

## Wie negative Gefühle uns krank machen

12.02.2014, 19:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Tipps vom Experten*

---



Das Herz ist das „Kraftwerk des Körpers“. Die Griechen oder Römer betrachteten es als Sitz romantischer Gefühle oder der Seele. Die neuzeitliche Wissenschaft betrachtet das Herz nur noch als muskuläre Pumpe. Faktoren wie Stress, Hektik, negative Gefühle, Überlastung oder falsche Ernährung können zu Zivilisationskrankheiten wie hohem Blutdruck, Herzinfarkt oder anderen koronaren Herzerkrankungen führen. Dr. Elfrida Müller-Kainz hingegen behauptet, dass auch seelische Belastungen und negative Gefühle Auswirkungen auf das Herz haben. In ihrem Buch „Was Krankheiten uns sagen“ ist sie dieser Annahme auf den Grund gegangen. Sie ist sich sicher, dass jeder Mensch sich selbst mit der richtigen Einstellung herzgesund halten kann. Wie das geht beschreibt sie in dem Bericht „Was uns das Herz bricht“ auf dem unabhängigen Online Portal [www.tipps-vom-experten.de](http://www.tipps-vom-experten.de).

„Nimm dir das nicht zu Herzen!“ Ein Satz, den sich viele Menschen tatsächlich zu Herzen nehmen sollten. Denn obwohl die Wissenschaft das Herz als muskuläre Pumpe betrachtet, ist das Herz doch viel mehr. Wie anders lässt es sich erklären, dass Stress, Hektik, Überlastung, negative Gefühle wie Wut oder Hass zu schwerwiegenden Zivilisationskrankheiten wie hohem Blutdruck oder Herzinfarkt führen können? Selbst die Griechen, Römer oder Ägypter haben dem Herzen eine übergeordnete Funktion zugesprochen. Sie war für sie Sitz der Seele und der Gefühle. Und bis heute gibt es Menschen, die „an gebrochenem Herzen“ leiden.

Dr. Elfrida Müller-Kainz ist diesem Phänomen in ihrem Buch „Was Krankheiten uns sagen“ auf den Grund gegangen. Sie ist sich sicher, dass Körper und Seele sehr wohl über das Herz miteinander verbunden sind. Wer emotional starke Gefühle entwickelt, der hat einen erhöhten Herzschlag. Angst, Hass oder Wut können dazu führen, dass sich der natürliche Rhythmus des Herzens verändert. Auch Hektik, Stress und Überlastung haben Auswirkungen auf das Herz. Und je länger diese negativen Gefühle anhalten, umso mehr schaden sie unserem Herzen. Die Folge können Herzerkrankungen oder Bluthochdruck sein.

Ihr Weg aus diesem Dilemma ist relativ einfach. Durch das Erkennen der eigenen negativen Verhaltensweisen kann sich der Mensch einen Spiegel vorhalten. Hartherzigkeit – hier spricht der Begriff für sich selbst - oder Intoleranz sind nicht der richtige Weg. Vielmehr sollte der Mensch beherzigen, dass die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten häufig die Ursache sind für negative Gedanken und Gefühle gegenüber anderen sind. Sie halten uns mit ihren Fehlern sozusagen einen Spiegel vor. Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck sind ihrer Meinung nach vor allem Vorwarnungen, dass etwas im Leben nicht so läuft wie es soll. Gerade in diesen Fällen ist es wichtig die Ursachen zu erkennen und sich selbst zu verbessern. Einige körperliche Maßnahmen wie ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dabei ebenso wichtig wie die Veränderung einiger Verhaltensweise wie Ängste abbauen, liebevoller zu

werden oder Loslassen zu können. Wie diese Tipps genau funktionieren und welche Maßnahmen leicht helfen können, erklärt sich in dem Bericht „Was bricht uns das Herz“ auf dem unabhängigen Online Magazin [www.tipps-vom-experten.de](http://www.tipps-vom-experten.de).

Redaktion: Patricia Hansen

## **Portrait**

[www.tipps-vom-experten.de](http://www.tipps-vom-experten.de) ist eine rein Wissens vermittelnde Website die nicht nur ein Gebiet abdecken will, sondern eine breite Palette von Themen anbietet. Jedes Thema wird geschrieben, um dem Leser eine wertvolle Hilfe und einen Allgemeinbildungszuspruch anzubieten. Unsere Tipps vermitteln Wissensfundamente die von seriösen Autoren und Fachleuten verständlich, spannend und in knapper Form aufbereitet werden. Fachleute, Ernährungswissenschaftler, Ärzte, Heilpraktiker und Experten verschiedenster Richtungen stellen ihr Wissen für uns zur Verfügung. Unsere Tipps müssen immer gut lesbar, schön illustriert und in einprägender Form wiedergegeben werden.

Als Hauptthemen könnten Gesundheit, Familie, Wellness, Wohlbefinden, Ernährung, Lifestyle sowie Finanzen, Psychologie, Kultur und Reisen genannt werden.

Jeder Privat-User kann bei uns im Fachartikelbereich kostenlos Texte einstellen, die aber immer informativ sein müssen und keine Verkaufstexte sein dürfen. Die PDF Ausgaben unserer redaktionellen Tipps vom Experten sind grundsätzlich werbefrei und werden inhaltlich nicht durch Sponsoren oder Großabnehmer beeinflusst.

---

News-ID: 776980 • Views: 1082 (Stand: 14.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/776980/Wie-negative-Gefuehle-uns-krank-machen.html>