

*Wie kann man das Risiko für
Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren?
Ein Mediziner verrät die besten Lifestyle-Maßnahmen!*

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

WAS DAS HERZ INFARKT VORBEUGEN, BE

Das Herz ist ein Symbol für die Liebe und das Leben – und das wahrscheinlich wichtigste Organ in unserem Körper. Doch meist werden wir uns dessen erst bewusst, wenn es Probleme macht. Und das tut es leider immer öfter: „Wohlstandserkrankungen“ wie Arteriosklerose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall nehmen zu. Die koronare Herzkrankheit, also die Gefäßverkalkung der Herzkranzarterien (Arteriosklerose), ist die häufigste Erkrankung der westlichen Welt – und die häufigste Todesursache überhaupt.

*„Es muss von Herzen kommen,
was auf Herzen wirken soll.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Zwar haben die Fortschritte der Medizin die Sterblichkeit an Herzinfarkten in den letzten Jahren erheblich senken können, doch zugleich steigt die Zahl der Betroffenen. „Dabei könnten vier von fünf Herzinfarkten durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden“, weiß der deutsche Kardiologe Dr. Stefan Waller. In seinem aktuellen Ratgeber „Dr. Heart“ verrät er, wo die Weichen in Richtung Herzgesundheit zu stellen sind:

1.

ENTSPANNT BLEIBEN (ODER WERDEN)

*Steigen Sie regelmäßig aus dem Alltags-Hamster-
rad aus und erteilen Sie Dauerstress eine Absage!*

Viele Patienten sehen ihren Herzinfarkt oder eine andere Erkrankung rückblickend als den entscheidenden Wendepunkt für eine umfassende „Transformation“ in ihrem Leben. Offensichtlich gab es etwas Belastendes, das ihnen sehr „ans Herz“ gegangen ist.

Letztlich war es fast immer eine Form von Stress, der ja in

BEGEHRT WUSSTER LEBEN

unterschiedlichsten Erscheinungsformen auftritt. Zum Problem wird Stress dann, wenn er dauerhaft vorhanden ist und wir uns zwischen den Stressphasen nicht mehr entspannen können. Dann läuft unser Organismus auf Dauer im Hochleistungsmodus, was schließlich zu vielen gesundheitlichen Problemen führen kann – von erhöhtem Blutdruck bis zur Schwächung des Immunsystems. Folgende Symptome sind Botschaften eines durch Dauerstress belasteten Körpers: Konzentrationsstörungen, schlechtes Gedächtnis, Reizbarkeit, Verspannungen, nächtliches Zähneknirschen, unruhige Beine, „Zappeligkeit“, sexuelle Funktionsstörungen, ständige Müdigkeit und rasche Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzklopfen, Schwindel und Depressionen.

Dabei ist Stress ein im höchsten Maße individuelles Geschehen: Die exakt gleiche Situation kann für den einen Menschen eine schreckliche Bedrohung darstellen, während ein anderer sie als willkommene Herausforderung ansieht. Fragen Sie sich daher: Wie viel von dem Stress, den Sie gerade erleben, ist hausgemacht, also Folge Ihrer eigenen Bewertung der Situation?

Erfolgreiches Stress-Management setzt an drei Säulen an:

1. *Analysieren*, wo Stressauslöser verborgen sind und wie wir diese entschärfen können. Allein schon um seine verschiedenen Möglichkeiten zu wissen (und es gibt immer

SPORT TREIBEN

Sport und Bewegung sind die Wunderwaffen schlechthin. Mit moderatem, aber regelmäßigem Aufwand lassen sich die besten Effekte erzielen (nicht nur fürs Herz)!

welche!), hat eine „entstressende“ und befreiende Wirkung. Man kann sich auch eine Menge Stress ersparen, wenn man lernt, sich abzugrenzen, sprich öfter mal „Nein“ zu sagen. Fragen Sie sich auch ehrlich: Bin ich mit meinem Leben, so wie es bislang läuft, zufrieden, oder läuft vielleicht etwas Grundlegendes seit Jahren in die falsche Richtung und verursacht somit unterschwellig ständig Stress?

2. Hinterfragen Sie jene Denkmuster, die Stress erzeugen, und ersetzen Sie sie durch positive Denkmuster. Dazu gehört zum Beispiel, perfektionistische Ansprüche zu überprüfen. Mit eingefahrenen negativen Denkmustern erzeugen wir viel Stress selbst. Das Gute: So wie man Muskeln trainieren kann, kann man sich auch gesunde Denkmuster antrainieren. Verabschieden Sie sich von unrealistischen Ansprüchen und lernen Sie, Ihre Ressourcen klug einzusetzen. Ein gewaltiger Glückskiller und häufiger Auslöser von Stress sind (überzogene) Erwartungen. Besser: Erwartungen klein halten und nehmen, was kommt – dann werden Sie vom Leben meist positiv überrascht.

