

# Ihr 5-Punkte-Plan für ein gesundes Herz

Wie Sie mit kleinen Lebensveränderungen das Altern der Blutgefäße verhindern unser wichtigstes Organ schützen

Es ist ganz egal, ob wir gerade gemütlich auf dem Sofa liegen oder zur Bushaltestelle hetzen, uns freuen oder traurig sind. Das Herz stellt sich auf jede Situation ein, schlägt mal schneller und mal langsamer. Und dabei pumpt es unermüdlich sauerstoffreiches Blut zu jeder Zelle in unserem Körper.

Um diese Leistung zu erbringen muss das Herz selbst auch mit Blut und dadurch mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Das ist die Aufgabe unserer Herzkranzarterien. Doch die verhärten, verkalken und verengen sich im Laufe unseres Lebens. Es kommt zur Arteriosklerose, der sogenannten Gefäßverkalkung. Immer weniger Blut kann durch die Adern fließen. Und im schlimmsten Fall bricht eine Verhärtung (Plaque) auf: Es bildet sich ein verklebter Blutpfropf, der ein Herzkranzgefäß blockiert und damit einen lebensgefährlichen Herzinfarkt verursacht.



**Dr. med. Stefan Waller** ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Berlin

Auch Schlaganfälle, Nierenversagen oder Venenschwäche („Schaufensterkrankheit“) werden durch eine Gefäßverkalkung ausgelöst. „Letztlich kann fast jedes Organ durch eine infolge von Arteriosklerose verminderte Durchblutung geschädigt werden“, weiß der Berliner Kardiologe und Autor Dr. med. Stefan Waller (siehe Buchtipp).

## Ein gesunder Lebensstil schützt die Gefäße

Die gute Nachricht ist, dass wir den Alterungsprozess unserer Gefäße selbst mitbestimmen und sogar aufhalten können. Eine große schwedische Studie hat erwiesen, dass vier von fünf Herzinfarkten durch eine gesunde Lebensweise verhindert werden können. Dr. med. Waller kann das nur bestätigen: „Wie ich bei vielen Herzkatheter-Untersuchungen verblüfft feststellen konnte, hatte so manche 80-jährige Dame, die ihr Leben lang gesund gelebt hat, noch wunderschöne glatte Herzkranzarterien, während so mancher 45-jährige Kettenrau-

cher bereits mit einem Herzinfarkt eingeliefert wurde und seine Herzkranzarterien aussahen wie eine zerklüftete Kraterlandschaft.“

## Risikofaktoren in den Griff bekommen

Der beste Schutz für das Herz sind also gesunde Gefäße. Doch Übergewicht, schlechte Ernährung, Rauchen, Stress und mangelnde Bewegung begünstigen und beschleunigen die Gefäßverkalkung. Was kann man also tun, um diese Risikofaktoren auszuschalten? Der Experte hat einen Fünf-Punkte-Plan entwickelt (siehe Kästen), mit dem jeder sie für sich und in kleinen Schritten in den Griff bekommen kann.

Zu einer rundum gelungenen Herzvorsorge gehört aber auch, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Lassen Sie zum Beispiel jährlich Ihren Blutdruck, den Zucker- und den Cholesterinspiegel testen.

In jedem Alter!

Denn Millionen Deutsche wissen gar nicht, dass sie unter Typ-2-Diabetes oder einem zu hohen Blutdruck leiden, oder ihr „schlechtes“ LDL-Cholesterin zu hoch ist. Diese Faktoren schädigen die Blutgefäße, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Leicht erhöhte Werte lassen sich durch einen gesünderen Lebensstil senken. Bei dauerhaft hohen Werten helfen nur Medikamente.

Um abzuklären, ob vielleicht schon eine Arteriosklerose vorliegt, ist die Ultraschall-Untersuchung der Halsschlagadern Standard. Dabei überprüft der Arzt die Wanddicke der Halsschlagader. Liegen arteriosklerotische Veränderungen vor, sind in der Regel auch andere Gefäße betroffen. Die Kosten der Untersuchung übernimmt die Krankenkasse.

*Bettina Plickert*

## ne Fernsehwoche MA: Herz

**WISO**  
Wie zu viel Zucker unseren Lebensmotor krank macht  
**Mo 9.10. ZDF 19.25 Uhr**

## Buchtipp



Der Ratgeber erklärt leicht verständlich, wie und warum es zur Arteriosklerose und ihren Folgeerkrankungen kommt. Der „Fünf-Punkte-Plan“ zeigt mit vielen Tipps, wie man Risikofaktoren kontrolliert. „Der Dr. Heart Herzcoach“ (160 Seiten, 19,99 €, GU).



## Punkt 1: Ernährung

**Die Empfehlung des Experten:** „Verzichten Sie auf Diäten, kochen Sie mit frischen Zutaten und genießen Sie das Essen mit allen Sinnen. Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch, die wird häufig von den Krankenkassen angeboten. Und verwenden Sie Lebensmittel, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind.“ Das sind neben Fisch und Vollkornprodukten hauptsächlich:

**Grünes Blattgemüse** wie Spinat, Mangold, Salat enthält viel Nitrat, das den Blutdruck senken kann.

**Beeren** schützen die Gefäße. Mehrmals pro Woche eine Handvoll Blaubeeren, Brombeeren & Co. genießen – auch als TK-Ware.

**Olivenöl** „nativ extra“ wählen, da es gefäßschützende Bestandteile enthält. Für die kalte Küche, z. B. Salate, verwenden.

