



# Herz & Kreislauf

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung



**BOSCH**

#### Wichtiger Hinweis:

Diese Broschüre ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Maßgebend ist die ärztliche bzw. therapeutische Beratung.

## Inhalt

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Blutdruck: zu hoch? Zu niedrig?  | 5  |
| Stimmen die Blutzuckerwerte?     | 9  |
| Zu viel Cholesterin macht krank  | 11 |
| Herzinfarkt und Schlaganfall     | 16 |
| Schwaches Herz?                  | 17 |
| Das Herz im Takt?                | 19 |
| Risikofaktoren? Nein danke!      | 20 |
| Essen Sie herzgesund             | 23 |
| Alkohol und Nikotin?             | 25 |
| Stress, Stress ...               | 27 |
| Bringen Sie Ihr Leben in Schwung | 29 |
| Medikamente?                     | 30 |
| Die Naturheilkunde hilft         | 30 |
| Adressen                         | 31 |



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

mit dem ersten Herzschlag beginnt unser Leben: Das Herz ist der Lebensmotor, der über das Kreislaufsystem den Körper unermüdlich mit Blut versorgt, Tag und Nacht, Jahr für Jahr.

Das Herz ist mit den Organen, also von Kopf bis Fuß, über ein zigtausend Kilometer langes, äußerst dichtes Netz von Adern verbunden. Die Blutgefäße teilen sich immer weiter auf, bis sie ganz fein werden und sogar die kleinsten Einheiten im Körper, die Zellen, erreichen. Überall hin werden Sauerstoff und Nährstoffe transportiert, ohne Unterbrechung!

Das Herz schlägt auch dann noch unermüdlich, wenn es ihm gar nicht mehr so gut geht. Wenn zum Beispiel mit dem steigenden Blutdruck die Arbeit zunimmt, wenn es in den Adern immer enger wird, oder weil einige Kilogramm Gewicht mehr als früher zu versor-

gen sind. Das Herz mit seinem weit verzweigten Transportsystem stellt sich selbst nicht in den Mittelpunkt: keine frühen, warnenden Signale, die uns aufmerksam machen. Das wiegt uns für lange Zeit in Sicherheit!

Mehr oder weniger plötzlich treten Herz-Kreislaufkrankheiten auf – sie sind aber kein unabwendbares Schicksal! Abgesehen von einer möglichen erblichen Veranlagung können selbst langfristige Risiken beeinflusst bzw. sogar vermieden werden. Je früher, desto besser! Diese Broschüre hilft Ihnen dabei.

Rücken Sie also schon frühzeitig Ihr Herz in den Mittelpunkt Ihres Lebens, damit es noch lange Jahre unermüdlich schlagen kann.

Dies wünscht Ihnen herzlichst

Ihre Bosch BKK



# Blutdruck: zu hoch? Zu niedrig?

## Tag und Nacht aktiv

Im Mittelpunkt des Kreislaufs steht das Herz: Seine Pumpkraft drückt das Blut mit jedem Schlag gegen den Widerstand der Arterien, insbesondere der Arteriolen (kleine Schlagadern) in den gesamten Kreislauf – vom Kopf bis zu den Füßen. Die Arterien fangen über ihre elastischen Fasern und Muskelfasern diesen Druck auf, sie sorgen dafür, dass ein gleichmäßiger Blutstrom entsteht. Besonders ausgeprägt geschieht dies durch die Aorta (Körperschlagader): Sie bildet einen ausgleichenden Druckspeicher, der einerseits verhindert, dass zu hohe Druckwerte auftreten und andererseits dafür sorgt, dass auch bei entspanntem Herzmuskel immer ein gewisser Druck erhalten bleibt.

Ein komplexes System sorgt dafür, dass zum Beispiel bei anstrengender Arbeit oder Sport sowohl Blutdruck als auch Puls steigen und die (Muskel-)Zellen bedarfsgerecht versorgt werden. Gleichzeitig atmet die Lunge schneller und nimmt viel mehr Sauerstoff als sonst auf. Aber auch ohne körperliche Anstrengung, zum Beispiel bei Stress, läuft alles reibungslos ab, also unwillkürlich.

Dahinter verbirgt sich ein Zusammenspiel von Pumpleistung und Gefäßspannung mit Kreislaufzentrum im Gehirn und einem Hormonsystem. Mineralsalze und Stoffwechselprodukte runden diese faszinierende Meisterleistung des Körpers ab.

## Von Hoch und Tief

Ein gewisser Druck (Hochdrucksystem) ist lebensnotwendig, um alle Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. In den Organen und im Gewebe werden die Blutgefäße allmählich so fein, dass nur durch Druck Blut hindurchfließen kann. Auf dem Rückweg werden über die Venen Abfallprodukte transportiert (Niederdrucksystem).

Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und dadurch das Blut in die Adern drückt, kann der „systolische“ Wert gemessen werden. Danach füllt sich der Muskel wieder mit Blut, er entspannt sich also: Während dieser Zeit herrscht ein niedriger Druck vor, gemessen als „diastolischer“ Wert.

Je höher der Druck ist, umso mehr Arbeit muss das Herz leisten – Schwerarbeit! Bleibt der Blutdruck dauerhaft erhöht, überträgt sich diese Spannung auf die Gefäßwände, die im Laufe der Zeit geschädigt werden. Unser Körper hat bisher keine spürbaren Vorsignale für diese „Hochspannung“ im Kreislaufsystem entwickelt. Erst sehr spät, wenn Organe bereits geschädigt sind, kommt es zum Krankheitsausbruch. Gelegentliche Beschwerden sind meist uncharakteristischer Art.

## „Hypertonie“

Bei weniger als zehn Prozent der Patienten ist der Bluthochdruck (Hypertonie) auf eine

Krankheit zurückzuführen (sekundärer Bluthochdruck). Verantwortlich sind dann zum Beispiel Nierenerkrankungen, Störungen der Hormonregulation, Gefäßverengungen (z. B. an der Schlagader), Medikamente oder eine Schlafapnoe (mit Atemstillständen).

Bei über 90 Prozent der von Bluthochdruck betroffenen Menschen ist diese Krankheit anlagebedingt, d. h. genetische Faktoren sind dafür verantwortlich. Ungesunde Lebensgewohnheiten verstärken die vererbten Eigenschaften. Weil keine unmittelbare Ursache vorliegt, heißt diese Form des Bluthochdrucks auch „primäre“ oder „essenzielle“ Hypertonie.

Nicht beeinflussbare Faktoren sind zum Beispiel Alter (Männer über 55, Frauen über 65 Jahre) und Geschlecht (Männer erkranken häufiger als Frauen) sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall bei nahen Angehörigen.

