

STARKES HERZ

für ein langes Leben

Im hektischen Alltag vergessen wir oft: Unser Lebensmuskel ist ein Hochleistungsorgan – um das wir uns jeden Tag gut kümmern müssen. Wie das am besten gelingt? Mit einem Herz-Coaching



UNSER GU-AUTOR

Dr. Stefan Waller ist Facharzt für innere Medizin und Kardiologie in Berlin

Obwohl Stress, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährung die Gefäße lebensgefährlich schädigen können, scheint der innere Widerstand gegen vernünftige Kurskorrekturen im Alltag bei vielen unbezwingbar. Auf die Frage nach dem Warum hat der Berliner Kardiologe, Buchautor und „Online-Herzcoach“ Dr. Stefan Waller spannende Antworten – und erklärt, wie jeder von uns ein herzgesundes Leben führen kann.

Herr Dr. Waller, wieso neigen wir dazu, erst dann auf das Herz zu achten, wenn es Schaden genommen hat?

Gründe dafür gibt es unglaublich viele, physiologische wie psychische. Einer davon ist: Das Organ kann über einen relativ langen Zeitraum viele Belastungen kompensieren, zum Beispiel Stress. Der verursacht zwar Bluthochdruck, der tut aber nicht weh! Folglich werden wir auch nicht unmittelbar etwa durch einen heftigen Schmerz gezwungen, die Ursache sofort zu beheben. Indem wir beispielsweise unser Arbeitspensum verändern, mehr Sport machen oder abnehmen. Das Fatale: Schon ein dauerhaft nur leicht erhöhter Blutdruck schädigt die feinen Herzkranzgefäße! Außerdem passt sich der Körper dem Leistungsabfall des Organs zunächst an. Heißt: Wird das Herz schwächer, meiden Betroffene zunächst einmal Bewegung – ohne sich dessen jedoch bewusst zu sein. Dadurch bleibt eine Herzinsuffizienz unbemerkt und unbehandelt – was lebensgefährlich ist! Die meisten Menschen kennen die vielen kleinen und großen Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Organ-gesundheit nicht. Nicht weil sie diese

nicht verstehen wollen, sondern weil ihnen die Infos nicht vollkommen einleuchtend vermittelt werden. Das muss sich ändern, gegebenenfalls in Minischritten. Hauptsache, diese verhelfen zu einer gesünderen Lebensführung.

Bräuchte dann nicht jeder von uns ein Herz-Coaching?

Fakt ist: Es wird sowohl für gesunde als auch am Herzen erkrankte Menschen immer schwieriger, konsequent einen Lebensstil zu verfolgen, der die eigene Gesundheit in den Vordergrund stellt. Wer ernährt sich denn durchweg gesund, treibt täglich wenigstens eine halbe Stunde Ausdauersport, schläft genug, verzichtet auf Alkohol, raucht nicht oder hat nie geraucht und meidet Stress? Insofern – ja, jedem täte es gut.

Würden Sie uns einen Tipp aus Ihrem neuen Programm geben?

Es mag zwar etwas simpel klingen, ist aber extrem effektiv. Ich praktiziere es auch selbst: Kaufen Sie sich ein schönes Tagebuch und schreiben Sie jeden Abend auf, wofür Sie gerade dankbar sind. Sie lenken dadurch Ihren Fokus bewusst auf die positive Seite des Lebens, und das fördert die Produktion von Glückshormonen. Die entspannen wiederum jeden Muskel, also auch Ihren Herzmuskel. Zudem wissen wir heute, dass rund 90 Prozent der Herzinfarkte auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen sind. Hier setzen wir an, unter anderem mit der Selbstwirksamkeitserwartung: Glauben Sie daran, dass Sie es schaffen können! Dazu gehört zum Beispiel, sich das Rauchen abzugewöhnen, sich mehr Freiräume zu schaffen, öfter Nein zu sagen, sich regelmäßig zu bewegen und gesund zu essen. Erlauben Sie sich Minischritte. Unsere Herzen könnten locker über 100 Jahre alt werden, wenn wir uns nur entsprechend verhalten würden. Denn dann wären Erkrankungen wie Herzinfarkte nicht länger Todesursache Nummer eins und Arteriosklerose eine Seltenheit. ■

Fünf-Punkte-Plan So bleibt Ihr Herz gesund

Sport

Setzen Sie sich in Bewegung. 30 Minuten täglich joggen oder walken trainieren den Herzmuskel. Lassen Sie das Auto öfter stehen, fahren Sie viele Strecken mit dem Rad.

Ernährung

Um das Risiko für Herzinfarkte um 40 Prozent zu reduzieren: Essen Sie täglich eine kleine Handvoll unbehandelter, ungesalzener Nüsse, zum Beispiel Walnüsse.

Gewicht

Finger weg von Crashdiäten! Denn die können Ihren Hormonhaushalt ungünstig verändern. Lieber in kleinen Schritten abnehmen, z. B. indem Sie Ihre tägliche Zuckermenge reduzieren und mehr Gemüse essen.

Stress

Stehen Sie morgens 15 Minuten früher auf, um in Ruhe zu frühstücken. Planen Sie alle 90 Minuten eine kurze Arbeitspause ein. Nehmen Sie Hilfe an, geben Sie Aufgaben ab.

Privatleben

Einsamkeit schwächt das Herz, Beziehungen stärken es. Nur Sie entscheiden, wie Sie Ihre Zeit verbringen möchten. Üben Sie, Grenzen zu setzen – oder aber öfter mal Ja zu sagen.



CLEVER-TIPP

„Good Carb“ ist das neue „Low Carb“! Essen Sie ab jetzt mehr **Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte**. Die enthalten nämlich faserstoffreiche Kohlenhydrate, die Ihren Stoffwechsel anregen und Sie aktiver machen.

Foto: Getty Images; Porträtfoto: Manuel Ringlreiter



GU-BUCHTIPP

Der Dr. Heart Herzcoach: Dr. Stefan Waller vermittelt die wichtigsten Fakten zum Schutz vor Herzerkrankungen. Mit Online-Tutorials, GU, 19,99 Euro