

Der Herztyp

(Dr. Katrin Bienert)

Wie sieht ein Herztyp aus?

Herztypen sind, wie der Name schon sagt, sehr herzliche Mitmenschen. Sie haben ein offenes Herz, sind hilfsbereit, freundlich und grundsätzlich positiv eingestellt. Immer haben sie einen aufmunternden Witz oder ein hilfreiches Lächeln bereit. Sie reden gerne und haben stets viel zu erzählen. Egal, ob Tratsch über die Familie oder über Freunde, über den Hund, die Katze, den letzten Besuch bei der Tante, das gestrige gute Essen – manchmal muss man sie in ihrem Redefluss geradezu gewaltsam bremsen, sonst kommt man bei einem Herztyp nicht zu Wort. Wenn ein Herztyp in die Ordination kommt, wird das Anfangsgespräch recht ausführlich. Häufig werden die wichtigen Fragen schon beantwortet bevor der Therapeut dazu gekommen ist, sie zu stellen.

Da Herztypen ein großes Herz haben, kann man bei ihnen auch sehr gut sein Herz ausschütten. Dafür sind sie sehr empfänglich. Sie haben allerdings meist Schwierigkeiten, lange hinzuhören. Immer wissen sie eine dazu passende eigene Geschichte zu erzählen. Herztypen tragen im wahrsten Sinne des Wortes ihr Herz auf der Zunge. Häufig findet man sie in Berufen, wo sie ihr Mitteilungsgefühl auch gut ausleben können. Der klassische Wirt und die Wirtin sind kongeniale Berufe für Herztypen. Durch das Plaudern und Scherzen mit den Gästen und Empfehlen von diversen Köstlichkeiten wird die Wirtsstube gut besucht sein und gute Stimmung ist garantiert. Aber nicht nur im Gastgewerbe sind Herztypen gut aufgehoben. Ebenso sind sie als Politiker, Verkäufer, Vertreter, Versicherungsmakler und Showmaster sehr erfolgreich. Aber auch in geistlichen Berufen können sie sich wohl fühlen. Die Predigten von Priestern wie Abraham a Sancta Clara überdauern mit ihrem versteckten Witz und dem positiven Grundtenor bis in unsere Zeit.

So wie zum Lebertyp der Zorn, zum Milztyp die Sorge gehört, hat auch der Herztyp eine Emotion, die ihm zugeordnet wird: Es ist die Freude. Herztypen sind im Regelfall sehr fröhliche und lustige Menschen. Sie lachen gerne, plaudern, freuen sich des Lebens und sind meist wirklich guter Laune. Sie können manchmal so richtig die Welt umarmen. Vor kurzem habe ich eine Patientin gefragt, wie sie auf Stress reagiert. Lächelnd sagte sie mir: „Mit Freude und Heiterkeit“. Diese Freude zeigt sich auch in den roten Wangen, die man bei Herztypen häufig sieht. Wenn dieses Herzfeuer, wie die Chinesen es bezeichnen, zu stark wird und die Gedanken verbrennt, kann sich die Freude in eine richtige Manie umwandeln und wird so zu einer Krankheit.



Ein großes Problem für den Herztyp können seine emotionalen Schwankungen sein. Der Herztyp reagiert bei Belastung oft „himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“. Im Herzen sitzt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) der Geist (SHEN). Herztypen sind daher auch oft „geistvoll“. Im Alter kann es allerdings durch das lebenslang belastete „feurige“ Herz dazu kommen, dass der Geist (SHEN) und damit die Gedanken verbraucht sind: Bei Herztypen kommt es im Alter oft zu Demenz und Gedächtnisschwäche.

Herztypen leiden wie Lebertypen an Hitzeerscheinungen. Dem Herzen wird die Farbe rot und das Element Feuer zugeordnet. Bei manchen zeigt sich diese Hitze in Form von warmen Händen und Füßen oder in schnellem, lautem Reden, bei anderen schwappt die Hitze auch in unangenehme Beschwerden über: Sie leiden an Hitzegefühl, Frauen an Hitzewallungen, rotem Dekollete, rotem Gesicht, Brennen an den Fuß- und Handsohlen. Vor allem zeigt sich die Hitze in der Nacht – Herztypen schwitzen leicht.

