine Treppe oder einen Anstieg hochläufst?
- Hast du immer mal wieder ein Engegefühl in der Brust oder in der Halsregion?
- Wachst du manchmal nachts auf und spürst deinen Herzschlag?
- Bist du öfters müde?
- Fühlst du dich schlapp?

### SEELISCH

- Fühlst du dich unausgeglichen?
- Hast du Stress in deinem Alltag?
- Fehlen dir regelmäßig Pausen im Alltag, in denen du durchatmen kannst?



**Du hast mehrere Fragen mit »Ja« beantwortet?**

Dann wird es Zeit, dass du dir deinen Blutdruck einmal genauer anschaust und ihn überprüfst.

### LOS GEHT'S

- › Besorge dir ein Blutdruckmessgerät (z.B. aus dem Drogeriemarkt, von der Apotheke oder von deinem Arzt).
- › Miss deinen Blutdruck mehrmals in unterschiedlichen Situationen (Normwerte auf der nächsten Seite).
- › Schreibe dir die jeweiligen Werte auf und die Situation, in der du gemessen hast.
- › Messorte: gemütlich auf der Couch, in einer stressigen Situation oder kurz danach, 1x morgens, 1x abends.
- › Miss höchstens zweimal direkt hintereinander deinen Blutdruck.



**Die Ergebnisse zeigen immer mal wieder eine Auffälligkeit?**

Gehe mit diesen Werten zu deinem Arzt und lasse sie überprüfen.



# NORMWERTE DEINES BLUTDRUCKS

	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
Optimaler Blutdruck	< 120	< 80
Normaler Blutdruck	120-129	80-84
Hoch-normaler Blutdruck	130-139	85-89
Milde Hypertonie (Stufe 1)	140-159	90-99
Mittlere Hypertonie (Stufe 2)	160-179	100-109
Schwere Hypertonie (Stufe 3)	$\geq$ 180	$\geq$ 110

## Du hast die Fragen mit »Nein« beantworten können und bei deinem Blutdruck gibts es keine Auffälligkeiten?

Super! Anscheinend hast du keine offensichtlichen Anzeichen für Bluthochdruck. Es ist aber wichtig, dass du dir dieser Erkrankung bewusst wirst und jetzt schon präventiv vorbeugst und lernst, dich, deinen Körper und deine Seele zu schützen.

## INSPIRATION FÜR DIE GUTE KÜCHE



Die Rezepte findest du mit einem Klick auf das Gericht. Wir wünschen dir einen guten Appetit!

### > HAUPTSPEISE

Ebly Gemüseauflauf



### > NACHSPEISE

Olivenwähe mit Tomaten und Feta Mediterran





## GEDANKEN ZUM **WEITERDENKEN**

---

In der Medizin gilt das Einsetzen eines Stents als Routineeingriff. Die verengten und verstopften Gefäße sollen dadurch offengehalten werden. Stell dir vor, wir hätten so eine Routine nicht nur in der Medizin, sondern auch im privaten Leben. Das wäre klasse. Denn verschiedene Erfahrungen und Prägungen unseres Lebens oder unser eigenes Handeln führen ja immer mal wieder dazu, dass sich unser Herz »verdickt«. Ein Freund erzählte mir dazu: *»Ich habe gefühlt ein Hackfleisch-Herz. Es ist mit den Jahren so zerrissen, gestückelt und verstopft von Erfahrungen, die nicht gut für mich waren. Ich bräuchte so einen Stent, einen neuen Kanal damit wieder Leben und Hoffnung durch mein Herz fließen können«.*

In der Bibel hat König David das Gebet für sich als so einen befreienden Kanal entdeckt. Am Boden zerstört und völlig ratlos wendet er sich schonungslos ehrlich an Gott und bittet ihn:

*»Erschaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, festen Geist!« (Die Bibel in Psalm 51,12)*

### **JETZT DU**

- Wie oder wann erlebst du, dass dein Herz sich »verdickt« oder »verstopft«?