### Risikofaktoren



Diese Risikofaktoren lassen sich vermeiden:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- erhöhter Kochsalzkonsum
- zu viel Alkohol
- übermäßiger Stress
- erhöhte Blutfettwerte
- Rauchen

## Tief ist besser als hoch

Mehr oder weniger plötzlich, oft scheinbar aus heiterem Himmel sind sie da, die Folgen überhöhten Blutdrucks: Herz-Kreislaufkrankungen! Dazu zählen die koronare Herzkrankheit (z. B. Angina pectoris – Brustenge, Herzinfarkt), Hirnschlag (Schlaganfall), Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Verschlusskrankheiten der großen Schlagadern, Bauchortenaneurysma (Ausstülpung der Körperschlagader) sowie Schäden an Nieren und Augen. Hoher Blutdruck schädigt also Herz und Gefäße, er fördert auch die Arterienverkalkung (Atherosklerose).

Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn mehrfache Messungen an verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten einen Wert von über 140/90 mmHg (bei Selbstmessung 135/85 mmHg) ergeben. Dabei können beide oder nur einer der Werte über dieser Grenze liegen. Das bedeutet (noch) nicht, dass sofort Medikamente eingenommen werden müssen. Es gibt viele natürliche Wege, überhöhte Werte zu senken, zum Beispiel durch eine Gewichtsabnahme.

## „140/90 mmHg“?

„Hg“ ist das chemische Symbol für Quecksilber. Dieser Wert gibt also an, um wie viele Millimeter die Kraft des Blutdrucks eine fest definierte Quecksilbersäule anhebt. Weil früher die Geräte ausschließlich nach diesem Prinzip arbeiteten, wurde „mmHg“ als Maßeinheit beibehalten, auch wenn keine Quecksilbersäule mehr vorhanden ist.

Blutdruckwerte



| Systolisch  | Diastolisch | Folgerung                |
|-------------|-------------|--------------------------|
| bis 120     | bis 80      | optimaler Blutdruck      |
| bis 130     | bis 85      | normal                   |
| bis 140     | bis 90      | noch normal              |
| 140 bis 160 | 90 bis 100  | leichter Hochdruck       |
| 160 bis 180 | 100 bis 110 | mittelschwerer Hochdruck |
| über 180    | über 110    | schwerer Hochdruck       |

Für Säuglinge und Kinder gibt es davon abweichende Werte. Der systolische Blutdruck kann im Alter ansteigen, ohne dass der diastolische Wert überhöht sein muss.

Lassen Sie gelegentlich den Blutdruck messen, vor allem, wenn in Ihrer Familie Bluthochdruck verbreitet ist: bei einem Arztbesuch, insbesondere beim „Gesundheitscheck“, den unsere BKK ab dem 36. Lebensjahr alle zwei Jahre anbietet.

Beim Blutdruck besteht ein Tag- und Nachtrhythmus mit den höchsten Werten am Vormittag und einem zweiten Gipfel am späten Nachmittag sowie einem deutlichen Abfall während der Nacht im Schlaf.

Übrigens: Beim Blutdruckmessen in der Arztpraxis kann der sogenannte „Weißkittel-effekt“ die Werte erhöhen, weil Sie angespannter als sonst sein können. Zu Hause selbst gemessen kann der Blutdruck durchaus niedriger sein.

Tipps



- Ruhen Sie sich einige Minuten aus; vor dem Blutdruck messen sollten Sie sich weder körperlich schwer belastet, noch psychisch erregt haben.
- Etwa eine Stunde vorher keine größere Mengen essen und trinken.
- Alkohol, Nikotin und Kaffee eine Stunde vorher meiden.
- Während des Messvorgangs im sitzen oder liegen weder reden, noch sich bewegen.
- Messen Sie möglichst immer zur selben Zeit.



## So messen Sie richtig

Als Geräte zum selbst messen haben sich solche nach dem „oszillometrischen“ Prinzip durchgesetzt. Es gibt sie sowohl für den Oberarm als auch für das Handgelenk. Diese Geräte erfassen elektronisch die verschieden starken Schwingungen, die der Druck des Blutes in den Schlagadern verursacht. Aufpumpen (ggf. mit Druckvorwahl) und Druckablass erfolgen meist automatisch, angezeigt werden nicht nur die Blutdruck-, sondern auch die Pulswerte (ggf. mit Speicherung). Gehen Sie beim Messen immer so vor, wie es in der Bedienungsanleitung beschrieben ist!

Wenn Sie den Blutdruck nach Absprache mit dem Arzt selbst messen, hat dies viele Vorteile: die Wirkung nicht medikamentöser Maßnahmen wird sichtbar und der schon angesprochene „Weißkitteleffekt“ vermieden. Der Blutdruck kann häufiger gemessen werden,

dies ist besonders bei stark schwankendem Blutdruck von Vorteil. Wenn Sie die Werte notieren – zum Beispiel in einem Blutdruckpass – erhält Ihr Arzt ein genaueres Bild vom Verlauf der Erkrankung, er kann daraus Rückschlüsse auf die Wirkung von Medikamenten ziehen.

### Tipps



- Bei Geräten für das Handgelenk sollten durch eine Vergleichsmessung am Oberarm evtl. Abweichungen festgestellt werden.
- Morgens, je nach Blutdruckschwankung auch abends oder öfter, und zwar vor den Mahlzeiten und der Tabletteneinnahme messen.



## Stimmen die Blutzuckerwerte?

### Diabetes mellitus

In Deutschland sind über sechs Millionen Menschen von der Zuckerkrankheit betroffen. Bei weiteren geschätzten zwei Millionen wurde die Krankheit noch nicht entdeckt.

Die Bezeichnung „Diabetes mellitus“, so wird die Zuckerkrankheit medizinisch genannt, bedeutet übersetzt „honigsüßer Durchfluss“. Steigt nämlich der Blutzuckerspiegel über eine bestimmte Höchstmenge an, versuchen die Nieren, den Zucker über den Urin wieder loszuwerden. Er ist dann im Harn feststellbar – daher der Name. Die Nieren entziehen dabei dem Körper viel Flüssigkeit, dadurch entsteht einerseits ein großes Durstgefühl, andererseits ein häufiger Harndrang.

Das sind leider Tatsachen: Diabetiker, deren Blutzuckerspiegel längere Zeit überhöht ist, müssen vor allem dann mit Folgeerkrankun-

gen rechnen, wenn weitere Risikofaktoren dazukommen:

Für die großen Blutgefäße des Herz-Kreislauf-Systems drohen Arterienverkalkung und Herzinfarkt, für das Gehirn besteht die Gefahr eines Schlaganfalls und für die Beine von Durchblutungsstörungen.

Die wichtigsten Risikofaktoren sind Bluthochdruck, überhöhte Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride), Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel. Bei den kleinen Blutgefäßen sind insbesondere die Augen (Retinopathie), Nieren (Nephropathie) und die Nerven (Polyneuropathie) betroffen.

### Blutzucker – Insulin

Kohlenhydrate, neben Zucker vor allem Stärke, zum Beispiel aus dem Mehl des Weizenkorns, aber auch aus Kartoffeln und Früchten,

werden im Magen und Darm aufbereitet. Beteiligt sind daran Enzyme und Sekrete der Bauchspeicheldrüse: Es entsteht Glukose – Traubenzucker! Er gelangt über die Darm-schleimhaut und die Leber in den Blutkreislauf und von dort zu den Organen und Zellen für den direkten Energiebedarf. Für diesen Vorgang wird Insulin benötigt.