Wenn diese Hitzesymptome noch stärker werden, können sie bis in den Kopf steigen und zu Kopfschmerzen und Migräne führen. Herztypen neigen auch zu Herzkrankheiten wie Herzklopfen, Rhythmusstörungen, Herzschmerzen oder Druck über dem Herzen. Auch der Blutdruck ist oft erhöht. Schwindel und Schlaganfall, aber auch Ohrgeräusche (Tinnitus) können vorkommen.

Typisch für weibliche Herztypen ist die schwellende Brust. Herzfrauen haben häufig eine

große Oberweite und neigen zum Zunehmen. Als klassischer weiblicher Herztyp gilt hier die italienische Mamma, die mit offenen Armen ihre Kinder an die Brust drückt. Herzmänner haben oft einen untersetzten Körperbau und neigen zu einem Kugelbauch. Erinnern Sie sich nur an den vorher erwähnten redseligen, gutmütigen Wirt.

Jetzt werden Sie sagen: „Aber was ist der Unterschied zwischen der Hitzesymptomatik eines Lebertyps und der eines Herztyps?“ Dominierende Freude und Lächeln statt Zorn und Anspannung, der dickliche und nicht der hagere Körperbau machen die Unterscheidung nicht schwer. Nun fehlt noch ein ganz wichtiger Unterschied: Es ist die Entscheidungsfreudigkeit. Herztypen haben zwar einen regen Geist und viele Ideen, aber tun sich – im Gegensatz zum entscheidungsfreudigen Lebertyp – schwer im Umsetzen ihrer Ideen. Im Herzen ruht der Geist – SHEN. Wenn das Herz in Ruhe ist, ist es phantasievoll. Kommt das Herzblut in Wallung, geraten Herz und Geist aus dem Gleichgewicht. Das bringt die Gefühle – und damit auch den Durchsetzungswillen – ins Wanken.

Was können Sie dagegen tun? Wie behalten Sie ein ruhiges Herz und einen kühlen Kopf?

Vermeiden Sie erhitzende Nahrungsmittel. Essen Sie vor allem ab dem Nachmittag und am Abend Kühlendes. Bittere Salate wie Lollo Rosso oder Rucola tun ihnen besonders im Sommer gut. Essen Sie italienisch: Mozzarella mit Pomodoro, gewürzt mit Basilikumblättern lässt im Sommer nicht nur jedem Herztyp das Wasser im Mund zusammenlaufen. Eine Brennnesseltee-Kur im Frühjahr hilft, die innere Hitze zu vertreiben. Besonders empfehlenswert sind Nachtschattengewächse (Tomaten, Melanzani, Kartoffeln) aber auch Zucchini, Gurken und Reis in jeder Variation. Oft leiden Herztypen durch zu stark wärmendes Essen unter saurem Aufstoßen und chronischen Magenbeschwerden. Buchweizen oder Gerstenbrei helfen dagegen. Müsli am Morgen vertreibt beim Herztyp Kummer und Sorgen.

Artischocken stärken das YIN des Herzens. Gekochte Artischockenböden sind für Herztypen das Krafttonikum schlechthin. Das Herz wird ruhiger und schlägt wieder kräftiger. Artischockenextrakt gibt es auch als homöopathische Tropfen und als verdauungsförderndes Digestivum zu kaufen.

Das liebste Getränk der Herztypen ist ein Pils. Aber Achtung! Der Bauch des Herztyps wächst direkt proportional zur konsumierten Biermenge. Ein kühlender Pu Erh Tee oder ein brasilianischer Mate (zubereitet mit Zitronensaft ohne Zucker) haben eine viel bessere Wirkung. Genauso kühlend wirkt im Sommer ein kleiner, starker Espresso, aber auch der ohne Zucker! Apropos Zucker...

Raffinierter weißer Zucker ist ein purer Energielieferant. Energie hat der Herztyp aber oft im



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Übermaß. Daher will zuckerhaltige Nahrung mit Vorsicht genossen sein. Ganz schlimm wirken sich scharfe Gewürze (Curry, Chili, Pfeffer) und gebratene sowie gegrillte Nahrungsmittel auf Herztypen aus. Gerade noch im Rahmen ist gegrillter Fisch. Besonders schlecht sind für Herztypen Lammfleisch, Schaf und Ziege. Auch das berühmte „Backhenderl“ verträgt er nicht besonders gut.

© Dr. Katrin Bienert (<http://www.tcomed.at>) ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizinin A-2340 Mödling (veröffentlicht in "Ihr Einkauf")