



Mehr als ein Muskel

Wie das Herz im Takt bleibt

Es kontrahiert rund 100.000 Mal pro Tag, pumpt ein Leben lang das Blut durch den Körper. Das Herz ist ein Muskel, doch noch mehr als das: ideeller Mittelpunkt des Körpers, Symbol für Gefühle und Taktgeber für das Leben.

Tatsächlich gehört das Herz zu den ersten Strukturen, die sich während der Schwangerschaft in einem Embryo bilden. Schon in der dritten Woche wird es im entstehenden Körper angelegt. Ab dem 23. oder 24. Tag der Schwangerschaft beginnt es zu pumpen. Aus einem recht einfachen „Herzschlauch“ wächst schließlich ein komplex aufgebautes Organ. Geschützt im Brustkorb liegt es im sogenannten Herzbeutel, beim

erwachsenen Menschen etwa faustgroß und rund 300 Gramm schwer. Für den steten Antrieb, die Kontraktionen des Muskels, sorgen elektrische Impulse. Ausgelöst werden sie von spezialisierten „Schrittmacherzellen“ im Sinusknoten, der im rechten Herzvorhof liegt.

In Ruhe pumpt das Herz eines Menschen pro Minute etwa fünf Liter Blut. Das entspricht der Blutmenge

im Organismus. Bei körperlicher Anstrengung kann die Pumpleistung bis auf das Fünffache gesteigert werden. Das Herz ist also ein potenzieller Leistungssportler – und um bestmögliche Leistungen abliefern zu können, muss es wie ein Sportler trainieren. Was hilft Ihrem Herz, in Form zu kommen und zu bleiben?

Training für das Herz

Vor allem regelmäßige körperliche Aktivität: Bewegung ist immer auch Training für das Herz. Doch welches Maß ist gesund? Die Experten der Deutschen Herzstiftung empfehlen Erwachsenen und auch älteren Menschen über 65 Jahren pro Woche 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte und mäßig anstrengende körperliche Aktivität, zum Beispiel schnelles Gehen oder Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen. Wer nicht so viel Zeit hat, könne auch nur 75 bis 150 Minuten pro Woche trainieren: dann aber anstrengend und ausdauerorientiert, zum Beispiel mit Jogging, schnellem Radfahren oder schnellem Schwimmen. Ebenso sei es möglich, anstrengende und mäßig anstrengende Bewegung in seinem persönlichen Trainingsplan zu kombinieren.

Dabei wirke sich jede Aktivität positiv aus und zähle, heißt es von der Herzstiftung. Und so lässt sich Training für das Herz auch in den Alltag integrieren: Treppensteigen statt Aufzug fahren, ein täglicher Spaziergang, eine Besorgung zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto erledigen. Schon Veränderungen wie diese bringen das Herz in Schwung und stärken seine Leistungsfähigkeit. Dabei sollten gerade Bewegungs-Einsteiger Überforderung vermeiden. Lieber kleine Schritte regelmäßig als ein großes Programm, das kaum zu bewältigen ist und nach wenigen Versuchen ganz aufgegeben wird. Die herzgesunden Aktivitäten können nach und nach gesteigert werden.

Kann jede und jeder jederzeit ins Ausdauertraining einsteigen? Grundsätzlich ja, doch für Menschen mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht ist vor einer ersten

Übungseinheit ein Check beim Arzt empfehlenswert. „Herzpatienten sollten vor dem Trainingsbeginn ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen. Das gilt auch für Menschen ohne Erkrankung nach längerer Pause ohne sportliche Aktivität“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Martin Schwaab vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung.

Welchen Sport man schließlich ausübt, um sein Herz zu trainieren, hängt vor allem von persönlichen Vorlieben ab. Nordic Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen sind ebenso geeignet wie Tanzen, Wandern und Skilanglauf. Lässt das Wetter keine Bewegung im Freien zu, können Sie auf das Laufband, das Fahrradergometer oder ein für zu Hause geeignetes Cardio-Fitnessprogramm ausweichen.



