



# EEN KLOPPEND GEHEEL

GEZONDER DANKZIJ EEN BLIJ HART

Bij een mooie herinnering gaat je hart gelijkmatiger kloppen. En dat is gezond! Het zorgt voor minder stresshormonen, een dalende bloeddruk en een betere weerstand. Dit heet hartcoherentie (en het schijnt ook goed te zijn voor de lijn).



Een gebroken hart hebben, je hart volgen, je hart laten spreken... het zijn niet zomaar spreekwoorden. Het hart is een bron van emoties en heeft grote invloed op de gezondheid. Lang werd gedacht dat alle lichamelijke reacties gestuurd worden door de hersenen. Inmiddels is bekend dat dit iets te veel eer is, want ook het hart blijkt een belangrijke rol te spelen. Het reageert zelfs eerder op invloeden van buitenaf dan de hersenen.

De Amerikaanse cardioloog Andrew Armour ontdekte begin jaren negentig dat het hart veel meer is dan alleen maar een pomp. Het heeft een eigen neuraal netwerk: het hartbrein. Klein maar fijn stuurt dit via zenuwbanen en hormonen allerlei informatie naar de hersenen. Daardoor worden verschillende processen gereguleerd, zoals de bloeddruk, de ademhaling en de aanmaak van stresshormonen.

**LIEFDE KALMEERT HET HART**  
Hart en lichaam communiceren via klopsignalen, het hartritme. Dit ritme wordt gevormd door de hartslagen en

de pauzes daartussen. Deze intervallen geven belangrijke informatie over de toestand van het lichaam. Zijn ze gelijkmatig en coherent, dan functioneren lichaam en geest op hun best. Klopt het hart onrustig, dan is er sprake van disharmonie. Afwisselingen in het hartritme zijn overigens heel normaal. Een gezond hart heeft een brede hartslagvariatie - snel en rustig

## Het hart heeft zelfs een klein brein dat informatie naar de hersenen stuurt

kloppen wisselen elkaar voortdurend af. Het beïnvloeden van het hartritme is de kern van hartcoherentie. Door deze techniek krijg je grip op allerlei lichaamsprocessen. Zo kan hartcoherentie de bloeddruk verlagen, stress verminderen en het immuunsysteem versterken. Naast een rustige ademhaling – vijf tellen in, vijf tellen uit – spelen emoties een grote rol bij hartcoherentie. Het Amerikaanse HeartMath Institute doet al tientallen jaren onderzoek naar de invloed van het hart op de gezondheid en

emoties en andersom. Wat blijkt: mensen die oprecht positieve gevoelens ervaren en liefde voelen, hebben een rustig hartritme. Dit gaat samen met een verlaging van stresshormonen en bloeddruk. Bovendien stijgt de hoeveelheid vitaliteits-hormoon DHEA. Gespannen en ongelukkig? Dan gaat het hartritme omhoog, waardoor stresshormonen als adrenaline en cortisol vrijkomen. Zo'n onrustig

ritme en alle fysieke gevolgen van dien gaan samen met een verhoogde kans op ziektes en zelfs sterfte, aldus HeartMath. Voor een goed functionerend lichaam is een kalm hart dan ook zeer wenselijk. Wie zijn hartritme wil beïnvloeden, moet dus aan zijn emotionele gesteldheid werken. Dit gaat verder dan positief denken, want dan blijft de blijde boodschap enkel in het hoofd rond zingen. Het gaat erom dat gelukkige gedachten het hart raken, waar ze hun goede werk kunnen doen.

# MENSEN DIE OPRECHT POSITIEVE GEVOELEN EN LIEFDE VOELLEN, HEBBEN EEN RUSTIG HARTRITME

## HARTCOHERENTIE IN 3 STAPPEN

Er zijn verschillende methodes om hartcoherentie toe te passen. Voor de meest simpele vorm is niet meer nodig dan een rustige omgeving.

### Stap 1: hartfocus

Concentreren op hart of borstholte is best lastig zonder een hand op de borst te leggen. Neem er de tijd voor. Voel je het hart kloppen, houd de aandacht dan daar.

### Stap 2: hartademhaling

Focus op het hart en adem tegelijkertijd rustig en diep in. Stel je voor hoe de lucht door het hart naar binnen komt en weer gaat.

### Stap 3: hartgevoel

Denk aan mensen die je gelukkig maken of aan situaties waarin je intens gelukkig was. Beleef deze ervaring opnieuw, voel de blijheid en probeer die vast te houden.

## LIEVER GLOOIENDE HEUVELS

Het verkrijgen van een coherent hart is niet in een kwartiertje gepiept. Het is net als tandenpoetsen; doe het minstens twee keer daags. Wie dit een week of zes volhoudt en het ook daarna blijft doen, kan zorgen voor een fundamentele verandering in het hartritme.

Voor wie wel wat hulp kan gebruiken, is er speciale apparatuur ontwikkeld door HeartMath. De emWave meet bijvoorbeeld het hartritme door middel

van een sensor aan vinger of oor. Door dit apparaatje aan te sluiten op de computer, wordt inzicht in het hartritme verkregen. Wie zich laat beheersen door negatieve gedachten, zal op de monitor zien dat hartcoherentie ver te zoeken is. In plaats van een glooiende lijn, is een horizon vol puntige rotsen te zien. Voor een glooiend heuvellandschap biedt HeartMath-software ademhalings- en ontspanningstechnieken aan. Naast dit zelfhulpprogramma zijn er steeds meer zorgverleners (zoals coaches, huisartsen, fysiotherapeuten, cardiologen en psychiaters) die gebruikmaken van 'biofeedbackapparatuur' om het hartritme van hun cliënten te managen.

