



## Gesundheit ist Herzenssache

### Max Conradt

Broschüre aus der TK-Schriftenreihe zur gesundheitsbewußten Lebensführung. 1. Auflage 1999. Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg. Fax: 040 - 69 09 - 22 58, T-online \* TK #, Internet: <http://www.tk-online.de>. Bereich Marketing und Vertrieb; Fachbereich Werbung und Redaktion. Text: Max Conradt. Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht, Britta Surholt-Rauer. Mit freundlicher Genehmigung der Techniker Krankenkasse.

*Der beste Schutz vor Krankheiten ist ein gesunder Lebensstil, der Risikofaktoren vermeidet. Das heißt: Ein Leben ohne Zigaretten, mit gesunder Ernährung, genügend Bewegung und mit einem ausgewogenen Verhältnis von Streß und Entspannung.*

Es ist schon viel getan, wenn man sich die Risikofaktoren bewußt macht, die zu Herzkrankheiten führen können, und sie so weit wie möglich auszuschalten versucht. Je weniger Risikofaktoren ein Mensch hat, desto größer ist die Chance, herzgesund zu bleiben. Diese Risikofaktoren sind:

- Zigarettenrauchen
- Hoher Blutdruck
- Hoher Cholesteringehalt im Blut
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Gicht

### Ein Ja zum Trimmen - doch es muß stimmen

Die wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften in der Bundesrepublik haben gemeinsam entschieden, daß ein Mangel an Körperbewegung kein nennenswertes zusätzliches Risiko für einen Herzinfarkt darstellt, daß andererseits aber ein gezieltes Ausdauertraining sehr wohl ein Schutzfaktor für die Menschen sein dürfte, die ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben. Große Studien in den USA zeigten, daß in einer Gruppe sportlich aktiver Menschen Herzkrankheiten einschließlich des Herzinfarkts um 64 Prozent weniger auftraten als in einer Gruppe mit Unsportlichen. Es zeigte sich dabei auch, daß das Körpertraining, unabhängig von den übrigen Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck, einen wirkungsvollen Herzschutz darstellt.

An der Sporthochschule in Köln hat eine Gruppe von Testpersonen sechs Wochen lang auf einem Fahrradergometer trainiert - aber immer nur mit einem Bein. Das andere Bein blieb zum Zwecke des Vergleichs untrainiert. Benutzten die Testpersonen nun nach Abschluß des Experiments das untrainierte Bein, so lag die Frequenz ihres Herzschlags um rund zwanzig Schläge pro Minute höher, als wenn sie das trainierte Bein einsetzten. Außerdem kamen sie deutlich weniger außer Atem, wenn sie mit dem trainierten Bein arbeiteten. Das Herz eines trainierten Menschen kommt also mit einer niedrigeren Schlagzahl aus, und auch der Sauerstoffbedarf des Herzmuskels ist geringer. Schließlich wird auch der Fettgehalt des Blutes durch Ausdauertraini-

ning deutlich beeinflußt, und zwar ändert sich die Aufteilung des Cholesterins: das gefährliche LDL-Cholesterin wird verringert, das günstige HDL-Cholesterin erhöht sich. HDL ist ein Schutzfaktor gegen Ablagerungen in den Blutgefäßen. Bei allen Experimenten zeigte sich, daß Körpertraining meßbar positive Wirkungen hat, die vor einer Erkrankung der Herzkranzgefäße und damit vor dem Herzinfarkt schützen können.

Aber nicht jede Sportart eignet sich für ein Training, das Herz und Kreislauf schützt. Wer sich für herzgesunde Bewegung entschieden hat, sollte sich am besten in einer Ausdauersportart probieren.

Dabei bleibt das Tempo so gemächlich, daß man die Herzfrequenz jederzeit selbst kontrollieren kann. Flottes Gehen, Walking, Wandern, langsames Laufen, Radfahren in der Ebene und gemütliches Schwimmen sind solche Belastungen, die nach dem eigenen Gefühl dosiert werden können.

