Fakt

Mit rund 400 000 Fällen pro Jahr ist der akute Herzinfarkt hierzulande die häufigste Herzkrauslauf-Erkrankung.

Tipps für ein gut trainiertes Kreislaufsystem

Diese Umstände beeinflussen die Herzgesundheit

Risiko Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt ist nicht nur eine Erscheinung des Alters: Auch bei jungen Menschen können die Blutgefäße verkalken und auf diese Weise eine Herzattacke begünstigen. **Eine ungesunde Lebensführung und steigender Stress im Berufs- sowie Privatleben sind oft als Ursachen zu verzeichnen.** Wer seinen eigenen Lebensstil jedoch einmal unter die Lupe nimmt und bereit dazu ist, Gewohnheiten zu ändern, kann vorbeugen.

Obst statt Fleisch

Eine gesunde Ernährung ist der Startschuss für einen gesunden Körper. Der ideale Speiseplan zur Vorsorge sollte fettarm sowie abwechslungsreich sein und **täglich viel frisches Obst und Gemüse beinhalten,** denn eine ausreichend hohe Zufuhr an Vitamin C und E hat günstige Auswirkungen auf die Gefäßwände. Wurst und Fleisch sollten hingegen nur zweimal pro Woche auf dem Teller landen. Um verarbeitetes Fleisch und Wurstwaren haltbar zu machen, werden Nitrite verwendet. Diese erhöhen das Diabetes-Risiko und beeinträchtigen die Elastizität der Blutgefäße, was zu einer größeren Herz-Kreislauf-Gefahr beiträgt. Tierische Fette erhöhen zusätzlich den Cholesterinspiegel, was zu Gefäßablagerungen führt. **Aus diesem Grund sollte man lieber zu pflanzlichen Fetten greifen.** Außerdem lohnt es sich, viel zu trinken – empfohlen wird eine tägliche Ration von mindestens 1,5 Litern Wasser oder ungesüßtem Tee. Um einen weiteren Risikofaktor ausschließen zu können, sollte man eventuelles Übergewicht abbauen und sein Idealgewicht finden. Dieses kann ganz einfach über den BMI (Body Mass Index) ausgerechnet werden. **Der Wert ist online berechenbar, etwa unter www.bmi-rechner.biz.**

Das Risiko eines Infarkts ist durch die Lebensweise deutlich höher als durch Genetik.

200 g Obst täglich reduzieren das koronare Risiko um ca. 60 %.

In Bewegung bleiben

Wer körperlich aktiv ist, steigert seine Belastbarkeit sowie die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Mäßige, aber regelmäßige Bewegung ist dabei essenziell. Zu empfehlen ist ein drei- bis viermaliges Ausüben der Aktivität pro Woche für mindestens je eine halbe Stunde. **Besonders geeignete Sportarten sind Laufen, Schwimmen, Radfahren und Walken, sprich: Ausdauersportarten.** Ebenso kann man ganz klassisch joggen – Menschen mit Übergewicht ist davon allerdings abzuraten, da hierbei eine Vielzahl von Gelenken stark beansprucht wird.

Richtig nachsorgen

Es ist nie zu spät, sich für seine Gesundheit einzusetzen – das gilt auch nach einem Herzinfarkt. **Die Wahl der Sportart spielt bei der Nachsorge allerdings eine größere Rolle.** Um eine Überlastung zu vermeiden, schließt man sich idealerweise einer Herzsportgruppe an. Eine solche ist mittlerweile in vielen Sportvereinen integriert. Das darin ausgeübte Ausdauertraining ist deutlich moderater wird meist unter Aufsicht eines Arztes oder zumindest von einem Trainer, der besonders geschult ist, abgehalten. **Er fördert die Gelenkigkeit der Teilnehmer und achtet auf Pausen zwischen den Einheiten, die zur Blutdruckmessung genutzt werden.**

Der normale Ruheblutdruck liegt bei 120/80 mmHg.