Durch eine Störung wird entweder von der Bauchspeicheldrüse kein bzw. zu wenig Insulin produziert oder der Zucker kann nicht in die Zellen gelangen. Dann steigt der Blutzucker-spiegel im Blut an.

## Die Blutzuckerwerte

Der Zuckergehalt im Blut wird in Milligramm (mg) pro Deziliter (dl) gemessen. Dazu genügt ein Tropfen Blut aus dem Finger, der über einen Teststreifen von einem Gerät ausgewertet wird.

*Blutzuckerwerte (nüchtern)*



|                   |                |
|-------------------|----------------|
| normal            | 60-109 mg/dl   |
| erhöht/verdächtig | 110-125 mg/dl  |
| krankhaft         | über 125 mg/dl |

Es handelt sich hier um Anhaltswerte. Für die Diagnose Zuckerkrankheit ist eine mehrfache Bestimmung der Blutzuckerwerte, ggf. nach einem Glukosebelastungstest, erforderlich.

## Wie ernähren?

Bei erhöhten Blutzuckerwerten gelten grundsätzlich die Empfehlungen wie zur „herzgesunden Ernährung“. Bei den Kohlenhydraten sollten die „langsamen“ den „schnelleren“ vorgezogen werden. Das bedeutet: Stärke, zum Beispiel aus Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln und Kartoffeln, hat viele Zuckermoleküle, am meisten davon stecken in Hülsenfrüchten. Diese Stärke wird sehr langsam aufgespalten und in die Blutbahn abgegeben. Dies ist günstiger, weil der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt.

Kombinieren Sie „schnelle“ Kohlenhydrate (dazu zählen die meisten Zuckerarten) mit „langsamen“, insbesondere mit ballaststoffreichen Lebensmitteln, außerdem mit Fett und Eiweiß. Bei dieser Kombination werden die Nahrungsmittel insgesamt langsamer verdaut und der Blutzuckeranstieg verläuft gebremst.

Wenn Sie einmal süß essen wollen? Dann geben Sie zum Beispiel etwas Margarine auf Vollkornbrot und Marmelade darauf – einfach kombinieren! Essen Sie ein Weißmehlbrötchen, dann nur etwas Fett darauf streichen und die süße Beilage weglassen. Bedenken Sie jedoch, dass dann insgesamt mehr Fett gespeichert wird.

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sind zugleich sättigend. Das ist auch für alle wichtig, die das Gewicht halten oder abnehmen möchten.

# Zu viel Cholesterin macht krank

## Cholesterin ist vielseitig

Cholesterin ist Begleitstoff der Blutfette (Lipide). Cholesterin ist für den Körper unentbehrlich, zum Beispiel als Baustein für die Zellwände, für die Hormone der Nebennierenrinde, die Sexualhormone und für die Gallensäure, ohne die eine geregelte Fettverdauung nicht möglich wäre.

Das Cholesterinpartikel „LDL“ transportiert das Cholesterin im Blut, (zu viel) gesättigte Fettsäuren sind schuld daran, wenn das Cholesterin von den Zellen nicht genügend aufgenommen wird, vermehrt im Blut bleibt, sich an den Adern ablagert und sie schädigt. Das Cholesterinpartikel „HDL“ soll es von den Gefäßwänden lösen und zur Leber transportieren, wo es abgebaut wird. Dieses Beispiel erklärt, warum die Werte für Cholesterin und LDL möglichst niedrig, die von HDL möglichst hoch sein sollten. Die Richtwerte variieren je nach der Anzahl der Risikofaktoren. Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up 35“ bietet alle zwei Jahre eine gute Gelegenheit, (auch) diese Werte feststellen zu lassen.

## Richtwerte

Die Menge an Cholesterin im Blut kann gemessen werden: Sie wird üblicherweise in Milligramm (mg) pro Deziliter (dl = 100 ml) Blut errechnet und auch als Cholesterinspiegel bezeichnet.

Bitte bedenken Sie, dass Richtwerte nur Anhaltspunkte sind. Sie können eine ärztliche Beurteilung unter Einbeziehung aller Risikofaktoren nicht ersetzen.

### Beispiel Normalbefund



|                   |             |
|-------------------|-------------|
| Gesamtcholesterin | < 200 mg/dl |
| HDL               | > 40 mg/dl  |
| Triglyceride      | < 150 mg/dl |

### Risikobeurteilung

leicht erhöhtes Risiko:

Gesamtcholesterin 200–300 mg/dl  
LDL > 160 mg/dl  
nicht mehr als ein Risikofaktor

mäßig erhöhtes Risiko:

Gesamtcholesterin 200–300 mg/dl  
LDL > 130 mg/dl  
zwei und mehr zusätzliche Risikofaktoren

hohes Risiko:

Gesamtcholesterin > 200 mg/dl  
LDL > 100 mg/dl  
bei koronarer Herzkrankheit, Diabetes oder gleichwertiges Risiko für eine Gefäßerkrankung

Zielwerte sind:

LDL < 160 mg/dl bzw. < 130 mg/dl oder  
< 100 mg/dl



### Risikofaktoren



- Vererbung
- Geschlecht und Alter  
Frauen > 55 Jahre  
Männer > 45 Jahre
- koronare Herzerkrankung in der Familie (Eltern, Geschwister: bei Frauen vor dem 70., bei Männern vor dem 60. Lebensjahr)

Nicht beeinflussbar!

Frauen sind offensichtlich bis zum Aussetzen der Regel besser geschützt als Männer. Die Hormone können das HDL erhöhen und das LDL senken.

### Weitere Risikofaktoren



- Rauchen
  - Bluthochdruck
  - Zuckerkrankheit
  - Übergewicht
  - HDL < 40 mg/dl
- Können verändert werden!

## Cholesterin und die Folgen

Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich – vereinfacht dargestellt – an den Gefäßwänden ab und es kommt zur Verdickung. Rauchen, eine schlecht eingestellte Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und eine genetische Veranlagung fördern diesen langsam fortschreitenden, oft Jahrzehnte dauernden Vorgang. Mit der Zeit werden die Adern immer enger und es kann dann nicht mehr so viel Blut mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen fließen: Organe und ganze Bereiche werden nicht mehr ausreichend versorgt. Nicht nur die Adern verlieren an Elastizität, auch der Blutdruck steigt weiter an – ein Teufelskreis!

Bildet sich an der Engstelle ein Blutgerinnsel, kann es die Arterie ganz verschließen und es kommt zum Infarkt. Besonders gefährdet ist der Herzmuskel und ein typisches Beispiel ist hier der Herzinfarkt. Generell kann jeder Bereich im Körper bei einer Arterienverkalkung geschädigt werden: Bei den Augen kann es zur Erblindung führen, beim Darm und den Nieren zu einem Versagen des Organs kommen.