Wichtig zu wissen ist auch: Die Herz-(Puls-)frequenzen in Ruhe und bei niedriger Belastung können von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein. Diese Schwankungen werden bei zunehmender Belastbarkeit immer geringer. Das heißt: Die Kreislaufreaktion wird mit der Zeit immer stabiler. Kölner Sportmediziner haben eine Rangliste der dafür am besten geeigneten Sportarten aufgestellt:

1. Langsamer Dauerlauf (Jogging)
2. Radfahren, Skilanglaufen, Bergaufgehen
3. Schwimmen
4. Ballspiele wie Tennis, Hockey, Fußball, Handball, Basketball (aber nicht Squash, Tischtennis, Volleyball)
5. Rudern
6. Kanufahren

Die gewählte Sportart muß auch mit der richtigen Intensität betrieben werden, und zwar nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel. Die Dauer der Belastung sollte am besten 30 bis 40 Minuten hintereinander betragen. Um einen optimalen Effekt zu erzielen, sollte wöchentlich drei - bis vier mal trainiert werden.

## Zehn Regeln für eine vernünftige Ernährung

Eine Vielzahl von Krankheiten, die die Menschen der Industrieländer heute quälen, ist durch falsche und übermäßige Ernährung entstanden. Es heißt, an vierzig Prozent aller Krankheiten sei eine falsche Ernährung maßgeblich beteiligt. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand das Schlagwort vom „Selbstmord mit Messer und Gabel“. Falsche und üppige Ernährung tut nicht weh, sondern meistens tut sie gut – deswegen ist sie so beliebt, und deswegen ist es auch so schwierig, sinnvolle Korrekturen in der Ernährung einzuführen. Das Herz ist eines der am stärksten von falscher Ernährung betroffenen Organe. Auch Übergewicht belastet die Arbeit des Herzens.

### 1. Essen und Trinken - Freude am Leben

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Ein wichtiger Teil unseres Wohlbefindens entsteht durch den Genuß einer guten Mahlzeit. Auch Bekömmlichkeit ist eine Sache des Genießens. Lassen Sie sich, wann immer es möglich ist, zu Hause im Familienkreis, bei geselligem Zusammensein oder ähnlichen Gelegenheiten, ausreichend Zeit, appetitlich zubereitete Speisen zu „erleben“.

### 2. Nicht zu viel, aber vielseitig

Mit der Nahrung führen Sie sich Energie zu. Nahrungsenergie wird in Kalorien oder Joule gemessen. Wieviel Sie täglich brauchen, hängt von Ihrer körperlichen Aktivität, Ihrem Alter und Geschlecht ab. Ihre Waage berät Sie: Wenn sie mehr Kilogramm

anzeigt, als Sie an Zentimetern über einen Meter groß sind, sind Sie zu schwer (ein 1,80 Meter großer Mann sollte demnach nicht mehr als höchstens 80 Kilo wiegen). Zuviel Nahrung bedeutet unverbrauchte Energie, die zu Übergewicht führt.

### 3. Lieber regelmäßig essen

Überlisten Sie den großen Hunger, indem Sie Ihre täglichen Mahlzeiten auf fünf kleinere anstelle der traditionellen drei größeren verteilen. Die Ausnutzung der Nahrung verläuft dann günstiger, die Gefahr, übergewichtig zu werden, sinkt. Achten Sie dabei aber sehr darauf, daß es nicht fünf größere Mahlzeiten werden. Die Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag sollten wirklich nur Häppchen und nicht Zusatzhäppchen sein.

### 4. Die sieben Säulen

Die richtig zusammengesetzte Ernährung enthält Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate als Bausteine und Energieträger. Hinzu kommen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sowie - nicht zu vergessen - Wasser. Alle sieben sind wichtig, einige sind lebensnotwendig.

### 5. Eiweiß baut auf

Für Wachstum und laufende Erneuerung unseres Körpers wird Eiweiß benötigt. Am besten entfaltet es seine Wirkung, wenn Ihre Nahrung eine Mischung von Eiweiß aus tierischer und pflanzlicher Herkunft enthält. Tierisches Eiweiß liefern Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Fleischprodukte sowie Eier. Pflanzliches Eiweiß enthalten Kartoffeln, Getreideerzeugnisse (Brot) und auch viele Gemüsearten.