3. Erholen und entspannen Sie sich mit Techniken wie Meditation, Yoga, Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation. Weitere Top-Stresskiller sind Bewegung, das Pflegen sozialer Kontakte, erfüllende Hobbys und genug Schlaf. Wichtig ist der Wechsel von An- und Entspannung, damit kein gefährlicher Dauerstress entsteht. Ein entspanntes Leben fördern Sie auch, indem Sie anderen und sich selbst gegenüber großzügig sind, Dankbarkeit empfinden (hilfreich: ein Dankbarkeitstagebuch) und sich nicht als Opfer von Umständen, sondern als selbst entscheidender Gestalter Ihres Lebens fühlen.

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Pille, die Sie attraktiver, schlanker, entspannter und optimistischer macht und Sie darüber hinaus auch noch viele Jahre länger leben lässt: Das wäre was, oder? Es gibt diese Pille – sie heißt Bewegung. „Es muss gar nicht immer nur der klassische Sport in Joggingschuhen sein. Überlegen Sie, wie Sie dauerhaft mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Fünfmal 30 Minuten Bewegung pro

Sport bildet „natürliche Bypässe“

Sport und Bewegung beeinflussen unsere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren positiv: Wir verlieren Körpergewicht, senken erhöhte Cholesterinwerte und unseren Blutdruck. Die Muskeln werden wieder empfindlicher auf Insulin und können so den Blutzucker besser aus dem Blut aufnehmen, was die Gefahr von Diabetes effektiv vermindert.

Sind die Herzkranzarterien bereits verengt, regt Bewegung das Herz dazu an, diese Engstellen (Stenosen) mit neuen Blutgefäßen zu überbrücken. Sport bewirkt also gewissermaßen die Ausbildung „natürlicher Bypässe“, wodurch sich die Durchblutungssituation unseres Herzmuskels verbessert. Bereits nach nur acht Wochen effektiven körperlichen Trainings lässt sich eine Verbesserung der Herzdurchblutung sogar messen.

Ausdauersport verbessert unsere Denkleistung und unser Gedächtnis effektiver als Mindmapping, Sudokus oder Kreuzworträtsel. Er fördert die Bildung neuer Blutgefäße auch im Nervensystem und verbessert dadurch unter anderem die Sauerstoffversorgung. Außerdem fördert er die Ausbildung neuer Synapsen, also der für die Denkleistung entscheidenden Verbindungen zwischen den Nervenzellen.

Sport und Bewegung sind ein optimales Stressventil, ein ideales (da nebenwirkungsfreies) Schlafmittel und das wohl beste Antidepressivum überhaupt. Bewegung schützt vor Krebs (die Reparatur von Erbgutschäden in unseren Zellen wird gefördert) und lässt uns nicht nur länger, sondern auch mit einer höheren Lebensqualität leben.

Sport erhöht den Grundumsatz und schützt daher vor Wohlstandserkrankungen wie der Zuckerkrankheit. Bewegung stärkt unsere Knochen effektiver als Medikamente.

Woche lautet die gängige Empfehlung“, erklärt Kardiologe Waller. Entscheidend ist der allererste Schritt: hoch von der Couch, also der Wechsell von der völligen Lethargie hin zu wenigstens ein bisschen Aktivität. Sie werden dann rasch merken, wie gut Ihnen Bewegung tut: Neben den positiven körperlichen Effekten (Absenkung des Blutdrucks, verbesserte Herzleistung, Senkung der Blutfettwerte) werden Sie einfach besser drauf sein. Sport und ein aktiver Lebensstil sind das beste Antidepressivum.

Wichtig: Ehe Sie loslegen, lassen Sie sich (sport-) ärztlich untersuchen. Nach einem Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation werden Sie in aller Regel im Rahmen der Rehabilitationsbehandlung zunächst unter kardiologischer Aufsicht wieder langsam an die körperliche Belastung herangeführt.

„Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: Nein.“

Ansgar Simon Freigericht

3.

RISIKOFAKTOREN KONTROLLIEREN

Faktoren wie erhöhte Cholesterinwerte und die Zuckerkrankheit beschleunigen die Arteriosklerose („Arterienverkalkung“).

Gewusst?

Einen besonderen Schutz für das Herz liefern Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und fördern die Durchblutung; gleichzeitig wirken sie entzündungshemmend. Gute Quellen sind Soja-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl und fettreicher Fisch wie Karpfen, Makrele, Lachs oder Hering.

Dr. Waller rät, die Cholesterinwerte im Auge zu behalten. Insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin lagert sich in den Arterienwänden ein und gilt somit als wesentlicher Verursacher der Arteriosklerose. Idealerweise sollte ein LDL-Zielwert unter 115 mg/dl (< 3 mmol/l) angestrebt werden; bei hohem Herz-Kreislauf-Risiko (Bluthochdruckpatienten, Raucher) ein LDL-Wert unter 100 mg/dl (< 2,5 mmol/l). Bei sehr hohem Risiko (etwa bei der koronaren Herzkrankheit oder der Zuckerkrankheit) liegt der LDL-Cholesterin-Zielwert bei unter 70 mg/dl (< 1,8 mmol/l). Neben Medikamenten ist herzgesunde Ernährung (siehe Punkt 7) ein Weg, hohe Cholesterinwerte zu senken.

