

Thema der Woche: Herzinfarkte

Herzinfarkte und Herzschutz

Die Warnzeichen für einen Herzinfarkt sollte eigentlich jeder kennen, ob bereits Risikofaktoren dafür vorliegen oder nicht. Allerdings können die Symptome eines Infarkts auch mal ungewöhnlich sein, etwa bei Frauen. Da kann es [auch mal Bauchweh](#) sein, wie in einer Pressenachricht genauer beschrieben wurde. Ob die Gefahr für einen Herzinfarkt vorliegt, kann auch durch Schmerzen in den Beinen bemerkt werden, klärt die [deutsche Herzstiftung](#) auf.

Vorbeugen auch durch gesunde Ernährung

Grundlegend wollen wir aber nicht erst bei solchen deutlichen Signalen dem Infarkt so gut es geht vorbeugen. Bei Vorerkrankungen sind zur Vorbeugung Mittel zum Herzschutz gemeint, aber eben auch die Klassiker: Entstressen, Sport, gute Ernährung. Vielleicht kommt manches davon zu Ostern zusammen, mit Spaziergängen im Frühlingwetter und viel frischem Obst und Gemüse – eine Untersuchung fand nämlich, dass es zu diesem Fest weniger Herzinfarkte gab als zu Weihnachten oder Neujahr.

Neben der Jahreszeit zählt aber auch längerfristig die Ernährung. Was eine gute herzschonende Ernährung ausmacht, versuchten Forscher in der zweiten Untersuchung zu klären. Fazit: es ist kompliziert. Gute Ernährung scheint im Prinzip vor allem von Fisch, Obst, Gemüse und Vollkorn geprägt zu sein.

Hier die Studien im Detail:

- [Mehr Herzinfarkte an Weihnachten und Neujahr – nicht aber zu Ostern](#)
- [Herzschutz: Besser Nordische Diät oder Mittelmeerkost?](#)