PBeaKK-Vorsorgeuntersuchungen

Ab 35 Jahren ist eine allgemeine Gesundheitsuntersuchung – der sogenannte Check-up – alle drei Kalenderjahre durch die PBeaKK erstattungsfähig. Bei Krankheitsverdacht werden weitere Aufwendungen übernommen.

Welche Vorsorgeuntersuchungen Sie in Anspruch nehmen können, erfahren Sie unter www.pbeakk.de.



Die richtige Ernährung

Was trägt noch dazu bei, den Leistungssportler Herz gut in Form zu halten? Die richtige Ernährung. Auch dafür haben Herzspezialisten eine Empfehlung. Die Mittelmeerdiät ist keine Methode zum Abnehmen, sondern eine auf Dauer angelegte Ernährungsweise, die das Herz langfristig schützt.

Viel Gemüse, Salat und Obst gehören dazu, ebenso Hülsenfrüchte, Vollkornbrot und -pasta. Wenig tierische Fette, Fleisch und cholesterinhaltige Lebensmittel, stattdessen Oliven- oder Rapsöl und Fisch. Gewürzt wird mit Kräutern statt mit Salz. Das sind die Grundregeln der mediterranen Küche. Sie trägt zum Schutz des Herzens bei, indem sie Risikofaktoren für Herzkrankungen minimiert – vor allem Übergewicht, Arteriosklerose und hohen Blutdruck.

Arteriosklerose steht für die Einlagerung von Cholesterin und anderen Fetten in die Arterienwände: Durch diesen Prozess verengen sich die Adern nach und nach.



Wenn das Herz schwächelt

Herzinsuffizienz bzw. Herzschwäche lässt sich allgemein als „Pumpschwäche“ des Herzens verstehen. Mögliche Auslöser sind lang andauernder Bluthochdruck, der das Gewebe des Herzens verdickt und zunehmend unelastischer macht, eine Mangeldurchblutung der Herzmuskulatur oder auch Herzklappenfehler.

Herzinsuffizienz verschlechtert die Blutversorgung verschiedenster Organe und lässt damit die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinken. Verschlechtert sich die Pumpleistung des Herzens, kann sich zudem in den Beinen oder in der Lunge vermehrt Wasser einlagern. Auf lange Sicht und unbehandelt führen diese Auswirkungen zu lebensbedrohlichen Zuständen. Akute gesundheitliche Probleme aufgrund einer Herzinsuffizienz gehören in Deutschland zu den



Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Herzgesundheit“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

häufigsten Gründen für Krankenhauseinweisungen und auch zu den häufigsten Todesursachen.

Nicht minder gefürchtet ist der Herzinfarkt, eine akute Durchblutungsstörung des Herzmuskels. Verstopfen die koronaren Blutgefäße, die den Herzmuskel versorgen, stirbt dieser ab. Deutliche Anzeichen eines Herzinfarkts sind ein Engegefühl in der Brust und akute Schmerzen im Brustkorb: Sofortige medizinische Abklärung ist nötig.

Doch es gibt auch Vorstufen des akuten Infarkts. Bekannt ist diese Symptomatik, die zumeist auf Arteriosklerose beruht, unter der Bezeichnung „koronare Herzerkrankung“. Wer bei körperlicher Anstrengung unter Schmerzen in der Brust oder unter Atemnot leidet, sollte sein Herz so bald wie möglich ärztlich untersuchen lassen. Zu empfehlen ist ein Arztbesuch auch allen, die sich längere Zeit ungewohnt abgeschlagen oder müde fühlen, deren Herz ohne körperliche Belastung oder Stress „rast“ oder die unter Benommenheit, Schwindel oder Schweißausbrüchen leiden.

Wann zum Arzt?

Bei akuten Brustschmerzen

Enge- oder Druckgefühl in der Brust? Länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, hinter dem Brustbein, eventuell ausstrahlend in Arme, Rücken, Hals oder Kinn? Angstgefühl bei kaltem Schweiß und fahler Haut? Rufen Sie den Notarzt: Es könnten Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. Manchmal sind die Symptome jedoch untypischer. Denken Sie deshalb auch bei Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch an die Möglichkeit eines Herzinfarkts, wenn diese Beschwerden in einem bislang ungewohnten Ausmaß auftreten.