- ▶ Wo wünschst du dir so einen Stent, also ein »reines« Herz oder einen neuen klaren Blick?



WENN WIR BETEN UND DABEI  
GOTT UNSER HERZ ÖFFNEN,  
WIRD ER SEHR BEHUTSAM  
MIT DEM UMGEHEN, WAS WIR  
IHM ERZÄHLEN.

WENN WIR MIT GOTT GEHEN,  
BLEIBEN WIR NICHT, WIE WIR  
SIND.

**WIR BEKOMMEN DAS  
ANGEBOT EINES  
BEFREIENDEN STENTS.**

# GUTES **WEITERGEBEN**

Für wen könnten diese Infos auch interessant sein? Mit welcher Person aus deinem Umfeld möchtest du diese Infos teilen?



## VIERTE EINHEIT

# DAS STOLPERNDE HERZ

»Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Stücken gut gehe  
und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.«

- DIE BIBEL IN 3. JOHANNES 1,2 -



## ZUSAMMENFASSUNG DER VIDEO-EINHEIT



Hier geht's direkt  
zum YouTube-Video.

- Wenn dein Herz stolpert, fehlt bildlich gesprochen der »Dirigent«, der den Takt angibt.
- Etwa 20% der Menschen haben Extraschläge, die sie spüren. Die meisten davon sind aber weder medizinisch auffällig noch gefährlich.
- Trotzdem kannst du einen enormen Leidensdruck haben, wenn du deinen eigenen Herzschlag spürst, da dies für dich störend sein kann.
- Mediziner sprechen von einem QRS Komplex, der ihnen anzeigt, ob dein Herz im Takt schlägt oder eben nicht. Dieser QRS Komplex ist im EKG erkennbar.
- Herzrhythmusstörungen können auch gefährlich sein, beispielsweise Vorhofflimmern.

# CHECK UP

## PULS MESSEN

Um herauszufinden, ob du einzelne Extraschläge oder sogar gefährliche Herzrhythmusstörungen hast, kannst du deinen Puls messen. Der Puls ist eine spürbare Bewegung des Blutes, das an die Wand deiner Arterien gedrückt wird, wenn dein Herz schlägt. Aus diesem Grund entspricht der Puls somit exakt der Herzfrequenz.

### Messorte

→ **Arteria carotis (Carotispuls)**

Tastbar bei gestrecktem Hals seitlich des Schildknorpels.

→ **Arteria radialis (Speichenarterie)**

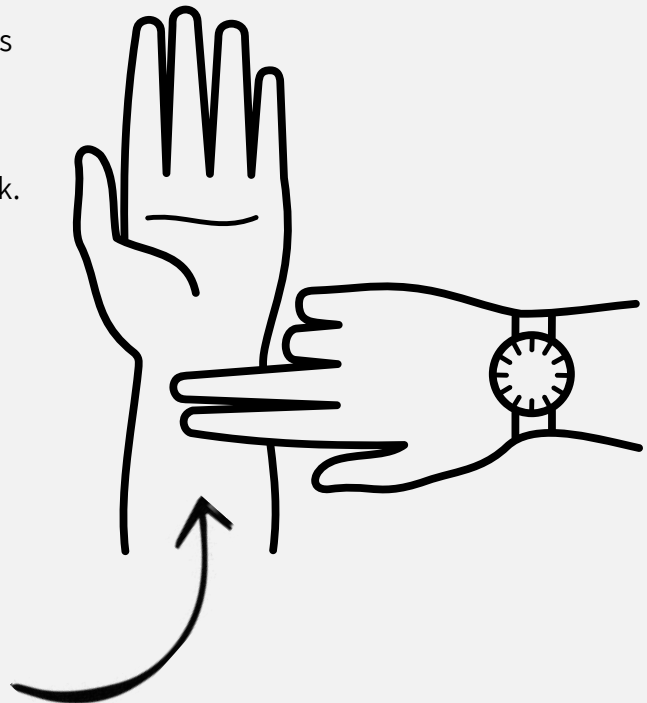
Tastbar am daumenseitigen Handgelenk.

