Erfahrungsbericht von Herrn Knittel mit der Ornish-Therapie

Im Dezember 2000 geschah mit mir folgendes: nach Herzrasen und Empfinden von Herzstolpern, begleitet von einem brennenden Gefühl im Brustraum, landete ich nachts in der Intensivstation einer Klinik. Die Symptome verschwanden dort schon nach einer Stunde. Der Ärztestab empfahl einen Herzkatheter, um den Hintergrund dieser Symptome zu klären. Dazu wurde ich am übernächsten Tag ca.um11 Uhr mit einem Krankentransporter in eine andere Klinik gebracht. Natürlich nahm ich all die Pillen für Herzkranke in dieser Klinik. Betablocker, vom Hausarzt verschrieben, haben schon vorher Probleme bereitet.
Da ich bis zu der komischen Herzsituation, als 57jähriger noch wenigstens 2mal die Woche Eishockey spielte, hatte ich jahrelang in Ruhe einen niedrigen Blutdruck von ca.100/60mmHg und Puls ca. von etwa 60/65/Min. Am Morgen vor dem Katheter zeigte der Überwachungsmonitor einen Blutdruck 60/40 und Puls 45. Der Diagnostiker stellte zwei Stenosen von 10% und eine von 60% fest. Die letztere dilatierte er und setzte einen Stent dort ein. Am nächsten Morgen in der 1.Klinik wieder zurück, bekam ich eine Erklärung von dem Professor der Abteilung, dass der Stent notwendig war, weil die Arterie nach der Dilatation sonst wieder enger würde. Ich hatte da schon innerlich ein negatives Gefühl, denn mit Strömungen und Druckverhältnissen hatte ich als Ingenieur für Luft- und Raumfahrt schon so meine Erfahrung der Art, wie bei einem flexiblen Schlauch, also ohne Plaque,muss bei geringem Blutdruck der Querschnitt der Arterie sich wieder verringern. Der Ballondruck hat die Aderwand eventuell noch gedehnt bzw. verdünnt, was diesen Effekt wieder verstärkte.Ohne Dauerüberwachung der Kliniken wurde ich in die Obhut des Hausarztes entlassen.Bis zum August des Jahres 2001 verminderte sich meine körperliche Leistungsfähigkeit erheblich.Der Hausarzt kommentierte, als ich eine Bestätigung für meine Berufsunfähigkeit wollte :“sie haben jetzt doch einen Stent,das ist doch eine Hilfe!“. Einige Tage danach, liess ich mich in das Klinikumder Nachbarstadt Mannheim in fahren.Es war genau dort,als derVerschluss des Stents während der Sono-graphie erfolgte.Stent redillatiert,etwas ge-testet 125 Watt(gegenüber 250 vor dem Stent) und wieder war ich vergessen für die Medizin.Bis zum Oktober 2001 ging es mir wieder fast so übel wie vor der Redillatation.Da kam ich durch Zufall in Verbindung mit Herrn Dr. Otto Brusis von der Albert-Schweitzer-Klinik in Königsfeld im Schwarzwald.Er ver-mittelte ein Ornish-Heilverfahren, Dauer 3 Wochen.Mit 25 Watt Leistung kam ich an und mit 50 Watt reiste ich dann wieder ab.Dieses Verfahren gab mir Hoffnung.Ich wurde Mit-glied in dem Verein „Herzgesundleben“damals in Königsfeld.Ich nahm jede Gelegenheit wahr,Anschlusssseminare z.B. an verlängerten Wochenenden oder Feiertagen zu besuch-en.Nie hatte ich einen Infarkt gehabt und das, mit der Stentstenose, gab mir keine aus-reichende Begründung jetzt Ornish-Lebenstilist zu werden. Anfangs!Doch mit all den Betroffenen im Verein und derErlebnisaustausch mit ihnen wieder Hoffnung und Sicher-heit in der Gemeinschaft.Seit der Implantation musste ich meine Firma aufgeben und mit dem Ornish-Leben war meine Lebensgefährtin auch nicht kompatibel. Das mit der Partnerschaft kann für jedenOrnish’ler ein Problem werden.Der Lebensstil vorher, beeinflusst die Krankheitsentwicklung..Und Frauen steuern meistens dasEssen.“Ich habe 30 Jahre nur das Beste für Dich gewollt und jetzt soll das alles schlecht gewesen sein!“
DasBewegungsprogramm,Yoga und Gehen,jeden Tag ohne Partnerbegleitung macht mit der Zeit die Beziehung leer.Das Gruppengespräch,ohne den Partner,und die Erkenntnisse mit den Verhaltensänderungen machen den Betroffenen zu Hause zum

Solist. Ich habe jetzt schon einige Punkte vorweg genommen, die Ornish-Problematik sein können, aber nicht müssen.