### 6. Zu viel Fett macht fett

Mit neun Kalorien (38 Joule) hat ein Gramm Fett doppelt soviel Energie wie ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate. Weil aber heute Tätigkeiten mit großer Muskelleistung selten sind, also weniger Energie „ausgegeben“ wird, sollte man den Fettverzehr einschränken. 80 Gramm täglich sind bei normalem Kraftaufwand manchmal schon zuviel. Denken Sie dabei auch an das in vielen Lebensmitteln versteckte Fett.

### 7. Kohlenhydrate: Zu viel Zucker zehrt am Zahn

Kohlenhydrate, richtig ausgewählt, sind neben Fett die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung. Verzehrt werden sie als pflanzliche Stärke, zum Beispiel aus Getreideerzeugnissen und Kartoffeln oder als Zucker. Ißt man zuviel Kohlenhydrate, so wird der Überschuß im Körper in Fett umgewandelt, besonders leicht bei Aufnahme in Form von Zucker. Bevorzugen Sie Pflanzenfette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wer zu Übergewicht neigt, schränkt deshalb außer dem Fett in der Nahrung auch den Verzehr von Feinbackwaren und allen sonstigen Süßigkeiten ein. Zuviel Zucker begünstigt überdies Karies.

### 8. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

Vitamine sind lebensnotwendig: Sind zu wenig davon in der täglichen Nahrung, kommt es zu Mangelerscheinungen. Vitamine sind aber empfindliche Stoffe. Sie schonen sie durch zweckmäßige, kühle Lagerung, kurze Garzeiten und Vermeidung von Warmhalten und Aufwärmen der Lebensmittel. Rohes Obst, Frischsäfte, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milch und Vollkornbrot sind wichtige Vitaminspender. Von den Mineralstoffen brauchen wir vor allem Kalzium (Kalk) und Eisen. Besonders viel Kalzium enthalten Milch und Milchprodukte; die hauptsächlichsten Eisenlieferanten sind Fleisch, Leber, Getreideerzeugnisse, Obst und Gemüse. Die Ballaststoffe von Vollkornerzeugnissen, Obst, Gemüsen und Salaten sind für die Verdauung wichtig.

### 9. Richtig Kochen - (k)eine Kunst

Speisenzubereitung ist die Kunst, Wertvolles zu erhalten und für das Ganze harmonischen Wohlgeschmack zu erreichen. Schonend kurz mit wenig Wasser zu garen und appetitlicher Geschmack sind durchaus keine Gegensätze. Denken Sie auch an die

vielen Gewürze und Küchenkräuter, die dem guten Geschmack dienen. Besonders wenn Sie regelmäßig Mahlzeiten außer Haus einnehmen, die nicht immer individuell frisch zubereitet sein können, sollten Sie bei selbstbereiteten Speisen auch das Kochwasser für Suppen und Soßen verwenden; es enthält oft noch wertvolle wasserlösliche Nahrungsbestandteile.

#### 10. Planvoll einkaufen - preiswert essen

Denken Sie bei Ihrem Küchenzettel auch an Ihren Geldbeutel. Richtige Ernährung hat ihren Preis, aber sie muß nicht teuer sein. Wenn Sie über die Lebensmittel und ihre Ernährungsleistung gut Bescheid wissen, ersparen Sie sich viele Kauffehler. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten sorgfältig planen, können Sie in dem großen Angebot umsichtiger wählen, preisgünstiger einkaufen und Sonderangebote richtig nutzen.

## Herzgesund trotz Streß

Der Begriff Streß ist im Laufe der Jahre in der Öffentlichkeit so sehr verallgemeinert und dabei auch irreführend gebraucht worden, daß zunächst einmal wichtig ist zu wissen, was Streß nicht ist. Nicht jede nervöse Anspannung ist Streß, und Streß ist nicht etwas, was unter allen Umständen zu vermeiden ist. Es gibt einen physiologischen, lebenswichtigen Streß, den sogenannten Eu-Streß. Daraus geht hervor, daß jeder Mensch eine für ihn angemessene Menge an Stressoren braucht, um sich immer wieder neu auf den Wechsel von Aktivität und Entspannung, von Arbeits- und Erholungsphasen einstellen zu können.