→ **Arteria femoralis**

Tastbar in der Leiste.

### UNSER TIPP

Am häufigsten und einfachsten ist es für dich, wenn du deinen Puls an der Arteria radialis, also an deiner **Speichenarterie, misst**. Sie befindet sich an der Innenseite vom Handgelenk (Nähe deines Daumens).



## LOS GEHT'S

- › Dafür legst du zwei deiner Finger (bevorzugt Zeige- und Mittelfinger) auf die Arterie.
- › Spüre, wann du deinen Puls an den Fingern merkst.
- › Zähle für 30 Sekunden die Schläge.
- › Die gezählten Schläge multiplizierst du mal zwei. Das ist deine Herzfrequenz pro Minute.



Miss deinen Puls am besten morgens nach dem Aufstehen oder zwischendurch, wenn du das Gefühl hast, etwas stimmt nicht.

# NORMWERTE

## PULS



### Frau

18 - 64 Jahre

Zwischen 60-100/min



### Mann

16 - 64 Jahre

Zwischen 60-100/min



### Dein Puls schlägt nicht regelmäßig?

Du spürst Extraschläge oder merkst, dass dein Puls nicht »im Takt« schlägt.

Lasse dies von deinem Hausarzt, Internisten oder Kardiologen untersuchen und finde heraus, ob es sich um ein Vorhofflimmern oder um Extraschläge handelt.



### Dein Puls ist niedriger oder höher als der angegebene Wert?

Suche in beiden Fällen in Kürze einen Arzt auf und lasse ein EKG machen.

### Dein Puls schlägt regelmäßig?

Es ist gut, dass dein Puls regelmäßig schlägt. Damit es auch dabei bleibt, versuche folgende Risikofaktoren zu vermeiden:

- › Bluthochdruck.
- › »Holiday Heart Syndrom.«
- › Rauchen (Durch das Rauchen verändern sich die Gefäße und dadurch auch die Blutversorgung).
- › Zu viel Koffein, Energiedrinks.
- › Viele Sorgen.
- › Ängste und Nöte, die du in dich hineinfrisst.
- › Schlafmangel.

### Erklärung: »Holiday Heart Syndrom«

Vielleicht kennst du das: Im Urlaub oder in Zeiten, wo man das Leben einfach mal genießen möchte, trinkt man von jetzt auf gleich mehr Alkohol und schlägt über die Stränge. Auch wenn dies nur für einen kurzen Zeitraum der Fall ist, hat es auf dein Herz einen unmittelbaren Effekt und kann zu Herzrhythmusstörungen führen.

### Good to know: «Rücken macht Rhythmus»

Extraschläge können auch von Rückenschmerzen kommen. Warum? Dies hängt mit dem Embryonalstadium zusammen, da dein Rücken und dein Herz dieselben Nerven besitzen. Was dagegen hilft? Lasse dich von einem Experten einrenken und schaue, ob deine Extraschläge weiterhin existieren.



## GEDANKEN ZUM **WEITERDENKEN**

---

Ich bin davon überzeugt, wer sein Leben rocken will, braucht Rhythmus. Doch immer wieder gibt es Situationen und Dinge in unserem Leben, die uns ins Stolpern bringen. Auch unser Herz. Ein gesunder Rhythmus hilft dabei, nicht so schnell aus dem Takt zu kommen. Das macht Gott uns vor. Am siebten Schöpfungstag gönnt er sich eine Auszeit und betrachtet sein Werk, staunt und kommt zu dem Urteil: *»Siehe, es ist sehr gut«*.

Um nicht aus dem Takt zu kommen, brauchen wir heilsame Unterbrechungen unseres Alltags. Sie sind wie Tankstellen, die uns Kraft zum Leben geben. Sie öffnen uns die Augen für das Gute im Leben. Wer immer mal wieder so eine *»Tankstelle im Leben«* anfährt, verliert nicht so schnell das Fundament des eigenen Lebens aus den Augen. Und ein Fundament gibt Stabilität, wenn wir drohen, ins Stolpern zu kommen.