*Gesundes Gefäß, das Blut fließt ungehindert*



*Blutfette lagern sich ab*



*Das Gefäß ist stark verengt*



*Das Gefäß verschließt sich vollständig (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)*

*Beispiel Beine*

Durch die Verengung bekommen die Muskeln nicht mehr genügend Sauerstoff, in Ruhe oder bei geringer Anstrengung treten (zunächst) keine Beschwerden auf. Später schmerzen die Beine bereits bei kurzen Wegstrecken oder beim Treppensteigen. Typisch für diese Mangel durchblutung sind Menschen, die zum Beispiel vor einem Schaufenster stehen bleiben, um scheinbar die Auslagen zu betrachten. In Wirklichkeit warten sie ab, bis die Beine wieder ein wenig (besser) durchblutet sind, um weitergehen zu können. Diese Durchblutungsstörung ist deshalb auch unter dem Namen „Schaufensterkrankheit“ bekannt.

*Beispiel Herz*

Der Herzmuskel muss über die kranzförmigen Adern (Koronar- oder Herzkranzgefäße) – also von „außen“ – versorgt werden. Verengen sich diese Adern, führt eine abnehmende Durchblutung zunächst nur bei Belastungen zu Schmerzen (Brustenge – Angina pectoris).

Schließlich wird eine Arterie durch ein Blutgerinnsel ganz verschlossen: Herzinfarkt! Das hinter dem Verschluss liegende Herzmuskelgewebe wird nicht mehr versorgt. Hält die Durchblutungsstörung über eine gewisse Zeit an, stirbt dieser Teil ab.

*Beispiel Gehirn*

Unser Gehirn muss ständig über den Blutkreislauf mit großen Mengen Sauerstoff und Energie (Blutzucker = Glukose) versorgt werden – als Tag und Nacht aktive Schaltzentrale unseres Körpers! Auch Hirngefäße oder die Zuleitungen (Halsschlagader) können durch Ablagerungen immer enger und durch ein Blutgerinnsel sogar verstopft werden. Die Folgen: Durchblutungsstörungen bis hin zum Schlaganfall.



## Kein Cholesterin essen?

Weil der Körper Cholesterin selbst herstellt, müssten wir es mit der Nahrung nicht essen. Und trotzdem: Mit jedem Bissen tierischer Nahrungsmittel – nicht nur Fleisch, sondern auch Eier, Milch, Käse, Butter usw. – nehmen wir Cholesterin auf.

Wird zu viel Cholesterin gegessen, besteht ein Überangebot und der risikoreiche Kreislauf beginnt: Zu viel Cholesterin gelangt ins Blut und kann so in den Adern schädlich wirken!

Als Richtwert gilt: täglich nicht mehr als 300 mg essen. Dabei ist die Menge an Cholesterin in tierischen Nahrungsmitteln nicht immer gleich hoch, deshalb ist eine vernünftige Auswahl möglich. Eigelb, Butter, Innereien und Krusten- bzw. Schalentiere sind besonders cholesterinreich.

Die Nahrungsfette stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Cholesterin, und das aus mehreren Gründen: Zum einen gehören fettreiche Nahrungsmittel zu den cholesterinreichsten, zusätzlich lassen sie noch den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen!

Pflanzliche Lebensmittel enthalten kein Cholesterin. Dazu zählen Getreide, Gemüse und Obst sowie Brot ebenso wie Nüsse und Pflanzenöl. Eierteigwaren kommen auf 90 mg je 100 g, eifreie auf 0 mg. Geringe Mengen sind meist in Diätmargarine (1 mg) bzw. Halbfettmargarine (4 mg) enthalten. Bitte lesen Sie die Zutatenliste.

Bevorzugen Sie also pflanzliche Lebensmittel in der Gewichtung, wie sie der „Ernährungskreis“ aufzeigt (siehe Seite 23 „Essen Sie

herzgesund“). Diese Nahrungsmittel aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten viele Ballaststoffe, von denen eine Cholesterin senkende Wirkung angenommen wird. Sie haben noch weitere Vorteile: Phytosterine, Glukosinolate, Saponine und Sulfide können den Cholesterinspiegel senken.

## Zu viele Triglyceride?

Die Arteriosklerose wird auch durch die Triglyceride gefördert, die aus der Nahrung stammen und in die Körperfettdepots transportiert werden.

Für die Triglyceride bedeuten 150 bis 500 mg/dl kein erhöhtes Atheroskleroserisiko, wenn keine anderen Risikofaktoren vorliegen (ansonsten gilt als Zielwert 150 mg/dl). Eine Verbesserung wird meist durch eine Ernährungsumstellung erreicht, bei noch höheren Werten ggf. kombiniert mit Medikamenten.

Im Vordergrund steht dabei die Einschränkung des Alkoholkonsums – am besten ganz darauf verzichten! Das wird in vielen Fällen ausreichen, die Fettstoffwechselstörung zu normalisieren.

Vor allem sollten Kohlenhydrate gemieden werden, die rasch ins Blut gehen. Dazu zählen alle Zuckerarten (u. a. Vollzucker, Traubenzucker, Sirup, Honig), Limonaden, Fruchtsäfte, Kuchen und Gebäck aus weißem Mehl, Süßigkeiten usw. Ggf. muss auch süßes Obst gemieden werden.

# Herzinfarkt und Schlaganfall

## Rasch handeln

Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben in jeder Minute Zellen unwiederbringlich ab. Diese verwandeln sich in Narbengewebe, das nicht mehr die Funktion von gesunden Zellen übernehmen kann. Beim Herzinfarkt besteht darüber hinaus die Gefahr einer Rhythmusstörung (sog. Kammerflimmern), die zu einem Kreislaufstillstand führen kann. Jede Minute zählt! Bei einem Kreislaufstillstand sind die ersten Minuten, bei Herzinfarkt oder Schlaganfall die ersten Stunden entscheidend. Niemals in der Nacht auf den Morgen, niemals am Wochenende auf Montag warten! Je früher der Erkrankte in die Klinik kommt, umso besser sind die Heilungschancen!

### Herzinfarkt erkennen



- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß

Herzinfarkt ist keine Männerkrankheit, vor allem sind nicht nur Manager davon betroffen. Bei Frauen nimmt das Risiko nach den Wechseljahren zu – mit 70 bekommen etwa gleich viele Frauen wie Männer einen Herzinfarkt.

## Schlaganfall erkennen

Plötzliche Lähmung eines Armes oder Beines, Sprachstörungen, ggf. hängt der Mundwinkel herunter, Sehverlust (meist auf einem Auge) und Schwindelgefühl bis hin zur Bewusstlosigkeit sind eindeutige Merkmale für einen Schlaganfall.

### Warnsignale Schlaganfall



- flüchtige Lähmung oder Taubheitsgefühl einer Körperhälfte, eines Armes, eines Beines oder im Gesicht
- vorübergehender Sehverlust eines Auges/Gesichtsfeldausfall („blinder Fleck“)
- vorübergehende Schwierigkeiten, zu sprechen oder Sprache zu verstehen
- vorübergehender Schwindel mit der Neigung, nach einer Seite zu fallen, oft kombiniert mit doppelt sehen, Gefühlsstörungen im Gesicht oder an Armen

Einen Kreislaufstillstand erkennt man an der akut aufgetretenen Bewusstlosigkeit (kein Puls, Atemstillstand), an Krämpfen und Blaufärbung oder extremer Blässe des Gesichts.