**Walnüsse** Täglich eine Handvoll senkt das Infarktisiko um 40 Prozent.

**Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen und Erbsen enthalten viele gesunde Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß.

**Avocado** ist reich an guten, ungesättigten Fettsäuren. Täglich 100 g verzehren.



## Punkt 2: Entspannung

Stress belastet den Körper, sorgt für Herzrasen, einen höheren Blutdruck und Verspannungen. **Die Empfehlung des Experten:** „Seien Sie offen, probieren Sie Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder autogenes Training. Regelmäßig praktiziert, verleihen sie Ihnen ungeahnte innere Stärke und Ausgeglichenheit.“ Übrigens bieten Volkshochschulen solche Kurse an. Die Krankenkassen übernehmen ganz oder teilweise die Kosten, weil diese Kurse der Vorbeugung von Krankheiten dienen.

**Bei Anspannung** beschleunigt sich die Atmung. Wenn Sie gegenlenken, stoppen Sie die Ausschüttung von Stress-

hormonen. Hier eine praktische Übung für mehr Ruhe: Legen Sie eine Hand auf die Bauchdecke. Langsam und tief durch die Nase einatmen und dabei bis fünf zählen. Spüren Sie mit der Hand, wie sich die Bauchdecke dabei hebt. Dann ganz langsam durch den Mund ausatmen und dabei bis 15 zählen. Wiederholen Sie diese Übung fünf- bis zehnmal.



Jeder Schritt zählt! Joggen ist eine der gesündesten Sportarten

### Punkt 3: Rauchentwöhnung

Rauchen gehört zu den größten Risikofaktoren für das Herz. Aufzuhören ist nicht leicht, ein Patentrezept gibt es dafür nicht. Aber einige Grundregeln, die sich bei vielen Menschen bewährt haben.

**Die Empfehlung des Experten:** Glauben Sie daran, dass Sie es schaffen können. Wer sich da nicht ganz sicher ist, sollte sich einmal in aller Ruhe an erfolgreich bewältigte Probleme erinnern. Das schafft sofort wieder Selbstvertrauen und damit Motivation.

**Suchen Sie sich Vorbilder,** vielleicht Bekannte, die selbst erfolgreich aufgehört haben, und tauschen Sie sich mit ihnen aus.

**Die Schlusspunkt-Methode:** Das bedeutet, Sie müssen komplett mit dem Rauchen aufhören. Nur zu reduzieren funktioniert so gut wie nie. Setzen Sie sich einen gut geplanten, konkreten Termin.

**Hilfsangebote annehmen:** Ein Raucher-Entwöhnungskurs, den die meisten Krankenkassen kostenlos anbieten, kann die Erfolgchancen verdoppeln.



### Punkt 4: Achtsamkeit

Oft sind wir so im Alltagsstress gefangen, dass wir uns um die wichtigen Dinge in unserem Leben kaum Gedanken machen können. Doch dieses Sich-Besinnen auf uns selbst und unsere Bedürfnisse kann unglaublich heilsam sein. **Die Empfehlung des Experten:** „Nehmen Sie sich Zeit und fragen Sie sich: Bin ich mit meinem Leben zufrieden, oder läuft etwas verkehrt? Lebe ich mein Leben, oder erfülle ich nur die Erwartungen anderer? Nehmen Sie notfalls eine Kurskorrektur vor.“

**Sorgen Sie für Auszeiten** und verteidigen Sie diese auch vehement gegenüber anderen Ansprüchen. Pflegen Sie Hobbys, die Ihnen das Herz öffnen, und hören Sie auf, alles perfekt machen zu wollen. Das ist kräftezehrend und auf Dauer nur frustrierend.

**Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch.** Kaufen Sie sich ein schönes Tagebuch und schreiben Sie jeden Tag auf, wofür Sie dankbar sind, oder was Ihnen an diesem Tag Positives widerfahren ist. Das öffnet die Augen wieder für die kleinen, wirklich schönen Dinge des Lebens.



### Punkt 5: Bewegung

Keine Sorge! Sie müssen nicht gleich ins Fitnessstudio oder zehn Kilometer joggen gehen. Auch leichte Bewegung reicht oft schon für eine bessere Herzgesundheit. **Die Empfehlung des Experten:** „Vor allem ist erstmal wichtig, dass Sie überhaupt loslegen und vom Sofa hochkommen. Jeder Schritt zählt. Denn durch Sport und Bewegung verlieren wir Gewicht, senken erhöhte Cholesterinwerte und den Blutdruck, die Gefahr für Diabetes wird vermindert. Wollen Sie mehr machen oder liegt bereits eine Herzerkrankung vor, lassen Sie sich vorher unbedingt von Ihrem Arzt durchchecken.“

**Sagen Sie dem Sitzen den Kampf an!** Telefonieren Sie nur noch im Gehen, nehmen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls. Steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und laufen den Rest zu Fuß. Als Richtschnur gilt: Pro Woche fünfmal eine halbe Stunde körperliche Aktivität. Dazu gehören auch Gartenarbeit, flottes Spazieren gehen, Tanzen oder Schwimmen. Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit.

**Machen Sie Krafttraining:** Eine kräftige Muskulatur schützt uns vor Übergewicht, Diabetes, Osteoporose. Ideal ist eine Kombination aus zweimal pro Woche Kraft- und leichtem Ausdauertraining. Die meisten Volkshochschulen bieten auch Laufkurse an, bei denen sich Anfänger Schritt für Schritt steigern können (ca. 60 Euro).