



Natürlich vorbeugen

Jährlich erleiden in Deutschland fast 300 000 Menschen einen **Herzinfarkt**, Zehntausende sterben daran. Dabei kann man der gefährlichen Erkrankung auf vielfältige und einfache Weise vorbeugen.

Es ist die Kehrseite der Medaille: In Industrienationen, in denen Menschen kaum Mangel leiden müssen, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu Volkskrankheiten geworden. Essen im Überfluss, Alkohol- und Nikotingenuss, zu viel Stress auf der Arbeit – all das

erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Bluthochdruck, der unbehandelt das Herz schädigt, betrifft mittlerweile jeden vierten Deutschen. Doch man kann viel tun, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch ohne Medikamente niedrig zu halten.

Nikotin – Herzfeind Nummer eins Eine britische Studie, die im November in der Fachzeitschrift „Heart“ veröffentlicht wurde, zeigt Erschreckendes: Bei Rauchern unter 50 Jahren ist das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden achtmal höher als bei Nichtrauchern. Mit zunehmendem Alter schrumpft

dieses Verhältnis, sodass das Risiko bei Rauchern zwischen 50 und 65 noch fünfmal, und im Alter von über 65 Jahren noch dreimal höher ist. Dass Rauchen ein Risikofaktor für Herzinfarkte ist, war zwar schon lange bekannt, da Raucher im Schnitt zehn Jahre früher einen Infarkt erleiden als Nichtraucher. Die Staffelung nach Alter ist hingegen eine neue Erkenntnis. Ihr zufolge könnte Nikotingenuss damit bei jüngeren Menschen der größte Risikofaktor für einen Myokardinfarkt sein.

Rotwein pro und contra

Noch 2012 bezog sich die Deutsche Herzstiftung auf Studien, nach denen Rotwein in geringen Mengen das Herz schützen sollte. Durch die enthaltenen Antioxidanzien würde der Abbau von Stickstoffmonoxid im Blut verlangsamt, was gefäßverengende Ablagerungen verhindern. Sogar einen hohen Cholesterinspiegel sollte der

mäßige Alkoholkonsum senken. Doch das „Glas Rotwein täglich“ ist nach neueren Erkenntnissen nicht so wirksam

acht meist nicht hinaus. Dabei kann eine Steigerung von einem MET das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits

Stress vermeiden Ein hoher Blutdruck ist Gift fürs Herz. Neben der falschen Ernährung kann auch negativer Stress zu

Meditation oder Atemtechniken können den Blutdruck ebenfalls senken. Erstaunlicherweise können auch Haustiere diesen Effekt herbeiführen: Wenn Katzen schnurren, produzieren sie Schwingungen von 25 bis 50 Hertz. Diese Frequenz wirkt sich offenbar positiv auf die Gesundheit aus. In Studien zeigte sich, dass so etwa die Knochendichte erhöht wurde und Knochenbrüche besser heilten, aber auch, dass Herzkrankungen positiv beeinflusst wurden. ■

Von einer Sekundärprävention spricht man, wenn einem erneuten Infarkt (Reinfarkt) vorgebeugt werden soll. Hier gelten die gleichen Maßnahmen.

wie angenommen. Bei der Jahrestagung der Radiological Society of North America in Chicago stellten ungarische Wissenschaftler eine Studie vor, die mittels CT-Angiografie zeigte, dass Menschen, die moderat Alkohol tranken, nicht weniger Ablagerungen in den Gefäßen aufwiesen als Menschen, die gar keinen Alkohol tranken. Völlig klar ist hingegen, dass übermäßiger Alkoholenuss immer zu einer Schädigung des Herzens führt. Daher sollten Frauen nie mehr als zwei, Männer nie mehr als drei Alkoholeinheiten täglich zu sich nehmen. Eine Alkoholeinheit entspricht ungefähr einem Achtel Wein oder einem kleinen Bier.

Gezielte Bewegung Neben dem Vermeiden von Toxinen wie Nikotin und Alkohol, kann man durch regelmäßige Bewegung für eine Verbesserung der Herzgesundheit sorgen. Im Sitzen nimmt unser Körper pro Kilogramm Gewicht etwa drei Milliliter Sauerstoff pro Minute auf. Diesen Wert bezeichnet man als Metabolisches Äquivalent (MET). Wer regelmäßig Sport treibt, erreicht bei der erhöhten Aktivität meist ein MET von 10-15. Untrainierte hingegen kommen über ein MET von

um 20 Prozent senken. Dieser Effekt stellt sich sogar bei Übergewicht ein, obwohl dies ebenfalls ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Salopp gesagt heißt das: Ein dicker Mensch, der sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder, als ein dünner Mensch, der sich zu wenig bewegt. Ausreichend ist dabei zur Vorbeugung bereits eine Stunde strammes Spazieren gehen am Tag. Zu viel Sport oder Extremsport hingegen ist zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kontraproduktiv.

Gesunde Ernährung Hohe Blutfettwerte führen unweigerlich zu vermehrten Ablagerungen in den Gefäßen. Somit ist auch das Risiko eines Herzinfarktes bei Menschen, die viel gesättigte Fettsäuren und wenig Obst und Gemüse essen, deutlich höher. Eine gesunde Ernährung umfasst täglich etwa 30 Gramm Ballaststoffe, am besten aus Vollkornprodukten, fünf Portionen Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte, wenig Fleisch, ein- bis zweimal pro Woche Fisch sowie Zucker und Salz in Maßen. Diese Ernährung hilft auch, Übergewicht zu reduzieren und den Blutdruck zu senken.

hohem Blutdruck führen. Daher ist es wichtig, sich im Alltag immer wieder Auszeiten zu nehmen und für den Job nicht immer erreichbar zu sein. Yoga,

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

Anzeige

Für Ihre Gelenke!



Mobiforte®

- Mit Vitamin C für gesunde Knorpel und Gelenke und besonders gut verfügbarem Collagen-Hydrolysat.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.

300 g-Dose PZN: 04303921 • 900 g-Dose PZN: 03866160

mobiforte.de

Twardy
apothekenexklusiv