## Schwaches Herz?

### Wenn das Herz müde wird

Neben der akuten Herzschwäche, zum Beispiel als Folge eines Herzinfarktes, entwickelt sich die chronische Herzschwäche (Herzinsuffizienz) entsprechend der nachlassenden Kraft des Herzmuskels langsam.

Das Blut staut sich dabei in die Lunge zurück, bei Anstrengung, zum Beispiel beim Treppensteigen, später auch beim Spazieren gehen, fällt das Atmen schwerer (Atemnot). Abends können die Beine dicker sein, weil sich Wasser eingelagert hat. Das Herz ist nicht mehr in der Lage, genügend sauerstoffreiches Blut zu den Organen bis zu den Körperzellen zu transportieren.

Das Herz versucht zunächst, sich selbst zu helfen: Durch einen höheren Pulsschlag und ein enger stellen der Gefäße soll die Versorgung aufrechterhalten werden. Die vermehrten Wasseransammlungen werden während

der nächtlichen Ruhephase (teilweise) wieder ausgeschieden – deshalb muss nachts öfter die Toilette aufgesucht werden.

Als häufigste Ursache für die chronische Herzschwäche kommen Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten (Arterienverkalkung) infrage. Deshalb müssen Bluthochdruck und überhöhte Cholesterinwerte gesenkt werden.

### Bewegen hilft!

Sich weniger oder möglichst gar nicht bewegen? Im Gegenteil: Bei Bettlägerigkeit droht die Gefahr einer Beinvenenthrombose. Löst sich nämlich ein Gerinnsel, dann kann es in die Lunge gelangen und dort eine Embolie auslösen.

Zunächst gilt es, übermäßigen Stress abzubauen und nach ärztlicher Absprache mit mehr Bewegung zu beginnen. Dadurch wird



nicht nur die Sauerstoffaufnahme verbessert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Besonders geeignet sind Aktivitäten, die auch zur seelischen Entspannung beitragen; ungeeignet sind solche, die zum wetteifern und sportlichen Höchstleistungen herausfordern. Starke und plötzliche körperliche Anstrengungen verlangen dem Herzen zu viel ab und müssen vermieden werden. Gymnastik, Schwimmen, Wandern, Spaziergehen und Rad fahren sind besser geeignet als Tennis, Squash, Fußball, Abfahrtsski, Wettkämpfe usw. Bevorzugen Sie regelmäßige körperliche Aktivitäten anstelle seltener Gewaltaktionen.

#### Tipps



Herz(sport)gruppen bieten geeignete Sportarten unter fachlicher Anleitung – in einer Gruppe Gleichgesinnter macht's doppelt Spaß.

## Wie ernähren?

Zunächst ist Übergewicht bei Herzschwäche besonders ungünstig: Das Herz muss etliche Kilogramm mehr als normal versorgen. Achten Sie besonders auf salzarme Speisen und Getränke, denn Kochsalz begünstigt die Wasseransammlung im Körper. Als Richtwert gelten bis zu 3 g Salz pro Tag. Diese Menge ist meist in den Lebensmitteln enthalten, Sie sollten deshalb nicht nachsalzen. Trinken Sie nicht mehr als ein- bis eineinhalb Liter pro Tag, etwa ein Liter wird mit der Nahrung aufgenommen. Kontrollieren Sie regelmäßig (täglich) Ihr Gewicht. Eine Zunahme um etwa ein Kilogramm pro Tag bzw. zwei Kilogramm pro Woche sollte wegen möglicher Wasseransammlungen im Gewebe ärztlich abgeklärt werden.

Rauchen sollten Sie unbedingt einstellen und Alkohol, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen trinken. In dieser Broschüre finden Sie weitere Tipps (herzgesunde Ernährung, Abnehmen, Entspannung, Bewegung).



Bildquelle: © Exel

## Das Herz im Takt?

Die meisten Menschen verspüren im Laufe ihres Lebens ein- oder mehrmals einen unregelmäßigen Herzschlag. Häufig kommt es zu einem „Herzstolpern“: Zunächst setzt das Herz kurz aus, es folgen einige kräftigere Schläge. Eine andere Form ist das „Herzrasen“, wenn also das Herz ohne erkennbaren Grund sehr schnell schlägt. Durch diese Rhythmusstörungen kann es zu Schwächezuständen bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen.

Verantwortlich können wieder verschiedene Ursachen sein: Bluthochdruck, Herzschwäche oder Durchblutungsstörungen (Arterienverkalkung), schließlich noch eine Über-/Unterfunktion der Schilddrüse, aber auch Elektrolytstörungen, wenn zum Beispiel durch chronischen Durchfall wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium fehlen.

Obwohl keine Panik angesagt ist, sollte die Ursache von Herzrhythmusstörungen ärztlich

abgeklärt werden. Rauchen, Alkohol und Stress wirken sich ungünstig aus. Eine vollwertige Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln, viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten liefert Kalium und Magnesium. Maßvolle Aktivitäten wirken sich günstig aus.

*In Bewegung bleiben*



Maßvolle Aktivitäten sind zum Beispiel:

- Schwimmen
- (Nordic) Walking
- Rad fahren
- Joggen
- Skilanglauf

# Risikofaktoren? Nein danke!

## Ungünstig: Übergewicht!

Mehrere Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Gewicht und Herz-Kreislaufkrankheiten recht deutlich auf: So hat zum Beispiel über die Hälfte der Übergewichtigen einen zu hohen Blutdruck oder wird ihn bei unverändertem Gewicht bekommen.

Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes. Rund 90 Prozent (!) der von der Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) betroffenen Menschen sind übergewichtig! Übergewicht ist auch ungünstig für das Stütz- und Bewegungssystem (Gelenke, Rücken). Bei Übergewicht muss das Herz viel mehr arbeiten, benötigt mehr Sauerstoff und die Muskeln der linken Herzkammer vergrößern sich: Herzschwäche droht.

Der beste Beweis für solche Zusammenhänge sind die sich bessernden Blutdruckwerte, wenn das Gewicht sinkt: je Kilogramm nimmt der systolische Druck um etwa 2,5 mmHg, der diastolische um 1,5 mmHg ab, auch die günstigen HDL-Werte verbessern sich.

## Apfel oder Birne?

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht, es spielt auch eine entscheidende Rolle, wie sich die überflüssigen Pfunde verteilen: typisch weiblich ist der sogenannte „Birnentyp“ mit etwas stärkeren Hüften und Oberschenkeln (gynoid). Bei Männern überwiegt eher der „Apfelpfyp“ – deutlich sichtbar am etwas größe-

ren Bauch (android). Letzteres ist für die Gesundheit ungünstiger. Das Risiko lässt sich sogar berechnen: Teilen Sie Ihren Taillen- durch den Hüftumfang, jeweils in Zentimeter gemessen. Liegt der Wert bei Frauen über 0,8, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht reduzieren. Der Taillenumfang allein kann ein erhöhtes gesundheitliches Risiko aufzeigen: Es ist leicht (stark) erhöht bei Frauen über 80 (88), bei Männern über 94 (102) cm.