### **JETZT DU**

- Wie sieht dein Lebensrhythmus gerade aus? Was bringt dich aus dem Takt? Was sind für dich *»Tankstellen deines Lebens«*?
  
- Wann hast du dir zuletzt Zeit genommen, zurückgeschaut, gestaunt und vielleicht sogar sagen können *»Das war gut!«*?

- ▶ Weil Gott bedingungslos liebt, schenkt er Ruhe vom Dauerstress und vom Anspruch »höher, schneller, weiter«. Er bietet sich als »Tankstelle« an. Noch mehr: seine Liebe ist ein stabiles Fundament, das auch trägt, wenn man stolpert. Was fasziniert dich an so einem Fundament? Was irritiert dich?



## INSPIRATION FÜR **DIE GUTE KÜCHE**

Die Rezepte findest du mit einem Klick auf das Gericht. Wir wünschen dir einen guten Appetit!

### ▶ **HAUPTSPEISE**

Kichererbsen mit  
Auberginen und Tomaten



### ▶ **NACHSPEISE**

Canapés Varianten







# GUTES WEITERGEBEN

Für wen könnten diese Infos auch interessant sein? Mit welcher Person aus deinem Umfeld möchtest du diese Infos teilen?

## FÜNFTE EINHEIT

# DAS GEBROCHENE HERZ

»Er heilt, die zerbrochenes Herzens sind,  
und verbindet ihre Wunden.«

- DIE BIBEL IN PSALM 147,3 -



## ZUSAMMENFASSUNG DER VIDEO-EINHEIT



Hier geht's direkt  
zum YouTube-Video.

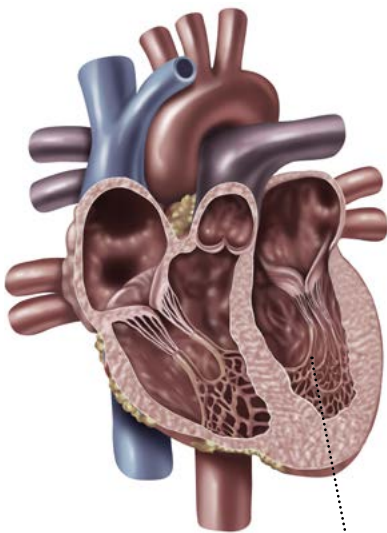
- Dein Herz kann wirklich brechen. Es reißt zwar nicht in zwei Stücke, aber es bekommt eine Beule und kann sich an der ausgebeulten Stelle nicht mehr zusammenziehen und Blut in den Körper pumpen.
- Diese Beule kann entstehen durch: Schicksalsschläge oder psychische oder physische Extremsituationen, die bei dir einen enormen Stresspegel auslösen (z.B. Eisbaden, Todesnachricht, plötzliche Arbeitslosigkeit, etc.).
- Das Stresshormon Adrenalin, das in solchen Situationen massiv ausgeschüttet wird, verursacht, dass sich die kleinsten Gefäße in deinem Herzen zusammenziehen. Somit kann dort kein Blut mehr durchfließen und der Sauerstoffaustausch findet nicht mehr statt. Dadurch ist an dieser Stelle keine Energie vorhanden.
- Die meisten »Ausbeulungen« finden an der Herzspitze statt.

# GOOD TO KNOW

## TAKOTSUBO

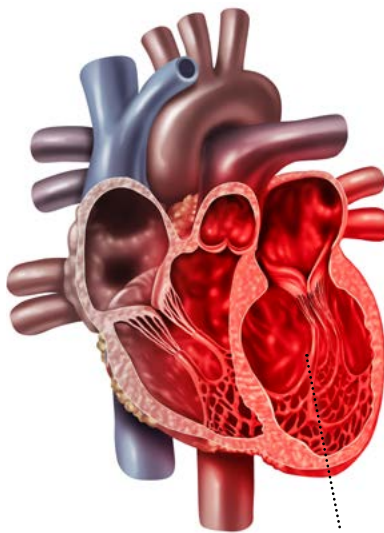
Das Krankheitsbild ähnelt bildlich einem Gefäß, in dem man in Japan Tintenfische aufbewahrt. Diese Vase nennt man »Takotsubo«. Daher spricht man medizinisch auch von der »Takotsubo-Herzerkrankung«.

