

Vorsätze für 2020: Sieben Tipps für Ihr Herz

Vorsätze für das neue Jahr können viel für Herz und Gefäße sowie das seelische Wohlbefinden bewirken. Nur nicht alles auf einmal vornehmen!

(Frankfurt a. M., 23. Januar 2020) Neujahrsvorsätze sind ein guter Anlass, alte und überkommene Verhaltensweisen, die dem Körper und der Seele nicht guttun, aufzugeben und neue Wege zu gehen. Dabei bewirkt ein gesunder Lebensstil viel für das Herz-Kreislauf-System, nur sollte man sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Wie komme ich trotz des inneren Schweinehunds zu mehr Bewegung? Wie esse ich gesünder? Und habe ich alle meine Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall mit Hilfe eines regelmäßigen Gesundheits-Check-ups im Blick? Helfen kann dabei eine Checkliste mit sieben Schritten, die wir immer parat haben sollten. Diese Herzstiftungs-Checkliste für ein gesundes Herz 2020 beinhaltet die folgenden Tipps:

- Sei aktiv, bewege dich mehr
- Iss gesünder, vermeide Zucker
- Achte auf dein Gewicht
- Höre mit dem Rauchen auf
- Achte auf deinen Blutdruck
- Behalte deinen Cholesterinspiegel im Auge
- Achte auf ausreichend Entspannung im Alltag

„Neujahrsvorsätze sollte man nicht mit zu vielen neuen Gesundheitsmaßnahmen überfrachten. Wir empfehlen generell mit Bewegung anzufangen und dann erst weitere Vorsätze anzugehen: Man fühlt sich schnell besser und ist leistungsfähiger. Herzpatienten kommen dadurch besser mit der herzmedizinischen Behandlung zurecht“, betont der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Chefarzt der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand.

Sieben Tipps für Ihr Herz

Sei aktiv, bewege dich mehr

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt wirksam Herz- und Gefäßkrankheiten, aber auch Diabetes und Krebserkrankungen wie Darm- oder Brustkrebs vor. Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche 30 Minuten. Zum Beispiel bei einer mäßigen Ausdauerbelastung Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen, Ergometertraining oder auch Tanzen. Am besten man gestaltet auch seinen Alltag so bewegt wie möglich: Fahrrad statt Auto und E-Roller, Treppe statt Aufzug, im Büro stehend statt sitzend telefonieren und arbeiten. „Herzpatienten sollten aber ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen“, rät Schwaab. Das gilt auch für Menschen ohne Erkrankung nach längerer Pause ohne sportliche Aktivität. Bewegung schützt nicht nur vor Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität, Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus. Infos:

www.herzstiftung.de/Ausdauer.html

Iss gesünder, vermeide Zucker

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche, weil sie erwiesenermaßen den

Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch vor anderen chronischen Leiden wie Diabetes und Krebs erhöht. „Die mediterrane Kost setzt auf Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, wenig Fleisch, dafür eher Fisch, auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz“, bestätigt Prof. Schwaab. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen kann durch den relativ geringen Energiegehalt dazu beitragen, Übergewicht zu vermeiden, das wiederum Bluthochdruck begünstigt. Dazu schmecken die Gerichte der Mittelmeerküche lecker und sind keineswegs fade. Rezepte unter: www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Deshalb die Devise: Zucker in Getränken vermeiden. Auch in Lebensmitteln, in denen wir Zucker in großen Mengen gar nicht vermuten (Joghurt, Salatsaucen, Ketchup), ist Zucker enthalten. Ein Blick auf die Beschreibung der Zutaten hilft dabei, Zucker aus dem Weg zu gehen.

Achte auf dein Gewicht

Zusätzlich zur Bewegung fördert die Mittelmeerküche das schrittweise Abnehmen für ein gesundes Normalgewicht. Auch lohnt es sich, den Alkoholkonsum einzuschränken. Alkohol hat viele Kalorien und kann indirekt über die Zunahme an Gewicht zu hohem Blutdruck führen. Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck. Angestrebt werden sollte ein Gewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI*) von 25. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 und Frauen weniger als 88 cm anstreben. Das Bauchfett produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die sich unter anderem auf den Blutdruck auswirken. „Jedes Kilo und jeder Zentimeter weniger wirken sich günstig auf den Bluthochdruck aus“, betont Prof. Schwaab.