## „BMI“

Wann ist jemand übergewichtig? Der „Body-Mass-Index“, das bedeutet so viel wie Körpermassenindex, berücksichtigt Größe und Gewicht. Beispiel: bei 75 kg, Größe 1,70 m beträgt der BMI 26 (Berechnung:  $75 : 1,70 : 1,70$ ).

Bei einem BMI über 25 sollten Sie unbedingt abnehmen, gerade bei Risikofaktoren.

## Sie möchten abnehmen?


Ohne Gesundheitsrisiko nehmen Sie wöchentlich etwa ein Pfund ab, wenn Sie täglich 500 kcal. einsparen. Beispiele dafür sind:

2 Croissants, 150 g Kalbsleberwurst, 125 g Ementaler (45 % Fett i. Tr.), 90 g Schokolade, 90 g Erdnüsse, 56 g Fett (offen oder versteckt). Gemeinsam ist diesen Beispielen die überdurchschnittlich hohe Menge an Fett.

Sie können aber auch 500 kcal. „einsparen“,

indem Sie den Energieverbrauch durch Bewegung steigern, zum Beispiel eine Stunde Rad fahren (20 km/h).

Sehen Sie es bereits als großen Erfolg an, wenn das Gewicht konstant bleibt, also nicht mehr steigt. Wie können Sie am besten abnehmen? Wenn Sie Ihr Ernährungsverhalten verändern, vor allem Fett sparen! Seien Sie vorsichtig bei „Wunderdiäten“, die oft mit großem Werbeaufwand angepriesen werden: Viele, viele Kilo sollen in kürzester Zeit einfach verschwinden! Wenden Sie sich lieber an eine Ernährungsberatung oder belegen Sie einen Abnehmkurs, wie ihn viele Bildungseinrichtungen (z. B. Volkshochschulen) anbieten. Es gibt spezielle Broschüren mit empfehlenswerten Abnehmprogrammen.

Beispiel: täglich 681 kcal. sparen 

| Wählen Sie fettarm              | kcal. je 100 g     |
|---------------------------------|--------------------|
| Vollmilch – Magermilch          | 65 – 35            |
| Croissant – Brötchen (Stück)    | 235 – 114          |
| Schnitzel paniert – natur       | 280 – 140          |
| Bratkartoffeln – Salzkartoffeln | 180 – 71           |
| Emmentaler – Hüttenkäse         | 384 – 103          |
| <b>zusammen</b>                 | <b>1.144 – 463</b> |

### Sparen Sie Fett!

Machen Sie sich bewusst, welche Lebensmittel viele und welche weniger Kalorien haben. Lesen Sie die Nährwertangaben und besorgen Sie sich Kalorien- bzw. Nährwerttabellen.

Vor allem gilt: Sparen Sie Fett, auch bei der Zubereitung der Speisen. Bevorzugen Sie fettarme Produkte. Denken Sie auch an die versteckten Fette, vor allem in Wurst, Käse, Süßigkeiten usw. Warum? Ein Gramm Fett enthält mit 9 kcal. mehr als doppelt so viel Kalorien wie Kohlenhydrate (z. B. aus Getreide, Kartoffeln) oder Eiweiß (z. B. Milchprodukte).

### Diätprodukte?

Lebensmittel und Getränke, speziell „für Diabetiker geeignet“, enthalten nach der Diätverordnung anstelle von Zucker Süßstoff und Fruktose. Sie müssen nicht zugleich kalorienarm sein, vor allem dann nicht, wenn Zucker durch Fruchtzucker ersetzt wird. Diätprodukte werden wegen der oft höheren Kalorien (z. B. Fett) Diabetikern nicht empfohlen.

Neben den diätetischen Lebensmitteln sind auch andere Produkte auf dem Markt. Die als „energiearm“ gekennzeichneten enthalten nicht mehr als 40 kcal./100 g, bei flüssigen Lebensmitteln nicht mehr als 20 kcal./100 ml. Für Süßstoffe gilt ein Grenzwert von 4 kcal. pro Portion, die der süßenden Wirkung von 6 g Saccharose (ca. ein Teelöffel Zucker) entspricht.

Ein Lebensmittel gilt als „energiereduziert“, wenn der Brennwert um mindestens 30 % verringert ist. Die Angabe „leicht“ („light“) muss dieselben Bedingungen erfüllen wie „reduziert“ (einschl. Hinweis auf diese Eigenschaften).



## Essen Sie herzgesund

Dieser Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bietet eine schnelle Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl – die Abbildungen stehen stellvertretend für die Vielfalt der jeweiligen Segmente. Deren Größe verdeutlicht das Mengenverhältnis.

### Gesunde Auswahl

Wählen Sie täglich aus allen sieben Gruppen und zwar reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gruppe 1 – vor allem Vollkornprodukte –, 2 und 3), trinken Sie viel (Gruppe 7, kalorienarme Getränke, vor allem Wasser), essen Sie ausreichend fettarme Milchprodukte (Gruppe 4), vor allem essen Sie wenig Fett (Gruppe 6) und fettreiche Lebensmittel. Frauen sollten täglich höchstens 50–65 g, Männer nicht mehr als 60–80 g Fett zu sich nehmen. In dieser Menge sind die versteckten Fette bereits enthalten. Je nach Größe kommt ein Esslöffel Öl auf 10–15 g, ein Esslöffel Streichett auf 12–15 g. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit wenig gesättigten und viel ungesättigten Fettsäuren, die auch ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren haben (z. B. mehr Raps-, Walnuss- und Olivenöl, weniger Soja-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl). Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Essen Sie wöchentlich eine Portion Seefisch (ca. 80-150 g fettarmer und ca. 70 g fettreicher). Bei Fleisch- und Wurstwaren (Gruppe 5) gelten als empfohlene Menge wö-

chentlich höchstens 300–600 g, sie sind also nur als Beilagen gedacht.

Bei dieser Ernährungsweise wird Ihr Körper rundum gut versorgt, auch mit solchen Substanzen, die besonders herzgesund sind und vor Arterienverkalkung schützen: den Vitaminen B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure, C, E und Beta-Carotin sowie den Mineralstoffen Calcium, Kalium, Magnesium, auch mit Selen und den Omega-3-Fettsäuren (vor allem Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Thunfisch und Lachs).

Eine herzgesunde Kost enthält viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, gelegentlich Nüsse (Kalorien!), bei Milch und Milchprodukten fettarme Sorten, aber wenig Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke.

### „5 am Tag“

Das ist nicht nur die optimale Anzahl für die täglichen Mahlzeiten, sondern auch die Formel für eine besonders gesunde Ernährung: „5 am Tag“ bedeutet, täglich fünfmal Gemüse und Obst zu essen. Sie können die empfohlene Menge so erreichen: Drei Portionen als Gemüse (400 g) und zwei als Obst (250 g). Eine Portion – sie entspricht etwa einer Hand voll – können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 l) Gemüse- oder Obstsaft ersetzen.