Der Zweck von Streßreaktionen ist heute noch unverändert wie bei den Menschen vor rund fünfhunderttausend Jahren: Streß soll den Organismus bereit machen für körperliche Aktivitäten wie Angriff oder Flucht. Für beide Fälle muß Energie bereitgestellt werden. Die Folge dieser Reaktion sind eine Steigerung des Stoffwechsels, der Herztätigkeit mit Blutdruckerhöhung sowie eine Anregung der Atmung. Außerdem werden als Energiematerial Blutzucker und Fettsäuren erhöht. Andere Funktionsvorgänge des Organismus werden gehemmt, zum Beispiel Appetit und Verdauung.

Der Münchner Arbeitsphysiologe Prof. Dr. Müller-Limmroth erläutert:

„Die Herstellung einer Arbeitsbereitschaft hat Vorrang vor allem anderen. Die Bedrohung durch einen Stressor erfordert eben den unmittelbaren Angriff oder die Flucht. Der Eu-Streß ist also keine Gefahr, sondern er ist für jede körperliche Arbeit die notwendige Voraussetzung.“ Sobald aber nun eine durch die Streßreaktion bewirkte Arbeitsbereitschaft nicht genutzt wird, wird aus dem Eu-Streß der Dys-Streß. Die gesamte Streßreaktion des Organismus ist dann nämlich umsonst und geht ins Leere. Mit der industriellen Mechanisierung und Automatisierung ungezählter Arbeitsplätze reduzierte sich der Anteil körperlicher Tätigkeiten im Berufsleben auf ein Minimum. Muskelkraft ist kaum noch gefragt, und deshalb reagieren sich immer weniger Menschen am Arbeitsplatz körperlich noch bis zur Ermüdung ab. Hinzu kommt, daß der Mensch nicht nur auf tatsächliche physische Gefahr reagiert, sondern auch auf mentale Stressoren wie Überforderung, und auf psychische Stressoren wie Zeitdruck, berufliche Schwierigkeiten, Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten, häusliche Sorgen, eventuelle Arbeitslosigkeit und vieles andere mehr. Mittlerweile sind die Streßreaktionen auf solche „Schieflagen“ des Lebens so gewaltig angewachsen, daß etwa ein Drittel der Krankheitstage darauf zurückzuführen ist.

Durch Streß werden auch die Herznerven beeinflußt und können nervös bedingte Herzrhythmusstörungen hervorrufen. Im Streß kann sich auf gefährliche Art der Blutdruck enorm steigern. Und da sich zusätzlich auch die Blutfett-Konzentration erhöht, ist Streß auch ein Wegbereiter der Gefäßverkalkung, also der Arteriosklerose.

Wer gegen den krankmachenden Dys-Streß angehen will, muß darauf aus sein, Stressoren zu reduzieren. Wichtig ist dabei die Vermeidung von Hetze, Lärm und

Monotonie. Die Lebensführung muß einen Wechsel von Arbeit und Muße enthalten. Je stärker ein Leben unter den Aspekten der Angst, Hetze, Unsicherheit und Zeitnot geführt wird, um so unerbittlicher wirken die Streßhormone auf den Körper ein. Hilfreich beim Streßabbau sind zum Beispiel sedative Techniken wie Autogenes Training oder Yoga. Bei schweren Streßbelastungen ist Hilfe durch einen erfahrenen Psychologen oder Psychotherapeuten zu empfehlen.

## **Alkohol - Schutz oder Risikofaktor?**

Wenn es um das Herz geht, dann ist die Wirkung des Alkohols zwiespältig. Verschiedene Studien kamen unabhängig voneinander zu dem Schluß, daß der Alkohol, bezogen auf das Herz, nicht nur negative Aspekte hat. Mäßiger Alkoholgenuß scheint nämlich ein gewisser Schutz gegen den Herzinfarkt zu sein. Wer regelmäßig, doch immer wenig trinkt, leidet seltener unter der Erkrankung der Herzkranzgefäße als ein anderer, der völlig abstinent lebt. Das hängt offenbar damit zusammen, daß der Alkohol Einfluß auf den Blutfettspiegel hat. Und zwar vermutet man, daß er beim Gesamt-Cholesterin den Anteil des schützenden HDL-Cholesterins erhöht. Die Alkoholmenge, die diesen Schutz bewirkt, liegt pro Tag bei höchstens 35 Gramm Alkohol. (Das entspricht etwa einem halben Liter Wein oder einem Liter Bier.) Der Schutzeffekt geringer Alkoholmengen wird jedoch ins Gegenteil verkehrt, wenn die „Freigrenze“ von täglich etwa 35 Gramm Alkohol deutlich überschritten wird. Die Schädigungen betreffen dann primär die Leber, aber auch die Zellen des Herzmuskels. Tatsächlich sterben heute mehr Alkoholiker an den durch Alkohol verursachten Herzmuskelerkrankungen als an der Leberzirrhose.