Jetzt die Säulen der Ornish-Therapie:

1. Essensumstellung: Es gibt Essensgebote zur Heilung und zur Vorbeugung. Die Heildiät enthält wenig Fett, unter 10% der Gesamtkalorien, außerdem nahezu kein Cholesterin. Das ist vegetarische Kost mit Magermilch,Magermilchjoghurt und Eiklar und hauptsächlich Getreide,Hülsenfrüchte,Obst,Gemüse und Soja-Produkte.
   Im Heilverfahren und den Seminaren werden Einkaufen und Kochen gelehrt. Die Heildiät bringt in kurzer Zeit erhebliche Reduzierungen der Fette in den Blutwerten.
2. Körpertraining:langsam steigende Dauer von zügigem Spazierengehen (Walken) 45
   Minuten/Tag oder 1 Stunde alle 2 Tage. Wichtig. Regelmässig!
3. Rauchverbot: Im Heilungsprogramm wird ein Entwöhnungssystem angeboten.
4. Gruppentherapie:In der Gruppe(manchmal unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten) mit Gesprächen ,die das Vertrauen in sich und andere aufbaut.Situationsanalysen machen notwendige Änderungen erklärlich.
   Als passendes Schlagwort: Öffne Dein Herz!
5. Stressbewältigung: Hier erfuhr Ornish selbst wie Meditation, Atem-Techniken, Yoga und Visualisierung eine Stabilisierung des Lebensgefühls erreicht. Der Körper und Geist kommen in Einklang, damit ergibt sich Entspannung und Harmonie.Es soll das
   Herz auf spiritueller Ebene geöffnet werden.Dr.Ornish hält die Einsamkeit Und Isolation und den chronischen Stress als Hauptfaktor der Herzerkrankungen. Daher ist dieser Punkt für die Heilung sehr wichtig.

Meine bisherigen Erfahrungen mit der Ornish-Anwendung, so gut ich diese kurz gefasst wiedergeben kann.
Die Einschränkung durch die Engstelle „Stent“ verminderte sich von Jahr zu Jahr nur sehr langsam. Da hat mir diese Therapie einen Ordnungsrahmen gegeben, mit dem ich in kleinen Schritten wieder Vertrauen zu mir selbst finden konnte. Da die Herz-YOGA-Übungen langsam und mit wenig Kraft erfolgen, war eine Steigerung der Anzahl der Einzelübungen ein Erfolgserlebnis. In den Gruppensitzungen entdeckte ich, dass meine Beeinträchtigungen auch bei anderen existierten. Die Ursachen waren ähnlich oder sogar gleich. Zeitlich waren einige von der Gruppe vor mir „gestentet“ worden, meistens ohne meine Folgeproblematik, aber ihre Verfassung und Zuspruch gaben mir Hoffnung. Pro Jahr besuchte ich mindestens 2 Seminare, dort habe ich wieder Leute getroffen, denen es ähnlich erging wie mir. Es brachte mir ein gutes Gefühl, ihnen bei ihrem Weg zur Genesung Unterstützung zu geben.
Die Essenskultur einzurichten, ist halt ein langwieriger Prozess. Es werden hi und da immer wieder bewusste (aus der Not heraus) und unbewusste (fremd gekochtes) Fehltritte geben. Da ich einmal einen Gesamtcholesterinwert von 85 und der HDL-Wert bei 28 lag, habe ich die Ausrutscher nicht mehr überbewertet. Ausserdem, und das haben 2 „Ornishler“bewiesen, als sie, wie in einem Wettbewerb um den niedrigsten Wert, sich in einen Stress trieben, der den Wert wieder steigen lies. Erkenntnis: Stress beeinflusst den Cholesterinwert und die Ernährung kann nicht entgegen wirken.

Zum Schluss möchte ich anmerken, dass die Bücher von Ornish viele Fallbeispiele zum eigenen Wiedererkennen beschreiben und deshalb lesenswert sind. Seine Erkenntnisse aus seinen Gruppen für den Prostatakrebs sind auch in Buchform erhältlich. Hier jedoch nur die Empfehlung für Herzpatienten:

REVOLUTION in der HERZTHERAPIE
Verlag Luechow
ISBN3-363-03108-4

Die revolutionäre Therapie, HEILEN mit LIEBE
Mosaik Verlag
ISBN3-576-11236-7

Gesundes Essen-gesundes Herz
von Dr. Otto A. Brusis und Dr. Annelies Furtmayr-Schuh
(leider nicht mehr im Handel erhältlich)
Kreuz Verlag
ISBN 3-7831-1652X

Für weitere Informationen können Sie sich an **herz gesund leben e.V** wenden:

e-mail: info@herzgesund-leben.de oder www.herzgesund-leben.de