## HARTCOHERENTIE HELPT TEGEN...

### ...STRESS

Uit onderzoek blijkt dat van alle bezoeken aan een arts zeker de helft te maken heeft met stress. Volgens een schatting van de Europese Unie bedragen ziektekosten en het verlies van werkuren die het gevolg zijn van stress jaarlijks 3 tot 4 procent van het bruto nationaal product van de EU. Vandaar dat in het bedrijfsleven individuele en groepsprogramma's worden aangeboden om hartcoherentie te trainen. Dat hartcoherentie werkt om een einde te maken

aan stress, is allang bewezen. Een onderzoek uit 1998 wees uit dat na 30 dagen hartcoherentie het niveau van stresshormonen met 23 procent was gedaald en de DHEA (beschermt het hart, ondersteunt de vetafbraak en verhoogt de stresstolerantie) was verdubbeld.

### ...HOGE BLOEDDRUK & PMS

Stress is een van de belangrijkste oorzaken van de hoge bloeddruk, iets waar een op de drie Europese volwassen last van heeft. Bij een onderzoek in 2003 werden mensen met een hoge bloeddruk gesplitst in twee groepen. Bij de groep die een hartcoherentietraining kreeg, daalde de bloeddruk met 10,6 (bij de andere groep was dit 3,7) en de onderdruk met 6,3 (controlegroep: 3,9). Dit resultaat is vergelijkbaar met tien kilo gewichtsverlies en twee keer zoveel als kan worden verwacht bij een dieet- of bewegingsprogramma. De vrouwen die aan dit onderzoek deelnamen, gaven aan dat ze vóór hun menstruatie minder last hadden van irritatie, vermoeidheid en depressieve gevoelens.

### ...HART- EN VAATZIEKTEN

Sommige wetenschappers pleiten ervoor dat hartcoherentie standaard aan patiënten met hart- en vaatziekten wordt aangeboden, met name bij de nazorg. Mensen die een infarct hebben gehad,

zijn na hun genezing vaak bang voor herhaling. De stress die dit oplevert, kan een belemmering voor herstel vormen. Daarnaast is hartcoherentie voor iedereen die last heeft van hartritme stoornissen een manier om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.

### ...OVERGEWICHT

Onzekerheid, stress op het werk, een partner die alsmaar van huis is: emoties en (troost)eten hebben alles met elkaar te maken. Aangezien emoties het hart

## Liever een glooiende lijn op de monitor dan een horizon vol puntige rotsen

raken, is de stap naar hartcoherentie een logische. Voor een gezonde omgang met voeding is balans in het lichaam noodzakelijk. Emotie-eters die zichzelf op een strikt dieet zetten, gaan voorbij aan die disbalans. Bovendien werkt een streng dieet ontregelend voor het lichaam, om over de emotionele effecten van een mislukte lijnpoging nog maar te zwijgen. Hartcoherentie brengt de hormonale huishouding op orde, waardoor je stabiel wordt en minder snel grijpt naar troostvoedsel. De aandacht voor ademhaling en het oproepen van positieve ervaringen die bij hartcoherentie horen, zijn een manier om in contact te komen met

het gevoel en uit te zoeken wat de emotionele oorzaak is van het overgewicht. De Franse psychiater en auteur van *Slanker met je hartritme*, dr. David O'Hare, begeleidde in vijf jaar tijd driehonderd mensen met overgewicht. Maar liefst 95 procent van hen viel door hartcoherentie het gewenste aantal kilo's af en vooral: bleef daarna op gewicht. Daarvoor is wel de discipline nodig om de hartcoherentieoefeningen niet na twee maanden voor gezien te houden. Maar O'Hare's resultaat mag er zijn.

Ter vergelijking: na de meeste crashdiëten zit 90 procent van de lijners binnen een half jaar weer op het oude gewicht.

### ...VERMINDERDE WEERSTAND

Dat mensen die slecht in hun vel zitten vatbaarder zijn voor ziektes, heeft een biologische oorzaak. In de oppervlakte van de slijmvliezen in de neus, keel, longen, vagina en ingewanden, zitten immuunglobulinen A (IgA) die het lichaam beschermen tegen virussen, bacteriën en schimmels. In een onderzoek werd aan vrijwilligers gevraagd terug te denken aan een situatie waarin ze erg boos waren. Die herinnering zorgde voor een

aantal minuten chaos in hun hartritme. Vervolgens daalde hun productie van IgA gedurende zes uur. Dit leidde tot ziektegevaar, omdat de weerstand tegen de altijd aan de oppervlakte van de slijmvliezen aanwezige infecties daalde. In hetzelfde onderzoek bracht een positieve herinnering een coherent hartritme teweeg, wat leidde tot een zes uur lang durende toename van de productie van IgA.

### MEER HARTCOHERENTIE

**Het Amerikaanse HeartMath Institute heeft ook een Nederlandse tak. Op [www.heartmath.nl](http://www.heartmath.nl) staat informatie over hartcoherentie-cursussen en er is een webwinkel waar de emWave besteld kan worden. Er is helaas geen beroepsorganisatie van zorgverleners die met hartcoherentie werken. Het meest praktisch is om de gewenste zorg, woonplaats en hartcoherentie te googlen. Bijvoorbeeld: fysiotherapeut + hartcoherentie + woonplaats.**

### MEER WETEN?

*Uw brein als medicijn*, dr. David Servan-Schreiber, Uitgeverij Kosmos.

*Slanker met je hartritme*, dr. David O'Hare en drs. Kees L. Blase, Uitgeverij Kosmos.

[www.slankermetjehartritme.nl](http://www.slankermetjehartritme.nl)

[www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)