NORMALES  
**HERZ**



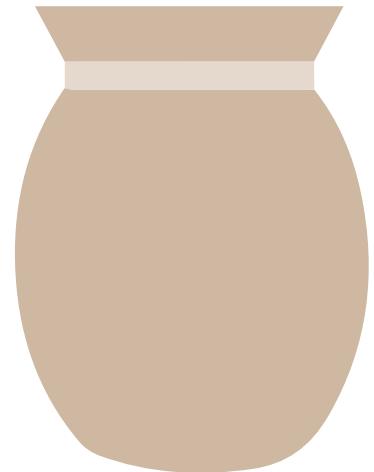
Linke  
Herzkammer

HERZ MIT  
**TAKOTSUBO SYNDROM**



Ausgebeulte  
linke Herzkammer

JAPANISCHES GEFÄß  
**»TAKOTSUBO«**



Grafik: Shutterstock / 2233171505

## CHECK UP

### DEINES TAKOTSUBO-HERZENS

Rein symptomatisch ähneln die körperlichen Symptome denen eines Herzinfarkts. Aber wie schaut es mit deiner Seele aus? Was belastet dich? Welche Wunden sind einfach noch nicht geheilt? Mit welcher Situation wirst du nicht fertig? Wo braucht es eine Entscheidung von dir, die dir schwerfällt?



Schreibe deine Gedanken dazu in die Vase hinein.







# HABE ICH JETZT FÜR IMMER EIN TINTENFISCH-HERZ?

## Es gibt eine tolle Nachricht für dich!

Ein gebrochenes Herz kann heilen. Auch wenn du rein körperlich erst mal nichts an deinem gebrochenen Herzen ändern kannst, kannst du etwas für die seelische Heilung tun. Wenn du seelisch Heilung gefunden hast, wird sich deine »Beule«, also dein gebrochenes Herz, zurückbilden.

## Diese Tipps sollen dir helfen, den ersten Schritt zu gehen:

- 01** Suche dir einen Gesprächspartner, mit dem du anfängst, über die Dinge in deinem Leben zu sprechen. Denn Reden hilft. Und dadurch, dass jeder von uns schwierige Situationen kennt, werden dich viele Menschen verstehen können.
- 02** Du bist gerne draußen in der Natur? Nimm dir für die nächste Zeit vor, mehrmals die Natur und deine persönlichen Ruheorte aufzusuchen.
- 03** Du möchtest mit einem Experten über deine Situation sprechen? Lasse dir professionell helfen und vereinbare einen Termin mit einem Therapeuten. Unkompliziert geht das unter [www.116117.de](http://www.116117.de)
- 04** Schaffe in deinem Alltag kleine, kurze Oasen für deine Seele, wo du kreativ wirst, ganz bewusst deinen Kaffee oder Tee trinkst, betest, meditierst, etc.

## Warum Gebet?

Gebet hat eine heilsame Wirkung. Es gibt für dein Leben keine Versicherung, die du abschließen kannst, sodass dir nichts passiert. Und du hast es oft nicht in der Hand, wenn Schicksalsschläge, Tod, Unfälle etc. dich treffen. Was du aber in der Hand hast, ist zu entscheiden, wem du dein Leben anvertrauen willst und auf wen du dich verlassen kannst, wer dich in schwierigen Situation hält und Kraft geben kann - Gott.

## Wie du beten kannst?

Lass deinen Gedanken, deiner Seele, deiner Wut, Trauer, Angst freien Lauf. Fange an, zu Gott zu sprechen. Er hört dir zu jeder Zeit zu, kümmert sich um deine Sorgen und will für dich da sein.

