

Alles Gute für Ihr Herz

Fast jeder vierte Todesfall in Deutschland lässt sich auf ein krankes Herz zurückführen. Doch Sie können Ihren „Lebensmotor“ schützen. Wir zeigen Ihnen wie!

Mit jedem Pulsschlag pumpt es das Blut durch unsere Adern in den ganzen Körper. So versorgt es uns mit Sauerstoff, lebenswichtigen Nährstoffen, Hormonen und transportiert Immunzellen dorthin, wo sie gerade benötigt werden. Das Herz ist also der Motor unseres Lebens. Anlass genug, sich mal genauer mit dem wichtigsten Muskel unseres Körpers zu beschäftigen.

Ablagerungen als Risiko

Mehr als 300 000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Herzinfarkt. Zu den häufigsten Ursachen zählt die Ko-

ronare Herzkrankheit, eine Verkalkung der Herzkranzgefäße. Durch die Ablagerung verkleinern sich die Durchmesser der Arterien, sie können verstopfen und ein Gerinnsel erzeugen: Die Gefahr für einen Infarkt steigt. Aber auch andere Risikofaktoren wie z. B. Übergewicht, genetische Veranlagung, Rauchen, Diabetes oder hohes Alter spielen eine Rolle bei einem Herzleiden. Außerdem hat auch unser Lebensstil einen erheblichen Einfluss auf unsere Herzkreislauf-Gesundheit. Darum zeigen wir Ihnen hier die besten Tipps, wie Sie Ihren Alltag herzgesünder gestalten können und so fit bleiben.

Das Herz isst mit

Was auf unserem Teller landet, hat auch Auswirkungen auf unser Herz. Möchten Sie es gesund halten, sollten diese Lebensmittel auf Ihrer Einkaufsliste stehen: Fisch, da er wegen seiner **Omega-3-Fettsäuren** der Arterienverkalkung vorbeugt. Ballaststoffe, die vor allem in Haferflocken und Vollkornprodukten vorkommen, **senken den Cholesterinspiegel** und tragen so zur Herzgesundheit bei. Greifen Sie außerdem öfter mal zum Glas Traubensaft. Er steckt voller Pflanzenstoffe, die das Herz widerstandsfähiger machen. Da er jedoch viel Zucker enthält, sollten Sie ihn mit Wasser verdünnt trinken.



Schwitzen für die Gesundheit

Studien bestätigen, dass Saunieren den Blutdruck dauerhaft senken kann. Denn durch die Hitze **in der Sauna schlägt das Herz schneller und kräftiger**. So weiten sich die kleinen, weitverzweigten Blutgefäße (Arteriole) und ziehen sich bei der Abkühlung wieder zusammen. Das trainiert die Gefäße und macht sie flexibler, wodurch sie hohen Blutdruck besser ausgleichen können. Gönnen Sie sich und Ihrem Herz daher einmal wöchentlich einen Saunagang.



Gesund im Schlaf

Wer gut schläft, fühlt sich nicht nur fitter, sondern sein Herz ist es auch. Denn **Schlafmangel und fehlende Ruhe setzen Stresshormone frei**. Dadurch steigt die Herzrhythmickeit und mit ihr der Blutdruck. Versuchen Sie also jede Nacht mindestens sieben Stunden Schlaf zu bekommen und sorgen Sie auch im Alltag für einige Auszeiten. Gönnen Sie sich z. B. durch ein entspannendes Fußbad oder einen gemütlichen Spaziergang ab und an eine Pause vom stressigen Alltagstrubel.

Warum die Sonne uns guttut

Eine dänische Studie ergab, dass ein Vitamin-D-Mangel ebenfalls einen Infarkt begünstigen kann. Denn ein niedriger Vitamin-D-Spiegel aktiviert Signalwege im Organismus, die für **Bluthochdruck sowie Verhärtung und Verdickung der Blutgefäße** anfällig machen. Daher sollten Sie zur dunklen Jahreszeit mit Vitamin-Präparaten einem Mangel entgegenwirken. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt, er kann abklären, ob und in welcher Dosis eine Behandlung sinnvoll ist.



Der Selbsttest: Wie gesund ist Ihr Herz?

1. Ist bei Ihnen in letzter Zeit Kurzatmigkeit neu aufgetreten, zum Beispiel beim Treppensteigen?

- Nein (0)
- Ja (4)
- Ab dem dritten Stock (2)

2. Wachen Sie hin und wieder nachts mit Atemnot oder Herzklopfen auf?

- Ja, sogar regelmäßig (4)
- Gelegentlich (2)
- Nein (0)

3. Puls am Handgelenk ertasten und eine Minute lang im Rhythmus des Pulsschlags mittippen: Ist der Takt regelmäßig?

- Ja (0)
- Nein, ich habe auch nach einer Wiederholung Probleme, den Takt zu halten (5)

4. Ertasten Sie erneut Ihren Puls. Zählen Sie 15 Sekunden lang jeden Schlag und multiplizieren Sie das

Ergebnis mit 4. Wie viele Schläge macht Ihr Herz pro Minute?

