



Christopher Hoffmann – 11. April 2026

Von Herzen – der Herzens-Doc

Ich bin Pastoralreferent Christopher Hoffmann von der Rundfunkarbeit im Bistum Trier.

Dr. Nana-Yaw Bimpong-Buta ist Kardiologe, Autor eines Spiegelbestsellers über Herzgesundheit und in den sozialen Medien folgen ihm allein auf Instagram 120.000 Menschen. Dort heißt er "herzens_doc", denn dieses Organ fasziniert ihn ganz besonders:

(Dr. Nana-Yaw Bimpong-Buta) Das Herz schlägt ja 70-mal die Minute im Durchschnitt - 150.000 Schläge pro Tag! Und bis zur Geburt allein in den ersten neun Monaten hat es schon 60 Millionen. Mal circa geschlagen. Es ist für mich das faszinierendste Organ überhaupt.

Kardiologen wie Dr. Nana-Yaw Bimpong-Buta sind gefragt, denn sehr viele Menschen haben Herzprobleme:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nun mal die Haupttodesursache nicht nur in Deutschland, sondern der Welt -weit vor Krebs. Und allein in Deutschland sterben an Herzkreislaufferkrankungen 1000 Menschen pro Tag.

Dr. Nana-Yaw Bimpong-Buta nennt sich kurz "Doc Nana" - der Name kommt aus Ghana, von dort kam einst sein Vater als Arzt nach Deutschland. Doc Nana wuchs in Bonn auf -es folgten Medizinstudium, Promotion, über 5.000 Einsätze als Notarzt. Er wurde Oberarzt und bald eröffnet er seine eigene Praxis. Und er hat einen Lehrauftrag an der Uni. Ein Wissenschaftler durch und durch. Aber gleichzeitig sieht er im Herz noch viel mehr - denn Doc Nana ist gläubiger Christ und postet regelmäßig Biberverse, die das menschliche Herz thematisieren:

Ich les' in der Bibel jeden Tag -selbst wenn ich nur einen Satz schaffe, weil das mein Herz stärkt, mich beruhigt und mir hilft. Ich bin sehr gläubig, ich sprech' darüber immer wieder, weil ich weiß: Dass der liebe Gott mir hilft und vielen anderen helfen kann und möchte. Und in der Bibel steht: "Mehr als alles andere behüte dein Herz." (Spr 4,23)

Und da steht auch: "Selig, die ein reines Herz haben." (Mt 5,8) Jesus sagt das in der Bergpredigt im Matthäusevangelium - was bedeutet dieser Vers dem Herzensdoc?

Ein reines Herz ist für mich ein liebendes Herz - weil Liebe ist die stärkste Kraft, die es gibt.

Ein Mediziner, der einerseits forscht, der auch schon das offene Herz im OP gesehen hat und andererseits offen über seinen Glauben und die biblische Bedeutung des Herzens nachdenkt - wie geht das zusammen?

Ich glaub man kann es gar nicht trennen - ich glaub sogar man muss es kombinieren! Wir haben Leitlinien, wir können Messungen machen, Ultraschall, wir sehen das EKG. Ich finde Wissenschaft als Basis für die medizinische Behandlung essenziell wichtig - und Wissenschaft ist eben auch, dass wir nicht wissen, warum eigentlich das Herz schlägt.

Die Wie-Frage, die beantwortet die Wissenschaft. Die Frage aber, warum wir überhaupt hier sind und leben, die hat für mich und auch für den zweifachen Familienvater Nana mit Gott zu tun:

Viele Fragen mich: Du bist doch Arzt und Wissenschaftler - das ist doch mit Glaube nicht vereinbar, aber ich sag genau das Gegenteil: ich muss glauben! Weil: es kann doch nicht sein, wenn eine Eizelle und ein Samen sich treffen, dass daraus ein Leben entsteht, ein Mensch.

Der 45-Jährige will Menschen über das Herz aufklären, sie motivieren, dass sie etwas für ihre Herzgesundheit tun. Ganz wichtig: sich bewegen, gesund ernähren, Stress reduzieren. Als Seelsorger stimme ich ihm zu, dass in unserer Gesellschaft noch ein weiteres Risiko dazugekommen ist:

Einsamkeit ist ein Risikofaktor wie Rauchen inzwischen, das ist nachgewiesen wie Cholesterin und Bluthochdruck, aber auch da können wir ja was tun.

Und auch das hat für den Herzensdoc mit seinem christlichen Glauben zu tun- er ist sich sicher: Herzgesundheit und seelische Gesundheit hängen zusammen:

Es geht um Liebe, es geht um Geduld, es geht um Teilen, es geht darum zu sehen: Was kann jeder von uns beitragen in seinem Umfeld. In der Bibel steht auch, dass wir ein Licht sein sollen!

Beziehungen tun seinem und jedem Herzen gut. Und er fühlt sich verbunden mit Gott. Gott ist für ihn ein Gesprächspartner, der weiß was ihn bewegt, noch bevor er eine Silbe ausgesprochen hat:

Wenn wir wütend sind oder traurig oder einsam, dann hilft mir nur das Gebet - weil es gibt bestimmte Sachen, die kannst du mit keinem anderen besprechen, weil dich keiner so verstehen wird wie Gott dich versteht, weil er ist ja die ganze Zeit dabei, er weiß ja genau wie du dich fühlst.

Doc Nana gibt dann an Gott ab, was - wie man umgangssprachlich sagt - sein Herz schwer macht:

Dieses Abgeben, das find ich so toll, weil bestimmte Dinge können wir gar nicht selbst tragen. Und es muss nicht kompliziert sein. Ich rede mit Gott so wie mit dir, ich red' nicht so: Könnten Sie, lieber Gott, mir heute vielleicht Bescheid geben? Nein, ich sag: Gott das war nicht gut, wo bist du denn? Komm doch dazu, ich weiß du bist Gott, du hast gesagt: Fürchte dich nicht, ich bin dein Gott. Hab' keine Angst, ich geh mit dir.

Und das gibt ihm dann auch wieder Elan für seine Herzensmission. Er wirbt dafür sich zu begegnen, sich gegenseitig nicht zu vergessen, sich zu umarmen - all das schüttet Oxytocine aus, Hormone, die erwiesenermaßen gut sind fürs Herz:

Es kann sein, dass du jetzt nach dieser Sendung sagst ich schicke jetzt meinem Lieblingsmenschen eine schöne Nachricht: "Hab dich lieb, schön, dass es dich gibt, Danke dafür." Und wenn das jeder von uns macht, regelmäßig, dann hat man einen guten Oxytocinflow.

Und ich glaube dann lebt man auch ganz viel von der Botschaft Jesu, der gesagt hat: "Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben von ganzem Herzen, [...] und deinen Nächsten wie dich selbst." (Lk 10,27)