## Dein erstes Gebet könnte lauten:

*»Gott, du hörst und siehst mich. Du weißt, was mir passiert ist/ was mit mir los ist und auch wenn ich dich noch nicht wirklich kenne, möchte ich anfangen, dir zu vertrauen und meine Gedanken bei dir abgeben...«*

## GEDANKEN ZUM WEITERDENKEN

---

Unser Leben kann schmerzen, auch unser Herz. Nach einer tiefen Verletzung durch einen anderen Menschen oder nach einer herben Enttäuschung haben wir möglicherweise sogar den Eindruck, dass unser Herz »blutet«. Nett gemeinte Sprüche wie »Das wird schon. Wir hatten es früher noch viel schlimmer!« oder »Nimm dich nicht so wichtig!« helfen da nicht weiter. Gebrochene Herzen brauchen vor allem Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Genau deswegen lässt David in den biblischen Psalmen alle seine Gefühle zu und stellt sie bewusst in die Gegenwart Gottes. Eine Gegenwart, die alles umfasst und umschließt. Und so macht er die Erfahrung: »Gott heilt die gebrochenen Herzen und verbindet offene Wunden« (Die Bibel in Psalm 147,3). Auch wenn vielleicht noch keine Heilungsschritte zu sehen sind, in Gottes Gegenwart bin ich nie allein.

### **JETZT DU**

- Inwiefern kannst du die Bezeichnung »gebrochenes Herz« für dich und dein Erleben nachvollziehen? Wo »blutet« dein Herz, wie ist es dazu gekommen?
  
- Was könnte ein erster Schritt auf dem Weg zur Versöhnung oder Heilung sein?

- Was kannst du konkret tun?
  
- Was möchtest du Gott bitten zu heilen oder zu versöhnen?

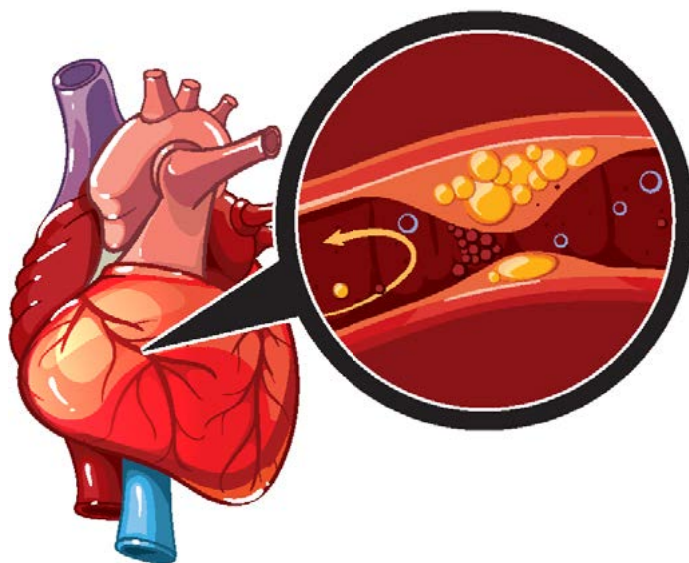


## SECHSTE EINHEIT

# DAS ENTZÜNDETE HERZ

»Du bist der einzige Mensch, der du sein kannst.  
Je früher du dich damit versöhnst, desto freier wirst du leben.«

- DR. JOHANNES HARTL -



Grafik: flaticon.com / macrovector



## ZUSAMMENFASSUNG DER VIDEO-EINHEIT



Hier geht's direkt  
zum YouTube-Video.

- Ein ganz banaler Schnupfen oder eine Grippe mit Fieber kann auf dein Herz Auswirkungen haben.
- Wenn das so ist, entstehen an deinem Herzen im MRT »weiße Flecken«. Diese Flecken bedeuten, dass dein Herzmuskelgewebe durch Viren, die sich an diesen Stellen festgesetzt haben, kaputt gegangen ist und durch Bindegewebe ersetzt wurde.
- Mit diesem kaputten Gewebe ist nicht zu spaßen, denn es beeinträchtigt die Kraft deines Herzens, es kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Im schlimmsten Fall kannst du sogar an einem entzündeten Herzen sterben.
- Die Narben die entstehen, bleiben ein Leben lang.