Bei Atemnot

Wer bei Anstrengung Brustschmerzen oder Atemnot bekommt, sollte so bald wie möglich sein Herz ärztlich untersuchen lassen. Die Koronare Herzkrankheit entsteht, wenn der Herzmuskel nur noch unzureichend mit Blut versorgt wird, meist haben sich die Blutgefäße am Herzen durch Arteriosklerose zugesetzt. Behandlung ist notwendig, denn es droht ein Herzinfarkt.



Bei Leistungseinbußen

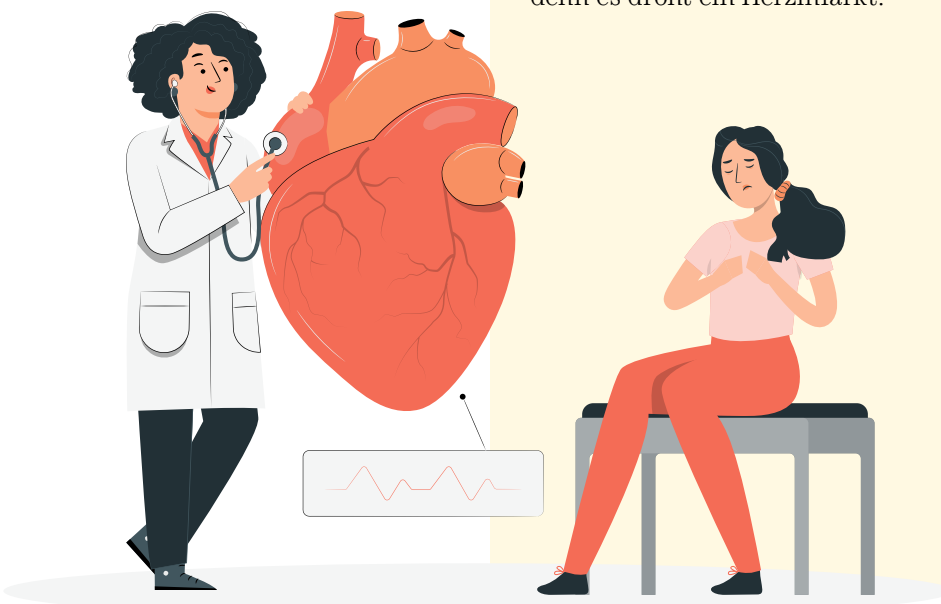
Ein über längere Zeit anhaltendes Gefühl von Abgeschlagenheit, gelegentliche Atemnot, der Verlust von Konzentration und geistiger Leistungsfähigkeit, Wassereinträge in den Beinen oder in der Lunge: Diese Symptome können auf eine Herzinsuffizienz bzw. Herzschwäche hindeuten. Lassen Sie solche Veränderungen ärztlich abklären.

Bei Herzrasen

Das Herz „pocht“, es „schlägt bis zum Hals“, es „rast“. Bei körperlicher Belastung oder starkem Stress kann das vorkommen. Aber in Ruhe? Tritt Herzrasen ohne Belastung auf, sollte dies ein Arzt abklären. Ebenso, wenn Benommenheit, Schwindel oder sogar Ohnmacht vorkommen. Hinter beidem könnten Herzrhythmusstörungen stecken. Ein EKG sorgt für Klarheit.

Wenn das Herz stolpert

Ein kurzer Aussetzer, beim nächsten Schlag „stolpert“ das Herz: So beschreiben es viele Menschen, die sogenannte Extrasystolen – zusätzliche Herzschläge – erleben. Nicht jeder registriert sie überhaupt. Wenn sie gehäuft auftreten, ist ebenfalls von einer Herzrhythmusstörung zu sprechen. Eine EKG-Untersuchung beim Arzt gibt Gewissheit, ob medizinisch Handlungsbedarf besteht.



Gutes Cholesterin, böses Cholesterin?