Eine kaliumreiche Ernährung senkt nicht nur den Blutdruck, sondern ist zugleich gesund für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Kalium ist reichlich enthalten in Kartoffeln (mit



Schale gekocht), Gemüse und Obst – besonders konzentriert in Trockenobst wie zum Beispiel Bananen, Aprikosen, Feigen, Datteln, Rosinen. Viel Kalium steckt auch in Fenchel, Avocado, Kiwi, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten und Soja. Vorsicht: Durch kochen und abgießen des Wassers geht viel Kalium verloren.

Übrigens: Obst und Gemüse liefern auch jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Sulfide, Polyphenole – Flavonoide), die vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen und sogar den Blutdruck günstig beeinflussen können.

## Die versalzenen Lebensjahre

Rund ein Drittel der Menschen ist kochsalzempfindlich, vor allem, wenn nahe Verwandte an hohem Blutdruck leiden. Warum steigt der Blutdruck? Weil der Körper mehr Wasser einlagert! Umgekehrt kann ein „salzempfindlicher“ Bluthochdruck wesentlich gesenkt werden, wenn mit Nahrung und Getränken weniger Salz als bisher aufgenommen wird. Blut-

druck senkende Medikamente können dann ggf. reduziert werden. Etwa 6 g Speisesalz (Natriumchlorid) sind für Erwachsene völlig ausreichend, wobei der Bedarf nur bei 2–3 g täglich liegt. Diese Menge wird allein durch den natürlichen Salzgehalt der Nahrungsmittel aufgenommen. Deshalb gilt vor allem: kein Nachsalzen beim Essen!

Viel Kochsalz enthält zum Beispiel auch Brot: In 100 g stecken 500 mg Natrium, das sind 1,25 g Kochsalz. Salzreich sind außerdem Käse und Wurst (je 2 g pro 100 g) sowie viele Fertiggerichte, Salzgebäck, Ketchup usw. Wenig Salz ist dagegen in Gemüse, Obst, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchten, Milch, Joghurt, Quark, frischem Fleisch und Fisch. Zum Kochsalzgehalt von Lebensmitteln gibt es spezielle Broschüren. Bei den Getränken steckt in Obst- und Gemüsesäften (ausgenommen Rote-Bete- und Sauerkrautsaft), Kaffee und Tee wenig bis kein Salz. Mineral- und Heilwässer sollten nicht mehr als 100 mg Natrium bzw. 300 mg Chlorid haben, sie werden auch als „natriumarm“ angeboten.

# Alkohol und Nikotin?

## Alkohol?

Zu viel Alkohol führt nicht nur zu Magen- und Lebererkrankungen, sondern kann auch den Blutdruck und ungünstige Blutfette (z. B. Triglyceride) erhöhen. Männer sollten deshalb nicht mehr als 20 g, Frauen bis zu 10 g Alkohol zu sich nehmen. 20 g Alkohol sind beispielsweise in einem halben Liter Bier, einem viertel Liter Wein oder in 1–2 Gläsern Schnaps (je 2 cl) enthalten.

Alkohol ist noch aus einem anderen Grunde bedenklich: 1 g liefert mit 7 kcal. fast so viel Energie wie Fett (9 kcal.). Weil Alkohol nicht gespeichert werden kann, wird er zuerst verarbeitet und bremst so die Fettverbrennung, deshalb wird mehr in die Fettdepots gespeichert.

Alkohol, vor allem Rotwein, soll Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen? Vermutlich sind es sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole bzw. Flavonoide, die reichlich in Obst und Gemüse, natürlich auch in rotem Traubensaft vorkommen. Deshalb müssen Sie doch keinen Alkohol trinken! Alternativen sind alkoholarmes oder -reduziertes Bier.

## Nikotin?

Verrauchen Sie keine Minute Ihrer kostbaren Lebenszeit. Rauchen hat viele gesundheitliche Nachteile, vor allem schädigt es die Blutgefäße. Gerade bei Bluthochdruck bzw. koronaren Herzkrankheiten sollte rauchen auf alle Fälle erheblich eingeschränkt bzw. eingestellt werden. Broschüren, Raucherentwöhnungskurse, evtl. Nikotinkaugummi bzw. -pflaster können Ihnen dabei helfen. Morgendlicher Husten? Atembeschwerden beim Treppensteigen oder bei körperlicher Anstrengung? Wie weggeblasen! Dann können Sie wieder tief durchatmen und die frische Luft genießen – es lohnt sich!



## Stress, Stress ...

„Allzu viel Stress ist ungesund“! Zu dieser Aussage passt das Beispiel des gestressten Menschen: Er steht ständig unter Druck, hat keine Zeit, die Mahlzeiten regelmäßig und in Ruhe einzunehmen, hetzt von Termin zu Termin, macht Überstunden, sein Körper ist in ständiger Anspannung, die Familie kommt meist zu kurz, selbst bei Hobbys – falls vorhanden – und im Urlaub kann er nicht abschalten. Die Folgen? Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt drohen. Stress – eine typische Managerkrankheit? Leider nicht!

Stress gehört vermutlich von der Frühgeschichte der Menschheit an zu unserem Leben. Viele kennen dazu das Beispiel des Jägers: Gefahr erkannt, gesehen oder gehört, alle Systeme sind hellwach. Die Atmung geht schneller, Blutdruck und Puls sind auf Hochtour, alles ist bereit: kämpfen oder weglaufen! Nach diesem Stressabbau kommt der Körper schnell wieder zur Ruhe. Und heute? Täglich gibt es viele Beispiele dafür, dass unser Körper auf Hektik, Ärger, Wut, Anspannung ähnlich reagiert – wie seit Urzeiten. Auch der Lärm hinterlässt seine Spuren!

Unwillkürlich läuft wieder folgendes ab: Das Nervensystem ist angespannt, verschiedene Hormone (Adrenalin, Noradrenalin) sorgen dafür, dass das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt, die Atmung sich beschleunigt, die Muskeln mit Energie versorgt werden

usw. Kämpfen oder weglaufen? – wohl nur noch selten! Meistens wird diese Anspannung nicht oder nur zögernd verarbeitet: Stress macht krank! Er schädigt Herz und Gefäße.

Stress einmal anders: Das Herz hüpft vor Freude, Erfolge oder schöne Erlebnisse beflügeln uns – weit und breit nichts Negatives in Sicht!

### Beispiel Herz



Das Herz ist ein gutes Beispiel für einen natürlichen Lebensrhythmus. Beim pumpen strengt es sich an, dieser Anspannung folgt ganz natürlich die Entspannung, wenn es wieder erschläfft.

Wenn Sie sich öfter angespannt und gestresst fühlen, leicht reizbar sind und Ihre Freizeit nicht (mehr) genießen können – gönnen Sie sich doch die Wohltat einer Entspannung: Atemübungen, Yoga, autogenes Training, Muskelrelaxation (die Muskeln werden bewusst angespannt und entspannt). Oder machen Sie ganz einfach (öfter) eine Pause, hören Sie Musik oder singen Sie, lesen oder bewegen Sie sich – laufen Sie dem Stress einfach davon, Ihrem Herzen zuliebe!