# CHECK UP

## WIE GEHT'S DIR GERADE?

Fühlst du dich aktuell nicht gesund? Hast du körperliche Symptome, wie Fieber, Schnupfen, eine verstopfte Nase oder eine Grippe?

### Ja, ich fühle mich krank.

Leg eine Pause ein und kuriere dich aus. Du bist nicht unverzichtbar. Egal, in welcher Situation oder Position du dich befindest.

Die Gesellschaft gaukelt dir vielleicht vor, dass du immer Leistung bringen musst. Aber das ist nicht wahr.

### Nein, mir geht's gut.

Es ist schön, dass du gerade nicht körperlich an einer Grippe oder Ähnlichem leidest.

Wie sieht es mit deiner Seele aus? Kennst du das Gefühl, nicht austauschbar zu sein? Immer »höher, weiter, schneller« zu müssen?

### Kann ich nicht beurteilen.

### GOOD TO KNOW

Stell dir einen kaputten Motor vor, den du trotzdem versuchst, auf Leistung zu bringen. Er rattert und knattert an jeder Ecke und du machst trotzdem weiter. So kannst du dir dein Herz vorstellen, wenn du dich nicht richtig auskurierst und immer weiter machst.



Grafik: flaticon.com



## INSPIRATION FÜR DIE GUTE KÜCHE

Die Rezepte findest du mit einem Klick auf das Gericht. Wir wünschen dir einen guten Appetit!

### > HAUPTSPEISE

Zucchini »Tadsch Mahal«



### > NACHSPEISE

Schoggifrappé



## GEDANKEN ZUM WEITERDENKEN

Unser menschliches Herz neigt zur Entzündung. Gott sei Dank gibt es dafür hervorragende Medizin und gute Ärzte, die uns weiterhelfen. Auch eine gesunde Ernährung, ein bewusster Lebensstil oder Sport wirken entzündungslindernd oder entzündungshemmend. Das lässt sich auch übertragen auf unser seelisches Herz. Ist unser Herz gut gefüllt und gestärkt vom innerem Frieden, kann es mit auftretenden »Entzündungen« besser umgehen. Mit Frieden meine ich auch Klarheit haben über Fragen wie: »Wer bin Ich?«, »Wo komme Ich her?«, »Wo gehe Ich hin?«

In der Bibel gibt es einen Bericht über Paulus, der einige Zeit im Gefängnis verbringen musste. Umstände, die vermutlich Entzündungen in seinem Herzen mehr gefördert als gelindert haben werden. Seine »Medizin« war, dass er sich in all den Widrigkeiten nach dem Frieden Gottes für sein Herz ausgestreckt hat. Von dieser »Entzündungslinderung« war er so bewegt, dass er sie jedem Menschen wünscht:

*„Der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, soll eure Herzen und Gedanken behüten.“ (Die Bibel in Philipper 4,7)*

### JETZT DU

- »Wer bin Ich?«, »Wo komme Ich her?«, »Wo gehe Ich hin?« Hast du mal über diese Fragen nachgedacht? Welche Gedanken und Erfahrungen sind dir dazu wichtig geworden?

WER BIN ICH?

WO KOMME ICH HER?

WO GEHE ICH HIN?



*ICH BIN GELIEBT.*

*ICH BIN EINZIGARTIG VON  
GOTT GESCHAFFEN.*

*ER HÄLT MEIN LEBEN BIS IN  
ALLE EWIGKEIT IN SEINER  
HAND.*

**SO HÄTTEN VIELLEICHT  
PAULUS' GEDANKEN AUF DIE  
DREI FRAGEN GELAUTET.**

# WOW, WAS FÜR EINE REISE!



Henning im YouTube-Video  
persönlich kennenlernen.