Es versteht sich von selbst, daß Schwangere keinen Alkohol trinken sollten, weil er verantwortlich gemacht wird für Mißbildungen und Minderwuchs bei den Neugeborenen.

Täglich ein Glas Wein gilt für den Erwachsenen als sinnvoll. Übermäßiger Alkoholgenuß ist dagegen dem Herzen nicht zuträglich.

## **Reisetips für Herzranke**

Viele Herzranke fühlen sich auf Reisen unsicher. Die Deutsche Herzstiftung bietet daher fachärztlich und sporttherapeutisch betreute Reisen mit Herz-Seminaren an. Auf diesen Reisen genießen die Patienten Betreuung rund um die Uhr. Das nimmt vor allem die Angst, im Notfall nicht rechtzeitig ärztlich versorgt zu werden. Das Reise-programm reicht von Wandern mit und ohne Rad, Langlauf, Städte- und Flugreisen bis zu Kreuzfahrten.

Ein Merkblatt mit "Reisetips für Herzranke" beantwortet außerdem alle Fragen, die sich diese Patienten immer wieder stellen. Übersichtlich ist aufgelistet, welche speziellen Untersuchungen vor Reiseantritt gemacht werden sollten, welche Unterlagen ins Gepäck gehören und wann es ratsam ist, einen Arzt zu alarmieren.

Das Merkblatt  
ist zu bestellen bei:  
Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main  
Tel: 069/ 955128-0  
Fax: 069/ 955128-313

Erfahrungsaustausch, Rat und Hilfe bieten auch zahlreiche unter dem Dach der

Deutschen Herzstiftung gegründete Selbsthilfegruppen für Bypass-, Schrittmacher- und Herzklappen-Patienten sowie für Eltern herzkranker Kinder.

Weitere Adressen von  
beratenden Institutionen  
Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe  
(SDSH)  
Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33335 Gütersloh  
Tel: 05241/ 97 70-0

Deutsche Liga zur Bekämpfung  
des hohen Blutdrucks e.V.  
Berliner Straße 46  
69120 Heidelberg  
Tel: 06221/ 411-774

## Schlaganfall

Jede Minute zählt!

Bei folgenden Symptomen sollte sofort ein Rettungswagen gerufen werden:

- plötzliche Lähmung eines Armes oder Beines
- plötzliche Sprachstörung
- plötzlicher totaler Sehverlust, auch auf einem Auge
- plötzliche Bewußtlosigkeit

## Herzinfarkt

Jede Minute zählt!

Bei folgenden Symptomen sofort den Rettungswagen rufen:

- schwere, anhaltende Schmerzen im Brustkorb
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß, starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb
- zusätzlich zum Brustschmerz Erbrechen
- Luftnot, flache Atmung
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewußtlosigkeit

## Die Deutsche Herzstiftung

Eine breite, allgemeinverständliche Aufklärung über einen gesünderen Lebensstil, über sinnvolle Möglichkeiten der Vorbeugung und neue Behandlungsmethoden, die Förderung der Herz-Kreislauf-Forschung und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen sind die Ziele, für die sich die Deutsche Herzstiftung engagiert. Neben der Verhütung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und der Rehabilitation bereits Erkrankter bemüht sich die Deutsche Herzstiftung besonders um Kinder mit angeborenen Herzfehlern und deren Eltern.

Der Verein mit Sitz in Frankfurt wurde 1979 gegründet. Deutschlands größte Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislaufkrankheiten zählt zur Zeit rund

26000 Mitglieder. Schirmherrin der Deutschen Herzstiftung ist seit 1987 Barbara Genscher.

Die Stärke der Deutschen Herzstiftung ist ihre enge Verbindung zur Wissenschaft. Dem Wissenschaftlichen Beirat gehören fast alle Kliniker und Wissenschaftler an, die auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen arbeiten. Jeder kann Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden oder die Arbeit durch Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen.