

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b> . . . . .	II
---------------------------------	----

<b>Die Anfänge 1997</b> . . . . .	13
Das Programm der Havelhöher Herzschule . . . . .	14

<b>Das Herzstück: Die Intensivwoche in Schloss Reichenow</b> . . . . .	17
--	----

## Montag

Ankunft . . . . .	18
Erstes Kennenlernen . . . . .	19
Gesundheit – was ist das? . . . . .	29
Die körperliche Ebene 30	
Die seelische Ebene 32	
Die geistige Ebene 34	
Aussprache 35	
Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen . . . . .	38
Tagesrückschau . . . . .	40

## Dienstag

Die Morgenrunde um den See . . . . .	45
In Bewegung kommen 47	
Rückschau auf die vergangenen 24 Stunden . . . . .	49
Die Kraft der Kugel 50	
Bewegend begegnen 52	

Man schmeckt nur mit dem Herzen gut . . . . .	53
Was heißt »gesunde Ernährung«? . . . . .	54
Das Dean-Ornish-Modell	56
Mittelmeerkost	58
Das Ernährungskonzept der Havelhöher Herzschnle	59
Die körperliche Ebene	60
Die Lebensebene	61
Abbau und Aufbau	62
Was ist bekömmlich?	63
»Fünf am Tag« – vielfältig, machbar, gesund	64
Butter oder Margarine – da scheiden sich die Geister	65
Cholesterin – eine Substanz mit vielen Aufgaben	67
Unser täglich Brot ...	69
Die Seelenebene	69
Die Sache mit dem Fleisch	70
Auf den Atem achten	71
Die Bewusstseinsene	72
Die Süße des Lebens	73
Wie gesund ernähre ich mich?	75
Das Thema Ernährung während des Herzschnljahrs	75
Lebenskraft schmecken	76
Gesunde Rezepte	78
Wer bin ich? . . . . .	81
Das Herz öffnen	82
Was Sie schon immer über Ihr Herz wissen wollten ... . . . . .	83
Die Ursachen von Arteriosklerose	86
Entzündungs- und Verhärtungs-Typen	87
Eine unheilvolle Allianz	88
Es gibt nichts Gutes, außer du tust es	91
Das Herz ist mehr als eine Pumpe!	92
Das Herz als Stauorgan	93
Das Herz als rhythmisches Regulationsorgan	95
Das Herz als Sinnesorgan	95
Das Herz als Schicksalsorgan	96

## **Mittwoch**

Rückschau auf die vergangenen 24 Stunden . . . . .	98
Eurythmie: Innerlich und äußerlich in Bewegung kommen . . . . .	101
Die Kochrunde . . . . .	105
Gesunde Ernährung nach Herzschulart . . . . .	107
Wie hat die Herzkrankheit das Leben verändert? . . . . .	111
Im Kreis und aus der Reihe tanzen . . . . .	121

## **Donnerstag**

Feuerwehrmann und Gärtner . . . . .	129
Focusing: Dem Körper eine Pause gönnen . . . . .	132
Die Reise zu dem ›guten Ort‹ in uns . . . . .	134
Die Rückmeldungsrunde . . . . .	139
»Ich bin mein eigener Meister« . . . . .	140
Lieder, die das Herz zum Klingen bringen . . . . .	141

## **Freitag**

Rückblick auf die vergangenen 24 Stunden . . . . .	144
Krankheit als Chance . . . . .	146
»Die Angst ist das Schwindelgefühl der Freiheit« . . . . .	148
Wendepunkt und Neubeginn . . . . .	149
Fragen und Antworten . . . . .	152
Das Herz als Wahrnehmungsorgan . . . . .	156
»Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust ...« . . . . .	159
Die Bedeutung des Staunens . . . . .	162
Das Geheimnis der Herzhaut . . . . .	165

## **Samstag**

Wesentliches und Bereicherndes . . . . .	169
Ein ganz besonderer Brief . . . . .	174
Ausblick auf das Herzschuljahr . . . . .	175

<b>Die Schule des Herzens</b> . . . . .	179
Koronarsport . . . . .	179
Entspannung: Nichts muss, alles kann	181
Bothmer-Gymnastik: sich mit den aufbauenden Kräften verbinden . .	183
Sprachgestaltung . . . . .	185
Sprache und Menschsein	187
Sprachgestaltung in der Herzschnule	189
Die heilsame Kraft des Hexameters	191
Erfrischend, belebend, harmonisierend	193
Biographiearbeit . . . . .	196
Die Lebensjahrsiebte	198
Vom Schicksal lernen	200
Malen . . . . .	203
Bewegung, Rhythmus, Gleichgewicht	205
Aus der äußeren Bewegung eine innere entstehen lassen	207
<b>Das Echo der Herzschnüler</b> . . . . .	211
<b>Das Team</b> . . . . .	231
<b>Anhang</b> . . . . .	241
Rezepte . . . . .	241
Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	261
Register . . . . .	263
Bildnachweis . . . . .	266
Dank . . . . .	267