Höre mit dem Rauchen auf

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich! Nikotin ist ein starkes Gift für die Gefäße und Rauchen ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung (z. B. pAVK). Auf den Tabakkonsum gehen hierzulande 120.000 vorzeitige und vermeidbare Todesfälle pro Jahr zurück: verursacht durch Herzinfarkt und Schlaganfall, bösartige Tumoren und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Auch das dauerhafte Rauchen von E-Zigaretten kann nicht als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören mit Rat und Hilfen wie Aussteigerprogramme z. B. unter www.rauchfrei-info.de/

Achte auf deinen Blutdruck

Bluthochdruck ist tückisch, weil man ihn zunächst nicht spürt ihn nicht sieht („stiller Killer“). Unerkannt und unbehandelt steigt bei Bluthochdruck das Risiko, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Nierenschädigung zu erleiden erheblich. Deshalb unbedingt regelmäßig den Blutdruck messen: ab Schuleintritt beim Kinderarzt und später im Rahmen von Einstellungsuntersuchungen im Beruf oder der Routineuntersuchung beim Hausarzt. Von Bluthochdruck sprechen Ärzte, wenn verschiedene Oberarm-Messungen in der Arztpraxis an unterschiedlichen Tagen Werte von 140 zu 90 mmHg oder höher ergeben. Bei Selbstmessungen für zu Hause gilt eine Obergrenze von 135 zu 85 mmHg. Die Blutdruckwerte in der Praxis dürfen etwas höher sein, weil meist die Patientinnen und Patienten bei der Messung etwas aufgeregt sind („Weißkittelhochdruck“). Um festzustellen ob ein erhöhter Blutdruck vorliegt, ist eine sorgfältige Messung erforderlich. Info: www.herzstiftung.de/blutdruck-mehrmals-messen.html Die Werte können in einem Blutdruck-Pass protokolliert werden, um den Verlauf zu dokumentieren. Infos: www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html

Behalte deinen Cholesterinspiegel im Auge

Erhöhte Cholesterinspiegel im Blut sind ein wichtiger Risikofaktor für koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt und Schlaganfall. Hohe LDL-Cholesterinspiegel verursachen Gefäßveränderungen in den Arterien des Herzens (Arteriosklerose) und auch in Hirnarterien mit der Bildung von Ablagerungen in diesen Gefäßen (Plaques). „Das belegen Studien ganz eindeutig seit Jahrzehnten“, betont Schwaab. Zusätzlich konnte in Studien gezeigt werden, dass sich eine medikamentöse Senkung erhöhter Cholesterinwerte günstig auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Zur Infarktvorbeugung trägt eine Untersuchung des Cholesterinspiegels beim regelmäßigen Gesundheits-Check ab 35 Jahren ein Mal im Jahr beim Hausarzt bei. Eine erste Einschätzung, bis zu welcher Höhe Cholesterinspiegel noch normal sind und unter welchen Kriterien eine medikamentöse Behandlung notwendig wird, finden Sie unter: www.herzstiftung.de/cholesterin-ratgeber.html Oder Sie sprechen Ihren Arzt an.

Achte auf ausreichend Entspannung im Alltag

Stress bei der Arbeit, in der Familie, in der Beziehung und noch in der Freizeit: Nicht Stress alleine macht krank, sondern fehlende Entspannung. Bei Stress wappnet sich der Körper sehr gut für die akute Problemsituation: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, die Insulinausschüttung nimmt zu, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Bei anhaltendem Stress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und schaden dem gesamten Körper. Die Folge können Entzündungsreaktionen im Körper sein, im schlimmsten Fall Diabetes, Schlaganfall, Arteriosklerose und Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung. Sorgen Sie für Inseln der Ruhe, die Sie mit Leben füllen. Also Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen: musizieren, lesen, malen, tanzen, mit Freunden kochen, mit den Kindern spielen, einem Verein beitreten oder gemeinsam Konzerte und Sportereignisse besuchen. Auch Entspannungstechniken sind sehr hilfreich: progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi.

Vorsätze für 2020: Wie bleibt man trotz des inneren Schweinehunds dran?

