MedWiss.Online

Risikofaktoren erkennen und gegensteuern: So kann das Herz selbst im Alter jung bleiben

Viele Beschwerden, die als „normale“ Alterserscheinungen gelten, sind in Wahrheit Endpunkte eines schleichenden Krankheitsprozesses: Übergewicht und Bewegungsmangel bringen die Blutfettwerte in Schieflage und erhöhen das Diabetesrisiko. Damit einher gehen oft Bluthochdruck, Schäden an den Gefäßwänden und Arteriosklerose, die letztlich auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall in die Höhe treiben. Wie dieser Prozess verlangsamt und insbesondere das Herz länger gesund erhalten werden kann, war Thema auf der Pressekonferenz der Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) in Berlin.

Dass das Herz im Alter immer schwächer und anfälliger wird, schien lange Zeit unausweichlich zu sein. „Es wird aber immer deutlicher, dass man solche Alterserscheinungen nicht einfach hinnehmen muss“, sagt Professor Dr. med. Ursula Müller-Werdan, die den Schwerpunkt Geriatrie der Inneren Medizin an der Berliner Charité leitet. Vielmehr lägen den schleichenden Alterungsprozessen, die sich an den verschiedenen Organen vollziehen, und den dann scheinbar unvermittelt auftretenden Alterskrankheiten ähnliche Entstehungsmechanismen zugrunde.

Für das Herz heißt das: Wer die bekannten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Leiden vermeidet, beugt auch einer vorzeitigen Alterung von Herz und Gefäßen vor. Die Liste der schädlichen Einflüsse, denen es entgegenzuwirken gilt, ist heute allgemein bekannt und oft wiederholt worden: Zigarettenrauch, Übergewicht und körperliche Inaktivität zählen dabei zu denjenigen Faktoren, die der Einzelne vermeiden oder gegen die er aktiv vorgehen kann. Andere Risikofaktoren können nicht immer vermieden werden – sie sollten aber frühzeitig erkannt und konsequent behandelt werden, um das Herz zu schützen. Dazu zählen etwa ein Diabetes, ein bereits bestehender Bluthochdruck, chronische Entzündungsprozesse oder hohe LDL-Cholesterinwerte.

All diese Faktoren beeinträchtigen zunächst die Funktion der Gefäßwände und leisten Bluthochdruck und Arteriosklerose Vorschub. „Damit steigt das Risiko für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sich wechselseitig bedingen und verstärken können“, erläutert Müller-Werdan. Im Rahmen dieses so genannten kardiovaskulären Kontinuums wird letztlich auch der Herzmuskel in Mitleidenschaft gezogen, der nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt wird. Wenn sich erste Krankheitszeichen bemerkbar machen, sind die zugrundeliegenden Schädigungen oft schon weit fortgeschritten. „Ein Herzinfarkt scheint dann mitunter aus heiterem Himmel aufzutreten, aus völliger Gesundheit heraus“, so Müller-Werdan.

Haben sich Herz-Kreislauf-Schäden wie Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen oder eine Herzmuskelschwäche erst einmal etabliert, sind sie in der Regel chronisch – ihr Verlauf lässt sich dann nur noch verlangsamen, nicht aber umkehren. „Daher sollte möglichst frühzeitig auf einen gesunden Lebensstil geachtet und Risikofaktoren konsequent vermieden werden“, betont Professor Dr. med. Cornel Sieber, Vorsitzender der DGIM. Damit die Jahre, die die Menschen heute durchschnittlich länger leben, auch möglichst gesunde Jahre sind.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Pressekontakt für Journalisten:
Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)
Pressestelle
Janina Wetzstein
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel.: 0711 8931-457
Fax: 0711 8931-167
wetzstein@medizinkommunikation.org
http://www.dgim.de | http://www.facebook.com/DGIM.Fanpage/ | http://www.twitter.com/dgimev

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de