

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss 9

Teil 1: Einleitung

Kapitel 0: Herzgesundheit – Eine Einführung 13
Zwei Welten im Einklang – Ganzheitlicher Blick auf das Herz 14
Zielsetzung dieses Buches 15
Ein neuer Weg: Die Synergie von West und Fernost 16
Für wen dieses Buch geschrieben ist 16
Ein Blick nach vorn – Die Reise beginnt 17

Teil 2: Kulturhistorische Wurzeln des Herzens

**Kapitel 1: Die kulturhistorische Bedeutung des Herzens
in der Antike 21**
Das Herz im Zweistromland (Mesopotamien) 21
Das Herz im Alten Ägypten: Symbolik und Jüngstes Gericht 24
Das Herz im präkolumbischen Mesoamerika 26
Das Herz im Alten China (mit sinologischem Bezug) 29

Teil 3: Westlicher Teil der Brücke

Kapitel 2: Herzgesundheit aus westlicher Sicht 35
Die Bedeutung der Herzgesundheit 35
Die Säulen der Herzgesundheit 36

Wie das Herz geschädigt wird 37

Prävention – Herzschäden verhindern 39

**Kapitel 3: Die Osterinsel und die Entdeckung von mTOR –
Wegweiser zu Langlebigkeit und Herzgesundheit 40**

Rapamycin – Ein Blick auf die Wissenschaft 40

mTOR und Herzgesundheit 41

Die ketogene Ernährung 42

Metformin 44

Berberin 44

Resveratrol 45

Kurkumin 46

Taurin 46

Jiaogulan 47

Bewegung und Sport 48

Zusammenfassung 50

Teil 4: Die Seidenstrasse als Medizinische Brücke

**Kapitel 4: Heilwissen entlang der Seidenstraße –
Brücke zwischen West und Fernost 53**

Die Seidenstraße als Katalysator des medizinischen Wissenstransfers . 53

Altgriechisch-persische Medizin 54

Ayurveda 55

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 56

Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) 56

Die Bedeutung der Übersetzung medizinischer Texte 57

Zusammenfassung 61

**Kapitel 5: Altgriechisch-persische Medizin und die Lehre
von „kalten und warmen Speisen“ 62**

Grundlagen der altgriechischen Humoralpathologie 62

Persische Adaption – „Kalte“ und „warme“ Speisen 63

Praktische Anwendung in der Therapie	64
Einfluss auf andere Medizinsysteme	65
Bedeutung für die moderne Gesundheitslehre	66
Zusammenfassung	66

Kapitel 6: Ayurveda und sein Einfluss auf die persische und arabische Medizin 68

Ayurveda – Grundlagen und Verbreitung entlang der Seidenstraße .	68
Übersetzung ayurvedischer Werke ins Persische und Arabische	69
Ayurvedische Diagnostik und Therapie im Orient	70
Von Ayurveda zur Unani-Medizin	71
Langzeitwirkung und heutige Relevanz	71
Zusammenfassung	72

Kapitel 7: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und ihr Weg in den Westen 73

Grundlagen der TCM	73
Verbreitung der TCM nach Westen	75
TCM-Einflüsse auf die westliche Medizin	76
Integration – Kritik und Herausforderungen	77
Zusammenfassung	77

Kapitel 8: Tibetische Medizin als Brücke zwischen Ayurveda und TCM 79

Grundlagen der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM).	79
Wissenstransfer zwischen Indien, Tibet und China	82
Vermittlerrolle des Tibetischen Systems	83
Zusammenfassung	84

Teil 5: Fernöstlicher Teil der Brücke

Kapitel 9: Herzgesundheit in der TCM – Fernöstliche Perspektiven auf Langlebigkeit 87

Die Rolle des Herzens in der TCM	87
--	----

Ernährung für Herzgesundheit und ein langes Leben	91
Qigong & Meditation für Herzgesundheit und Langlebigkeit	96
Kapitel 10: Bedeutung von Yoga für die Herzgesundheit	102
Stressabbau und Senkung des Blutdrucks und Blutzuckerspiegels .	102
Atemtechniken (Pranayama) und die Sauerstoffversorgung	103
Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer	104
Verbesserung des Herz-Kreislauf-Gleichgewichts	104
Reduzierung von Entzündungen	106
Gewichtsmanagement und Herzgesundheit.	106
Emotionale Gesundheit und ihre Verbindung zur Herzgesundheit .	106
Yoga für die Rehabilitation nach Herzproblemen	107
Fazit.	107
Kapitel 11: Harmonie durch Bewegung – 12 Asanas	
für Balance, Energie und Ruhe	109
1. Wolkenhand – Sorgen fortschieben	109
2. Kreisende Mudra – Verbindung und Schutz durch fließende Bewegung	113
3. Tiefe Mudra – Verbindung zum Sakral-Chakra	118
4. Hohe Mudra – Öffnung von Hals- und Scheitelchakra	121
5. Einbeinstand – Der Baum (Vrikshasana)	125
6. Schneidersitz mit Mudra-Handstellung zur Aktivierung des Herzchakras	129
7. Fließende Drehbewegung – Die Harmonie der Rotation.	132
8. Der Bogenschütze – Fokussierte Stärke und innere Balance	136
9. Seiltechnik – Eine kraftvolle Übung für Balance und energetische Ausrichtung.	141
10. Spiegelkreistechnik – Öffnung des Dritten Auges (Ajna-Chakra)	146
11. Der Sonnenanbeter – Hingabe, Kraft und Öffnung der Chakren	150
12. Die Schütteltechnik – Befreiung und Energiefluss durch Bewegung	153
Zusammenfassung	156

Teil 6: Die Brücke fügt sich zusammen

Kapitel 12: Ikigai und europäische Lebenskunst – Gemeinsame Pfade zu Herzgesundheit und Langlebigkeit 159

Ikigai – Das Geheimnis des Lebenssinns 159

Die vier Dimensionen des Ikigai 160

Ikigai und Herzgesundheit 161

Europäische Lebenskunst 162

Ikigai und klassisches Musizieren – Lebenssinn durch Musik 164

Synergien zwischen Ikigai und europäischer Lebenskunst 166

Praktische Tipps für den Alltag 166

Zusammenfassung 167

Abschluss

Epilog 171

Literatur 174

Glossar 188

Über den Autor 193