

Ernährung - Lebensfreude - Bewegung - Vorsorge

Die vier Säulen der Herz-Gesundheit

Prim. Univ. Prof. Dr. Heinz Hammer

Privatklinik Kastanienhof

Herzerkrankungen gehören zu den häufigsten Zivilisationserscheinungen. Der Herzinfarkt ist die häufigste Todesursache in westlichen Industrieländern. Zurückzuführen sind diese Erkrankungen auf einen ungesunden Lebenswandel.

Obwohl die wichtigsten Faktoren, auf die es ankommt, damit das Herz ein Leben lang gesund bleibt sind, eigentlich bekannt sind, werden sie doch oft vergessen: Ernährung, Bewegung, Lebensfreude (sprich: positives Denken) und Stressvermeidung. Ein letzter wichtiger Punkt ist die Vorsorge. Mögliche Erkrankungen gehören früh diagnostiziert.

Ich werde daher in der Guten Stunde im Frühjahr meine Beiträge dem Themenschwerpunkt „Herz“ widmen. Im Mai schließlich werden wir gemeinsam mit dem Steirischen Herzverband in der Privatklinik Kastanienhof, den „Grazer Herztag“ veranstalten.

Herzinfarkt - Risiko und Vorbeugung

Jährlich erleiden in Österreich 12.000 Menschen einen Herzinfarkt. Herz-Kreislaufkrankheiten führen mit 53 Prozent die Statistik der Todesursachen an. Eine sehr hohe Zahl, die die Frage aufwirft, wo die Ursachen dafür zu finden sind und was man dazu beitragen kann, das eigene Risiko möglichst gering zu halten.

Zum Herzinfarkt kommt es, wenn die Durchblutung des Herzmuskels so eingeschränkt wird, dass ein Teil des Herzmuskels abstirbt. Die Ursache dafür liegt meist in einer Verkalkung und damit Verengung der Herzkranzgefäße. Wird eines dieser Gefäße durch ein Blutgerinnsel verschlossen und dadurch die Sauerstoffzufuhr abgeschnitten, führt das zum Herzinfarkt .

Risikofaktoren für Gefäßverkalkung und Herzinfarkt

- Alter (mit steigendem Alter erhöht sich das Risiko eines Herzinfarktes)
- Übergewicht
- Hoher Blutdruck
- Erhöhter Cholesterinspiegel (oft durch fettreiche Ernährung)
- Diabetes
- Fettstoffwechselstörungen
- Erhöhte Werte der Aminosäure Homocystein (schädigt die Gefäßwand und führt zu einer erhöhten Thromboseneigung)
- Erhöhte Werte des C-reaktiven Proteins (wird in der Leber produziert)
- Rauchen (Tabakqualm enthält viele Schadstoffe und erhöht den Blutdruck)
- Bewegungsmangel
- Stress

- Familiäre Vorbelastung (Herz-Kreislaufkrankungen in der Familie)

Männer erleiden häufiger einen Herzinfarkt, da Frauen aufgrund der weiblichen Hormone (Östrogene) einen natürlichen Schutz haben. Allerdings wird durch die Einnahme der Anti-Baby-Pille in Verbindung mit Rauchen dieser Schutz wieder aufgehoben. Erkrankung an Diabetes Typ 2 und ein hoher Cholesterinspiegel bedeuten für Frauen ein größeres Risiko als vergleichsweise für Männer. Wechseljahre, psychische Probleme und die Kombination Pille-Rauchen erhöhen das Herzinfarktrisiko für Frauen ebenfalls.

Was man nun tun kann, um das eigene Risiko zu minimieren, lässt sich anhand der Risikofaktoren sehr leicht ableiten:

- Verzichten Sie auf Nikotin
- Achten Sie auf optimale Behandlung eines Diabetes mellitus; von Bluthochdruck oder erhöhten Blutcholesterinwerten
- Nehmen Sie bei Übergewicht ab
- Machen Sie mehr Bewegung
- Essen Sie gesünder (insbesondere fettärmere Kost)
- Bauen Sie Stress ab
- Pflegen Sie Freundschaften und tun Sie Dinge, die Ihr Herz erfreut

Nicht nur ihr Herz wird sich über diese Maßnahmen freuen!

Ernährung bei Herzkrankheit - mediterrane Kost ist gut bekömmlich

In den Mittelmeerländern leiden deutlich weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als in Nordeuropa. Die Mittelmeerkost enthält viele Nahrungsstoffe, die vor einem Herzinfarkt schützen können. Deshalb ist die Mittelmeerküche gut für die Gesundheit. Sie enthält wenig Fett, dafür mehr Kohlenhydrate, Vitamine und Ballaststoffe. Vor allem Herzranke sollten daher essen wie im Italienurlaub. Die Menschen in Mittelmeerländern essen viel Salat und Obst, außerdem Gemüse, Reis, Brot, Nudeln, Hülsenfrüchte wie Erbsen sowie Nüsse. Anstelle von fettem Fleisch bevorzugen sie Fisch und Geflügel. Sie würzen mit Kräutern und Knoblauch statt mit viel Salz. Als Fett benutzen sie Olivenöl. Gut für das Herz sind die Vitamine und Ballaststoffe, die vielen pflanzlichen Schutzstoffe, die einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl und die Omega-3-Fettsäuren in den Fischmahlzeiten.

Für Herzranke ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig, da dadurch der Bluthochdruck und der Cholesterinspiegel gesenkt und die Blutgefäße geschützt werden können. Sie sollten lieber mehrmals am Tag einfache, kleinere Gerichte essen als ein- oder zweimal eine üppige Portion. Wichtig ist auch, dass sich Herzpatienten abwechslungsreich ernähren und alle Speisen schonend zubereiten.

Verzehren Sie viel frisches Obst, Gemüse und Salat – am besten sind fünf Portionen am Tag. Für Herzranke ist auch zu empfehlen, dass sie regelmäßig Vollkornprodukte essen. Auch fettarme Milch, Joghurt, Topfen und fettarmer Käse gehören zur gesunden Ernährung. Ein- oder zweimal in der Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen. Fleisch sollte dagegen nur eine geringe Rolle spielen.

Ernähren Sie sich möglichst fettarm. Sparen Sie am Streich- und Bratfett. Verzichten Sie auf tierische Fette und bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Oliven- und Rapsöl. Statt mit Salz sollten Herzranke ihr Essen lieber mit Gewürzen verfeinern. Und es ist

besser, wenn sie Zucker und Süßigkeiten nur in Maßen genießen. Außerdem sollten Sie besonders im Sommer pro Tag bis zu zwei Liter Mineralwasser oder ungesüßte Getränke trinken. Auch ein Glas Rotwein am Abend schadet nicht – grundsätzlich ist aber ratsam, Alkohol nur in kleinen Mengen zu trinken.

In der nächsten Ausgabe der Guten Stunde werden Sie im zweiten Teil über Bewegung als Basis für ein gesundes Herz, und die Rolle von Gefühlen für das Herz, lesen.

Im dritten Teil der Reihe werden Sie dann mehr erfahren über: Herzrhythmusstörungen, was Sie beachten sollen wenn Sie reisen wollen, und welche Rolle natürliche Fitmacher für das Herz spielen können.

Terminankündigung:

Grazer Herztage

Wann: Samstag 14. Mai 2011, ab 13:00 Uhr

Wo: Privatklinik Kastanienhof
Gritzenweg 16, 8052 Graz
Eintritt frei

Information unter Tel.: 0664 410 90 96