

Durch plötzliche Hitzetage und mit anschließendem Kälteeinbruch, werden Herz und Kreislauf sehr stark belastet. Das Herz muss auf Grund der plötzlichen Temperaturunterschiede viel mehr arbeiten. Um daher gesund und fit durch den Sommer zu kommen, empfehlen wir das Kreislaufsystem zu aktivieren, dazu können folgende Zonen für Herz und Kreislauf massiert werden:

**Herz** (33), **Brustraum** (43), **Schilddrüse** (12), mit großer Vorsicht **Dünndarm** (25), **Milz** (34); Dazu noch **Halswirbel** (53), **Nacken** (7), **Kopfbereich** (1, 2, 3, 5) **Nebenniere** (21)

Wichtig bei großer Hitze ist neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung das ausreichende Trinken! Nur wer genügend trinkt, kann über die Schweißproduktion seine Körpertemperatur auch wirklich im optimalen Bereich halten und beugt so Kreislaufproblemen vor! Empfehlenswert sind auch heißkalte Wechselduschen und Bürstenmassagen, um den Kreislauf anzuregen, spazieren gehen und Luft schnappen, aber nicht zu extremen Sport machen.

**Auszug aus unserem Handbuch: "RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch" über die Reflexzone Nr. 33 "HERZ"**

### 33) HERZ

#### **Anatomie:**

Das Herz hat die Form eines Kegels, dessen Längsachse von rechts oben nach links unten verläuft. Dabei liegt der größere Teil des Herzens in der linken Körperhälfte. Die Größe des Herzens ist abhängig vom Geschlecht, vom Belastungszustand des Organismus, der Konstitution usw. Im Inneren des Muskels finden sich 4 voneinander getrennte Herzkammern, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen, nämlich der rechte und der linke Vorhof sowie die rechte und linke Kammer. In den rechten Vorhof münden die obere und untere Hohlvene, die sauerstoffarmes Blut zum Herzen führen. Von hier wird das Blut über die rechte Kammer und die Lungenarterie zu den Lungen gepumpt. Das sauerstoffreiche Blut aus den Lungen gelangt über den linken Vorhof in die linke Kammer, von wo es über die Aorta in den Körperkreislauf gepumpt wird. Diese Funktionen werden von einem sich wiederholenden zweiphasigen Herzzyklus gewährleistet: während der Systole (Austreibungsphase) werden die gefüllten Kammern durch Kontraktionen entleert, während der Diastole (Erschlaffungsphase) mittels Sogwirkung gefüllt. Damit nun die Richtung des strömenden Blutes auch den beschriebenen Weg nimmt, gibt es 4 Herzklappen, die wie Rückschlagventile das Blut nur in eine Richtung passieren lassen. Sie trennen einerseits die Vorhöfe von den Kammern, andererseits die Kammern von den abführenden Blutgefäßen. Die Erregungen, die notwendig sind um zur Systole zu führen, werden von einem eigenen elektrischen Reizleitungssystem gesteuert. Dieses Reizleitungssystem nimmt seinen Ursprung vom Sinusknoten im rechten Vorhof und verzweigt sich dann über Fasern im gesamten Herzmuskel. Der Herzmuskel selbst wird über Herzkranzarterien versorgt.

#### **Funktion:**

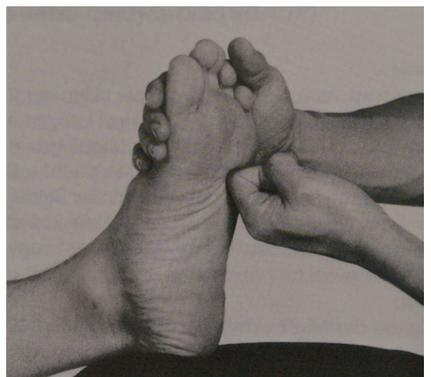
Das Herz als wichtigster Muskel, pumpt sauerstoffreiches Blut bis zu den kleinsten Zellen des Organismus und sauerstoffarmes Blut zu den Lungen.

#### **Lage der Zone:**

Sie liegt auf der linken Fußsohle zwischen dem vierten und fünften Mittelfußknochen unterhalb der Lungenzone.

#### **Methode und Anwendung:**

Technik 1 // Herzschmerz, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Kreislaufprobleme, Angina Pectoris



Lokalisierung der Zone „Herz“: auf der linken Fußsohle, auf der distalen Hälfte der Mittelfußknochen 4 und 5. (li.); Grifftechnik und Druckrichtung: vorsichtige schiebende Bewegung von proximal nach distal für etwa 2 cm bis zum Zehengrundgelenk. (re.); Die genaue Lage der Zonen siehe RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch oder Reflexzonenkarte.)