Über die Hälfte der Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben einen Diabetes mellitus oder eine Vorform davon. Die Erkrankung beeinträchtigt den gesamten Körper und Stoffwechsel. Bei mehr als drei Viertel der Typ-2-Diabetiker kommen die bekannten Herz-Kreislauf-Risikofaktoren kombiniert zusammen: Meist finden sich bauchbetontes Übergewicht („Apfeltyp“), Bluthochdruck und eine ungünstige Zusammensetzung der Blutfette mit hohen LDL-Cholesterinwerten. Das gemeinsame Auftreten dieser Risikofaktoren wird medizinisch als metabolisches Syndrom bezeichnet.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag.

4. DRUCK WEG!

*Bluthochdruck ist weltweit einer der größten Killer.
Erhöhten Blutdruck zu senken ist die beste Lebensversicherung.*

Bluthochdruck schädigt im Laufe der Jahre Herz, Herzkranzgefäße, Gehirn, Nieren und die Blutgefäße. Die Folge können lebensbedrohliche Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Zwei Drittel der Bluthochdruck-Patienten sterben – wenn der Bluthochdruck unerkant bleibt – an koronarer Herzkrankheit oder an einer Herzschwäche, und etwa 40 Prozent aller Schlaganfälle könnten durch eine Normalisierung des Blutdrucks verhindert werden. Das Tückische: Erhöhten Blutdruck bemerkt man meist überhaupt nicht. „Im Gegenteil: Häufig sind die Patienten so an ihren dauerhaft erhöhten Blutdruck gewöhnt, dass sie sich sogar zunächst schlechter fühlen, wenn er medikamentös gesenkt wird“, weiß Experte Waller.

Grundsätzlich gilt: Der in der Arztpraxis gemessene Blutdruck sollte unter 140/90 mmHg liegen. Wenn Sie älter als 80 Jahre sind, genügt auch ein Wert unter 150/90 mmHg (die altersbedingt zunehmende Gefäßsteifigkeit führt zu einem Anstieg des systolischen Blutdruckwertes). Mit diesen Maßnahmen kann man Bluthochdruck ohne Medikamente senken: 1. Dauerhafte Gewichtsabnahme: Ein Kilogramm weniger Körperfett senkt den Blutdruck um etwa 2 mmHg. 2. Sport und Bewegung können den systolischen Blutdruck (oberer Wert) um 10–15 mmHg und den diastolischen (unteren) Blutdruckwert um 5–8 mmHg senken. 3. Mit einer klugen Ernährung gelingt eine Blutdrucksenkung von 8–14 mmHg. 4. Effektives Stressmanagement reduziert die Auslöser von Bluthochdruck.



Dr. med. Stefan Waller ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. Derzeit arbeitet er in einer großen kardiologischen Praxis in Berlin. 2015 gründete er das erfolgreiche Internetportal www.dr-heart.de



BUCH-TIPP:
Dr. med. Stefan Waller:
Der Dr. Heart Herzcoach.
GU Verlag, um € 20,60.

5. NICHT RAUCHEN

So kommen Sie von Zigaretten los!

Nicht nur die Lunge leidet unter Tabakrauch: Das Herzinfarkt-Risiko sowie das Risiko, an Arteriosklerose oder Schlaganfall zu erkranken, steigt durch den Konsum von Tabakwaren signifikant an – und auch die Phase der Rekonvaleszenz ist bei Rauchern länger als bei Nichtrauchern. Aber wie schafft man den Ausstieg? Mediziner Waller: „Psychologisch gesehen am wichtigsten ist die sogenannte Selbstwirksamkeits-Erwartung. Das heißt: Glauben Sie auch wirklich daran, dass Sie es schaffen können!“ Er rät außerdem: Hören Sie komplett mit dem Rauchen auf – Reduzieren funktioniert fast nie. Bestimmen Sie für die Entwöhnung einen Termin, an dem Sie nicht unter zu starker Stressbelastung stehen.

6. GESUND ESSEN

Bewusste Ernährung ist der Schlüssel zu einem fitteren Lebensstil.

Eine (nicht nur für Herzpatienten) besonders günstige Ernährungsform ist die Mittelmeer-Küche. Sie wird von kardiologischen Fachgesellschaften einstimmig empfohlen. „Damit sind jedoch weniger die klassischen Pizza- und Pasta-Gerichte oder der fettige Gyrosteller gemeint. Die Basis bilden vielmehr Obst, Gemüse, Salate, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse, ballaststoffreiche Kost und immer wieder Fisch, dafür nur sehr wenig dunkles Fleisch. Als Fettquelle dient Olivenöl, zum Würzen werden frische Kräuter und Knoblauch eingesetzt. Mit Salz dagegen wird sparsam umgegangen. Und es gibt ein kleines Gläschen Wein zur (abendlichen) Hauptmahlzeit“, erklärt der Herzspezialist. Mit dieser Ernährung decken Sie sich mit einer Vielzahl von natürlichen Schutzstoffen gegen Arteriosklerose ein. Die enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe entfalten vor allem dann ihre positiven Wirkungen, wenn sie in ihrer natürlichen Form aufgenommen werden. Deshalb sollten Sie möglichst frisch, bunt und vielseitig essen.