- Weniger als 90 (0)
- Mehr als 90 (2)
- Sogar mehr als 100 (4)

5. Wie oft müssen Sie nachts Wasser lassen?

- Höchstens zweimal (0)
- Dreimal und häufiger (2)

6. Haben Sie manchmal bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder bei Stress Missempfindungen im Brustbereich, die eventuell in den Hals oder in einen Arm ausstrahlen?

- Ja (7)
- Nein, hatte ich noch nie (0)

7. Ist in Ihrer Verwandtschaft (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

- Ja, vor dem 55. Lebensjahr (7)
- Ja, vor dem 70. Lebensjahr (5)
- Nein (0)

8. Haben Sie bei sich gelbliche Knötchen in der Haut an Augen, Ohren, den Armen oder Knien festgestellt?

- Ja (4)
- Nein (0)

9. Drücken Sie mit dem Daumen ein paar Sekunden fest auf den Fußrücken/Knöchel und lassen Sie wieder los. Was passiert?

- Die Haut wird kurz blass, nimmt aber binnen zwei Sekunden wieder

ihre ursprüngliche Farbe an (0)
Es bildet sich eine Delle in der Haut, die auch nach ein paar Sekunden nicht verschwindet (4)

10. Wie oft treiben Sie Sport (z. B. Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen)?

- Ich gehe jeden Tag spazieren oder fahre mit dem Rad (0)
- Ich mache ein- bis zweimal pro Woche Sport (2)
- So gut wie nie (6)

Auflösung: So gesund ist Ihr Herz

0–8 Punkte: Herzlichen Glückwunsch, Ihrem Herzen scheint es bestens zu gehen. Behalten Sie Ihren gesunden Lebensstil bei, und gehen Sie regelmäßig zum Check-up beim Hausarzt.
9–16 Punkte: Ihr Herz ist vermutlich noch fit. Langfristig könnten Sie aber gesünder leben. Ganz wichtig: Wenn Sie familiär vorbe-

lastet sind, sollten Sie Blutdruck und Cholesterinwerte checken lassen – auch wenn Sie schlank und sportlich sind.
Mehr als 16 Punkte: Sie ahnen es schon, Ihr Herz könnte gesünder sein. Sprechen Sie dringend mit Ihrem Hausarzt, er wird Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihr Risiko senken können.

Der EXTRA-Tipp!

Schwimmen hat einen besonderen Vorteil für das Herz: Da Wasser eine tausendmal höhere Dichte hat als Luft, werden im Wasser die Blutgefäße zusammengedrückt und das Blut zurück in den Brustraum gedrückt. Es muss also mehr Blut pro Herzschlag transportiert werden, was auf Dauer das **Herz-Volumen vergrößert** und die **Herz-Frequenz senkt**. Nutzen Sie also eine der 30-minütigen Sparteinheiten pro Woche fürs Schwimmen.

3 Fragen an den Experten



Dr. Stefan Waller, Kardiologe in einer Berliner Facharztpraxis

1. Können Patienten nach einem Herzinfarkt wieder komplett fit werden?

Das hängt davon ab, wie schnell während des Herzinfarkts gehandelt wird. Denn je schneller die Behandlung beginnt, desto weniger Herzmuskelzellen sterben ab und desto höher ist die Heilungswahrscheinlichkeit. Daher gilt: Bei Verdacht auf einen Infarkt sofort den Notruf (112) wählen. Typische Symptome sind: starke Schmerzen, heftiges Druck- und Engegefühl im Brustkorb. Aber auch unspezifische Anzeichen wie Übelkeit oder Atemnot können auf ihn hinweisen.

2. Was müssen Patienten beachten?

Betroffene müssen verstehen, was zum Infarkt geführt hat und dass Sie Ihre Erkrankung nur aufhalten können, wenn Sie Ihren Lebensstil verändern und Ihre Risikofaktoren in den Griff bekommen. Dazu gehören z. B. ein Rauchstopp, mehr Bewegung im Alltag, Stress vermeiden und eine bewusste Ernährung.

3. Wie sieht die Medikation nach einem Infarkt aus?

Neben einer Anpassung des Lebensstils sollten auch einige hochwirksame, lebensverlängernde Medikamente eingenommen werden. Dazu gehören z. B. Aspirin, da es einer Gerinnselbildung entgegenwirkt, Cholesterinsenker, sogenannte ACE-Hemmer bzw. Sartane, und für einige Zeit nach dem Infarkt auch Betablocker. Wichtig ist es, mit seinem Arzt abzusprechen, welche dieser Medikamente lebenslang eingenommen werden müssen.

Buch-Tipp: Der Dr. Heart Herzcoach Innovatives Coaching für ein herzgesundes Leben mit Kardiologe Dr. Stefan Waller (Gräfe und Unzer, 19,99 €)