Cholesterin ist wichtig

Ohne Cholesterin kann der menschliche Körper nicht leben. Er braucht das Fett als wichtigen Bestandteil der Zellmembranen und für die Produktion von Hormonen. Der größte Teil des benötigten Cholesterins wird vom Körper selbst hergestellt, nur etwa 20 Prozent müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die Form entscheidet

Beim Transport im Blutkreislauf zirkuliert das Cholesterin in Form von Lipoproteinen. Es gibt zwei Verpackungsformen: in hoher Dichte als HDL-Lipoproteine und in geringerer Dichte als LDL-Lipoproteine. Die LDL-Lipoproteine gelten als Auslöser für die Bildung von Ablagerungen in den Adern, also von Arterienverkalkung – sie sind also das „schlechte“ Cholesterin.

Ernährung ist der Schlüssel

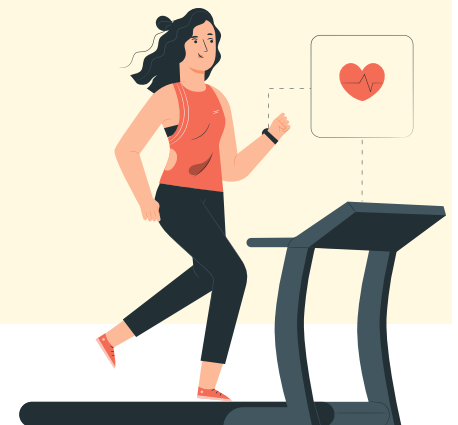
Genetische Einflussfaktoren steuern den LDL-Spiegel im Blut ebenso wie das Verhalten. Hier ist die Ernährung die wichtigste Möglichkeit, die Menge an potenziell gefährlichem LDL zu beeinflussen. Tierische Fette und Eier gelten als cholesterinreich: Hier heißt es also, Maß zu halten. Wer dagegen hochwertige Pflanzen- und Nussöle verwendet, nimmt damit auch essenzielle Omega-3-Fettsäuren auf, die der Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann.

Was die Adern noch gesund hält

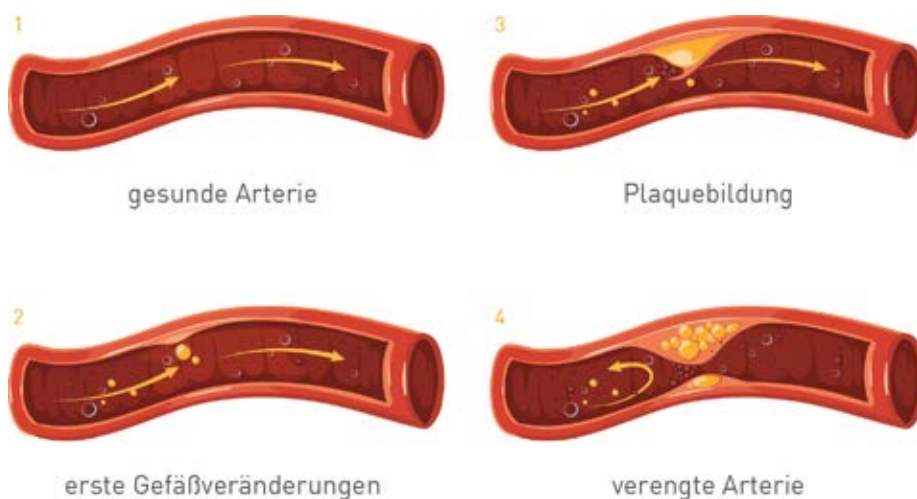
Neben cholesterinbewusster Ernährung beugt körperliche Aktivität der Arteriosklerose vor. Rauchen und starker Alkoholkonsum schädigen die Adern ebenfalls: Auch diese Risikofaktoren gilt es zu vermeiden.

Was Ärzte beitragen können

Zunächst werden Mediziner ihren Patienten alles empfehlen, was diese selbst für ihre Gesundheit tun können: eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Bei einem hohen LDL-Spiegel im Blut können sie zudem Medikamente verschreiben. Die sogenannten Statine hemmen die körpereigene Bildung von Cholesterin. Sie wirken häufig effektiv, können aber auch Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen auslösen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben. Beraten Sie sich dazu mit Ihrem Arzt.