Laster adé

Dass Rauchen schlecht für die Gesundheit ist, dürfte allgemein bekannt sein. Zigaretten enthalten Inhaltsstoffe, die sich negativ auf die Verfassung des Herzens auswirken.

Sowohl beruflicher als auch privater Stress können Herzattacken auslösen.

Im Laufe der Zeit kommt es zur Arterienverkalkung: Die Gefäße verengen sich, das Blut fließt nicht mehr ungehindert. Der Verzicht auf Rauchen ist meist einfacher, als man denkt: Hilfsmittel wie Nikotinpflaster und -kaugummis erleichtern das Abgewöhnen. Auch exzessiver Genuss von Alkohol führt zu einem Anstieg des Blutdrucks, was Herzrhythmusstörungen sowie Herzversagen begünstigt. Hier gilt der Leitsatz: „Nur in Maßen".

Im Zweifel zum Arzt

Bei einem akuten Herzinfarkt zählt jede Sekunde. Je mehr Zeit bis zum Beginn einer Behandlung verstreicht, desto mehr Gewebe stirbt ab. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen und andere Komplikationen. Deshalb sollte man beim geringsten Verdacht auf einen Infarkt sofort den Notarzt rufen. Zur Prävention nutzt man am besten die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, die von der Krankenkasse übernommen werden. **Ab dem 35. Lebensjahr ist alle zwei Jahre ein Gesundheits-Check-up zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen möglich.** Dieser Termin kann unter Umständen Leben retten.

Schwimmen trainiert den Herzmuskel und schont die Gelenke.

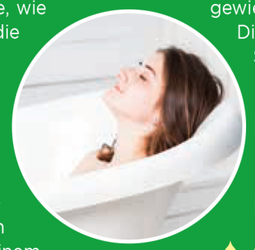
Fotos: AdobeStock / Raele Fotodesign

mein TV magazin

Entspannen und Abnehmen

Ein heißes Bad verbrennt Kalorien

Ein heißes Vollbad entspannt nicht nur, sondern hat zahlreiche weitere positive Effekte, wie eine neue Studie bestätigt.



- **Wer 30 Minuten lang im Wasser verweilt,** hat denselben Kalorienverbrauch wie bei einem ebenso langen Spaziergang. Rund 130 Kalorien werden dabei verbrannt.
- **Der Blutzuckerspiegel** wird durch ein wohliges Bad gesenkt – im Schnitt um immerhin zehn Prozent.
- **Zusätzlich konnte dem Baden eine entzündungshemmende Wirkung** nachgewiesen werden. Die Forscher der Studie führten diesen weiteren positiven Nebeneffekt auf die erhöhte Körpertemperatur zurück.
- **Als Studienteilnehmer fungierten ausschließlich Männer.** Dass auch der weibliche Körper den einen oder anderen Vorteil aus einem wohltuenden Bad ziehen dürfte, ist jedoch anzunehmen – und sei es nur Entspannung.

Haustiere senken das Allergierisiko

mein TV magazin

Kinder, die mit vielen Tieren im Haushalt aufwachsen, leiden im Erwachsenenalter seltener an Allergien. Dies belegt eine neue Studie der Universität Göteborg in Schweden.

- **Das Immunsystem** wird durch die erhöhte Keimbelastung, die Haustiere mit sich bringen, trainiert. Im späteren Leben gewährt es dadurch einen besseren Schutz vor Langzeiterkrankungen wie Asthma und Heuschnupfen.
- **Wachsen Kinder ohne Tiere auf,** entwickeln sie in 49 % aller Fälle eine Allergie. Befindet sich ein Haustier im Haushalt, sinkt dieses Risiko bereits auf 43 %.
- **Je mehr Tiere, desto besser:** Tummeln sich drei Vierbeiner im Haus, schrumpft das Allergierisiko um über die Hälfte, auf 23%.
- **Noch mehr Zusammenhänge** machte die Studie zudem an der Anzahl der Geschwister fest – oder daran, ob die Kinder auf einem Bauernhof aufwuchsen.