Wir haben unser Herz kennen gelernt! Dieses Wunderwerk, das dich täglich begleitet, nie schläft, immer mit dabei ist, sich an alle Situationen anpasst und dafür sorgt, dass du das machen kannst, was du möchtest.

Sicherlich weißt du jetzt aber auch, wie verletzlich dein organisches Herz ist und was es alles aushalten kann und manchmal auch aushalten muss. Ich wünsche mir für dich, dass du sensibel geworden bist gegenüber deinem Herz, also gelernt hast, mit deinem Herzen zu hören - du weißt ja: es hat »zwei Ohren«. Ich hoffe auch, dass du jetzt weißt, wie du es gut behandelst und wie du besser darauf aufpassen kannst.

Aber ich hoffe auch, dass du nicht nur sensibel gegenüber deinem organischen Herz geworden bist, das tastbar und fühlbar in dir schlägt, nicht nur bezüglich seiner Funktion und wie du es schützen kannst. Sondern auch und gerade hinsichtlich deines »zweiten Herzens«, deines seelischen Herzens.

»Anima sana in corpore sano« (ASICS) ist ein lateinischer Spruch, der so viel bedeutet wie: »Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper«. Bezogen auf unsere Herzen zeigte er mir schon früh, dass es da diesen ganz engen, nicht trennbaren Aspekt gibt von meinem organischen Herzen und meinem seelischen Herzen. Schütze dein Herz nicht nur organisch, sondern auch seelisch. Deine

Gedanken, deine Sehnsüchte und Wünsche, deine Gefühle, dein Umfeld und dein Umgang wirken sich direkt auf dein seelisches Herz aus. Den Vers aus der Bibel »Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus« (Die Bibel in Sprüche 4,23) haben wir im Kurs kennengelernt, und es spricht genau das an.

Ich wünsche mir für dich, dass du durch diesen Kurs Gott und die Bibel anders kennlernst. Ich wünsche mir für dich Aha-Momente mit diesem Buch. Dass du entdeckst und anfängst, die Bibel aus dem Blickwinkel eines dich liebenden Gottes zu lesen. Ich wünsche dir Menschen in deiner Umgebung, mit denen du dich aufmachen kannst, diesen Gott und diesen Jesus zu entdecken. Und zu erleben, was das »Herz Gottes« ist und dass er es ist, der dein Herz auf wunderbare Weise gemacht hat und es beschützen will.



PD DR. MED.

**HENNING STEEN**

Spezialist für Herzbildgebung an der  
Universität Heidelberg und Betreiber  
mehrerer Herz-MRT Praxen



## KONTAKT ZUM **TEAM VON CHECK UP**

Du hast Fragen, Verbesserungsvorschläge oder brauchst mal jemanden zum Reden? Wir freuen uns auf deine Nachricht und sind gespannt, was du zu erzählen hast.

### **KONTAKT**

info@novo-bewegung.de  
novo-bewegung.de



## ICH MÖCHTE MICH **GERNE BEDANKEN**

Dieses Workbook und die zugehörigen Video-Einheiten wurden durch Spenden finanziert. Wenn du ähnliche Projekte unterstützen willst, freuen wir uns sehr darüber!

### **SPENDENKONTO\***

Novo Deutschland e. V.  
IBAN: DE29 6905 0001 0026 4466 58  
BIC: SOLADES1KNZ | Sparkasse Bodensee

\*Da wir als gemeinnütziger Verein anerkannt sind, erhältst du bei Angabe deiner Adresse am Anfang des Jahres automatisch eine Spendenbescheinigung.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Novo Deutschland e. V.  
Konzeption & Kommunikation: Melanie Funk  
Redaktion: Dr. Henning Steen, Christoph Petersen, Philipp Oehrli, Melanie Funk  
Videos, Grafikkonzept & Layout: Pascal Funk  
Lektorat: Tanja Steen, Kerstin Funk



MEHR ALS ALLES  
HÜTE DEIN HERZ;

DENN VON IHM GEHT  
DAS LEBEN AUS.

**DIE BIBEL IN  
SPRÜCHE 4,23**



NOVO