Entstehung einer Arteriosklerose durch Einlagerung von Cholesterin und anderen Fetten in die Arterienwände





Herz und Psyche

Neben Bewegung, Ernährung und medizinischer Prävention gibt es noch einen vierten Weg, sein Herz zu stärken. Den Zusammenhang von Psyche und Herz kennt nicht nur der Volksmund. Er ist auch gut erforscht. Hier geht es vor allem um Stress, sei es durch bestimmte Lebensereignisse oder durch dauerhaft hohe Belastungen im Alltag. Vor allem die Dauerbelastungen für die Psyche wirken sich negativ auf die Herzgesundheit aus: Sie lassen unter anderem den Blutdruck steigen und sorgen für Veränderungen in der Hormonausschüttung. Auch für die Psyche sollte also auf Belastung und Anspannung immer Entlastung und Entspannung folgen.

Entspannung für die Psyche kann bewusst in den Alltag eingebaut und geübt werden. Während die einen beim Wandern am besten zur Ruhe kommen, bauen andere beim Schwimmen Stressgefühle ab. Wieder andere entspannen sich bei Hobbys wie dem Chorgesang oder dem Stricken. Was für psychische Entlastung sorgt, ist individuell verschieden. Wichtig ist, dass es regelmäßig Platz im Alltag findet. Ihr Herz wird es Ihnen danken!

Mehr erfahren

Vielfältige Informationen rund um das Thema Herz und Gesundheit bietet die Deutsche Herzstiftung auf ihrer Internetseite unter der Adresse www.herzstiftung.de. Hier gibt es unter anderem Tipps zur herzgesunden Lebensweise.

Stimmt das oder nicht?

Kalk im Trinkwasser lässt das Herz verkalken

Den Anblick eines verkalkten Wasserkochers kennt jeder. Keine Frage: So etwas möchte man seinen Herzkranzgefäßen nicht zumuten! Doch verstopft im Trinkwasser gelöster Kalk die Adern, die das Herz versorgen? Nein, hier kann Entwarnung gegeben werden. Kalk aus dem Trinkwasser wird im Körper kaum verstoffwechselt, sondern meist wieder ausgeschieden. Eine übergroße, nicht mehr ausscheidbare Menge Kalk mit Trinkwasser aufzunehmen, ist praktisch nicht möglich. Dazu kommt: Bei der Entstehung von Ablagerungen, die die Herzkranzgefäße verstopfen, spielen vor allem Blutfette wie das Cholesterin eine Rolle.

Rotwein und grüner Tee halten das Herz gesund

Zum Zusammenhang von Ernährung und Herzgesundheit wird viel geforscht. Und tatsächlich haben Wissenschaftler herausgefunden, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Rotwein und grünem Tee einen schützenden Effekt für die Adern

haben. Die Herzkranzgefäße könnten damit weniger anfällig für Arteriosklerose sein. Zu bedenken sind allerdings auch andere Inhaltsstoffe der beiden Getränke. Alkohol ist potenziell schädigend für den Körper. Auch das anregend wirkende Teein bzw. Coffein sollte nur in Maßen genossen werden.

Kalium und Magnesium sind für das Herz wichtig

Bestimmen etwa winzige Elemente, ob unser Herz im Takt schlagen kann? Ja, in der Tat und ganz besonders bei Menschen mit einer Herzerkrankung. Kalium und Magnesium sind entscheidend an physiologischen Prozessen in den Zellen beteiligt. Vereinfacht gesagt sorgen sie für die Bioelektrizität und damit für den rhythmischen Herzschlag. Kalium- oder Magnesiummangel sind gefährlich. Anfällig dafür sind Menschen mit Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen und mit Nierenerkrankungen. Gleiches gilt für alle, die Medikamente wie Entwässerungsmittel, Digitalispräparate, ACE-Hemmer oder Sartane einnehmen müssen. Sie sollten ihren Kalium- und Magnesiumspiegel regelmäßig überprüfen und bei Bedarf nach ärztlichem Rat ergänzen. ■