# Bringen Sie Ihr Leben in Schwung

Bei jedem Menschen steigt der Blutdruck bei körperlicher Anstrengung – bei Bluthochdruck noch mehr als bei normalen Druckverhältnissen! Das ist die eine Seite. Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert jedoch die Herzleistung und weitet die Gefäße – das ist die positive Auswirkung! Der Druckanstieg verläuft nach einiger Zeit günstiger und der Blutdruck in Ruhe sinkt spürbar. Ein toller Trainingseffekt, den ein Pulsmessgerät, zum Beispiel beim Rad fahren, beweist: Gegenüber den ersten Fahrten geht der Puls nach einigen Wochen merklich zurück, wenn Sie dieselbe Strecke wiederholt fahren.

## Viele Vorteile

### Körperliche Aktivitäten

- helfen durch den zusätzlichen Kalorienverbrauch beim Abnehmen
- senken das Gesamtcholesterin
- steigern wesentlich das gute HDL-Cholesterin
- verbessern den Blutzuckerspiegel und die Durchblutung
- bauen Stress ab

Und: Bewegung macht Spaß und steigert die Lebensfreude!

Wenn Sie mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich vorher über geeignete Sportarten ärztlich beraten.

Fangen Sie ganz „natürlich“ an: Mit Treppensteigen und Rad fahren anstatt mit Aufzug und Auto zu fahren, mit Gymnastik und zügigem Gehen. Stehen Sie doch bei sitzender Arbeitsweise öfter auf. Besonders walken, das schnelle Spaziergehen, können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, mit kräftigem Armschwingen und tiefem Durchatmen kommen Sie zügig voran.

Wenn Sie noch etwas zulegen wollen, dann probieren Sie das aus, was Ihnen Spaß macht: zum Beispiel laufen, schwimmen, wandern, Nordic Walking oder Skilanglauf. Weniger geeignet sind Wettkämpfe und Kraftsport. Anstelle seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen. Immer können Sie zugleich Entspannung, Wohlbefinden und Fitness tanken. Am besten mit Freunden, Bekannten oder in einer Gruppe Gleichgesinnter! Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

*Bewegen ist leben*



- Spazieren gehen
- (Nordic) Walking
- Joggen
- (Berg-)Wandern
- Gymnastik
- Rad fahren
- Schwimmen, Aquasport
- Inlineskaten, Skilanglauf

## Medikamente?

Medikamente können eine herzgesunde Lebensweise, wie sie in dieser Broschüre beschrieben ist, nicht ersetzen! Nur dadurch werden Risikofaktoren vermieden bzw. reduziert. Häufig sind dann Medikamente sogar entbehrlich oder sie können niedriger dosiert werden, das ist auch wegen evtl. Nebenwirkungen vorteilhafter.

Insbesondere bei erblicher Veranlagung oder bei Herz-Kreislaufkrankheiten (einschl. erhöhte Blutzuckerwerte) können Medikamente unvermeidbar sein – mit möglichen Nebenwirkungen!

Obwohl Sie zum Beispiel bei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und überhöhten Blutzuckerwerten (noch) keine Schmerzen verspüren, nicht einmal Beschwerden haben: Nehmen Sie verordnete Medikamente nach ärztlicher Anweisung – regelmäßig, ggf. lebenslang. Besprechen Sie evtl. Nebenwirkungen mit dem Arzt, er kann ein anderes Medikament verordnen, das verträglicher ist.

Studieren Sie den Beipackzettel zwar gründlich, bedenken Sie aber, dass die dort aufgeführten möglichen Nebenwirkungen auf Sie nicht zutreffen müssen, schon gar nicht mehrere, keinesfalls alle. Bedenken Sie auch, dass Nebenwirkungen generell geringer ausfallen als der Nutzen des Medikaments! Und: Nebenwirkungen können sich wieder zurückbilden. Nehmen Sie also Medikamente immer nach ärztlicher Vorschrift ein und nutzen Sie die vereinbarten Kontrolluntersuchungen.

## Die Naturheilkunde hilft

Naturheilverfahren können die körpereigenen Selbstregulierungskräfte aktivieren und die Selbstverantwortung erhöhen. Die Kombination von wissenschaftlicher Medizin und klassischen Naturheilverfahren kann das Behandlungsspektrum für den Patienten vorteilhaft erweitern.

Empfohlen werden zum Beispiel hydrothermotherapeutische Behandlungen, insbesondere die Kneipp'schen Wasseranwendungen. Dazu zählen Waschungen, Güsse, Bäder, Wasserretreten, Tau- und Schneelaufen, Sauna, Dampfbad. Sie fördern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an, lockern die Muskeln und stabilisieren den Kreislauf.

Kalte Güsse, insbesondere Vollgüsse, können den Blutdruck ebenso steigern wie zum Beispiel heiße Bäder. Tipp: Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob und ggf. welche therapeutischen Maßnahmen sinnvoll sind. Wechselwarme oder kühle Waschungen sind zu Beginn der Therapie gut, danach erfolgt eine langsame Reizsteigerung: ansteigende Knie-, Schenkel- und Armgüsse bis zu Vollgüssen. Regelmäßige Saunagänge, einmal pro Woche, können den Bluthochdruck günstig beeinflussen.

Einen besonderen Schwerpunkt stellt die Atmungstherapie dar. Diese kann zum einen zur Entspannung und zum anderen als Bewegungstherapie eingesetzt werden.

# Adressen

## Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL – Deutsche Hypertonie Gesellschaft  
Berliner Str. 46 · 69120 Heidelberg  
Tel. 06221 58855-0 · Fax 06221 58855-25 · [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Herz-Kreislauf-Telefon der Deutschen Hochdruckliga – Tel. 06221 588555

Deutsche Herzstiftung  
Vogtstraße 50 · 60322 Frankfurt/Main  
Tel. 069 955128-0 · Fax 069 955128-313 · [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaferkrankungen e. V.  
Friedrich-Ebert-Ring 38 · 56068 Koblenz  
Tel. 0261 309231 · Fax 0261 309232 · [www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen  
und ihren Folgeerkrankungen · DGFF (Lipid-Liga) e. V.  
Waldklausenweg 20 · 81377 München  
Tel. 089 7191001 · Fax 089 7142687 · [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. · DGE-MedienService c/o IBRo Versandservice GmbH  
Postfach 50 10 55 · 18055 Rostock  
Tel. 0228 9092626 · Fax 0228 9092610 · [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de) · [www.dge.de](http://www.dge.de)

Deutscher Diabetiker-Bund e. V.  
Goethestr. 27 · 34119 Kassel  
Tel. 0561 7034770 · Fax 0561 7034771 · [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

aid Infodienst · Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.  
aid-Vertrieb c/o IBRo Versandservice GmbH  
Kastanienweg 1 · 18184 Roggentin  
Tel. 0180 3 849900\* · Fax 0228 8499-200 · [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de) · [www.aid.de](http://www.aid.de)

\* Kosten: 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz. Für den Mobilfunk können abweichende Tarife gelten.

**Bosch BKK**

Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**