

# Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss .....	9
--------------------------	---

## Teil 1: Einleitung

<b>Kapitel 0: Herzgesundheit – Eine Einführung .....</b>	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

<b>Kapitel 1: Die kulturhistorische Bedeutung des Herzens in der Antike .....</b>	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

<b>Kapitel 2: Herzgesundheit aus westlicher Sicht .....</b>	35
Die Bedeutung der Herzgesundheit .....	35
Die Säulen der Herzgesundheit .....	36

#### **4 Inhaltsverzeichnis**

Wie das Herz geschädigt wird .....	37
Prävention – Herzschäden verhindern.....	39
<b>Kapitel 3: Die Osterinsel und die Entdeckung von mTOR – Wegweiser zu Langlebigkeit und Herzgesundheit .....</b> 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**

<b>Kapitel 4: Heilwissen entlang der Seidenstraße – Brücke zwischen West und Fernost .....</b> 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

<b>Kapitel 5: Altgriechisch-persische Medizin und die Lehre von „kalten und warmen Speisen“ .....</b> 62	
Grundlagen der altgriechischen Humoralpathologie.....	62
Persische Adaption – „Kalte“ und „warne“ Speisen .....	63

Praktische Anwendung in der Therapie .....	64
Einfluss auf andere Medizinsysteme .....	65
Bedeutung für die moderne Gesundheitslehre .....	66
Zusammenfassung .....	66
<b>Kapitel 6: Ayurveda und sein Einfluss auf die persische und arabische Medizin .....</b>	<b>68</b>
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
<b>Kapitel 7: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und ihr Weg in den Westen .....</b>	<b>73</b>
Grundlagen der TCM .....	73
Verbreitung der TCM nach Westen .....	75
TCM-Einflüsse auf die westliche Medizin .....	76
Integration – Kritik und Herausforderungen .....	77
Zusammenfassung .....	77
<b>Kapitel 8: Tibetische Medizin als Brücke zwischen Ayurveda und TCM .....</b>	<b>79</b>
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**

<b>Kapitel 9: Herzgesundheit in der TCM – Fernöstliche Perspektiven auf Langlebigkeit .....</b>	<b>87</b>
Die Rolle des Herzens in der TCM .....	87

## **6 Inhaltsverzeichnis**

Ernährung für Herzgesundheit und ein langes Leben . . . . .	91
Qigong & Meditation für Herzgesundheit und Langlebigkeit . . . . .	96
<b>Kapitel 10: Bedeutung von Yoga für die Herzgesundheit . . . . .</b>	<b>102</b>
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
<b>Kapitel 11: Harmonie durch Bewegung – 12 Asanas</b>	
<b>für Balance, Energie und Ruhe . . . . .</b>	<b>109</b>
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

<b>Kapitel 12: Ikigai und europäische Lebenskunst – Gemeinsame Pfade zu Herzgesundheit und Langlebigkeit . . . . .</b>	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

<b>Epilog . . . . .</b>	171
<b>Literatur . . . . .</b>	174
<b>Glossar . . . . .</b>	188
<b>Über den Autor . . . . .</b>	193