Für Lebensstiländerungen sind meistens alte gewohnte Strukturen im eigenen Leben aufzubrechen. „Das ist in der Regel schwierig“, so Prof. Schwaab, der auch Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (MedWissR) ist, und empfiehlt: „Oftmals ist es hilfreich, in sein Lebensumfeld feste Ankerpunkte einzurichten: die regelmäßige Lauf-, Walker- oder Herzsportgruppe im Verein, das mehrmalige gemeinsame Kochen mit der Familie oder mit Freunden zu Hause und für Raucher der Austausch mit Ex-Rauchern in der Selbsthilfegruppe.“

*BMI errechnet sich aus: Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge² in m. Beispiel: 80 kg: 1,80 (m)² = BMI 24,7

Tipp:

Der **Herzinfarkt-Risikotest** der Herzstiftung zur Besprechung der persönlichen Risikofaktoren für Herzinfarkt mit dem Hausarzt unter www.herzstiftung.de kann auch als Faltblatt kostenlos angefordert werden per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de

Ratgeber-Service zu den Risikokrankheiten von Herzinfarkt und Schlaganfall:

Alle Ratgeber können auch telefonisch bestellt werden (Tel. 069 955128-400)

Ratgeber „Bluthochdruck: Was tun?“

www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html

Ratgeber „Herzprobleme bei Diabetes: Was tun?“

www.herzstiftung.de/Diabetes.html

Ratgeber „Hohes Cholesterin: Was tun?“

www.herzstiftung.de/cholesterin-ratgeber.html

Druckfähiges Bildmaterial

unter www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/risikotest (ein Portrait von Prof. Dr. Bernhard Schwaab kann angefordert werden unter Tel. 069 955128114, presse@herzstiftung.de)

Daten & Fakten zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. An Herz- und Kreislauferkrankungen starben 2017 insgesamt über 344.500 Menschen (2016: 338.700). (Statistisches Bundesamt/Destatis, 2019).

Jährlich werden in Deutschland über 1,7 Mio. vollstationäre Fälle wegen Herzkrankheit (koronare Herzkrankheit, Herzklappenerkrankung, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Angeborene Herzfehler) in einer Klinik behandelt, davon allein fast 218.000 wegen eines Herzinfarkts. Über 207.000 Menschen sterben jedes Jahr an einer Herzkrankheit, davon ca. 48.700 am akuten Herzinfarkt (Deutscher Herzbericht 2018).

Die Risikokrkrankheiten für Herzinfarkt im Überblick

Bluthochdruck: ca. 20 Mio. Erwachsene in Deutschland, davon ca. vier Mio. unerkannte Fälle.

Diabetes Mellitus: ca. 7 Mio. Betroffene.

Fettstoffwechselstörungen (Gesamtprävalenz): Insgesamt haben 64,5 % der Männer und 65,7 % der Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren Fettstoffwechselstörungen (Gesamtcholesterin ≥ 190 mg/dl oder ärztliche Diagnose einer Fettstoffwechselstörung); davon haben jeweils mehr als die Hälfte der betroffenen Personen eine bislang unerkannte Fettstoffwechselstörung.

Rauchen ist nicht nur für Krebs und chronische Lungenleiden ein Risikofaktor, sondern auch für Herzinfarkt und Schlaganfall. An den Folgen des Rauchens sterben jedes Jahr in Deutschland zwischen 100.000 und 120.000 Menschen.

Menschen mit einer starken Belastung durch **chronischen Stress** zeigen deutlich häufiger eine depressive Symptomatik, ein Burnout-Syndrom oder Schlafstörungen als Menschen ohne starke Belastung durch chronischen Stress. Das Mortalitätsrisiko (alle Todesursachen) in Assoziation mit psychosozialem Stress steigt um 21%.

Quellen:

Deutscher Herzbericht 2018

PLOS ONE: DOI:10.1371/journal.pone.0133493

Deutscher Gesundheitsbericht, Diabetes 2016; Bundesgesundheitsbl 2013 56:661-666 Robert Koch-Institut (2016), Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen, RKI Berlin

Bundesgesundheitsbl 2013:56:749-754 DOI10.1007/s00103-013-1690-9