

Die Ernährungs Docs

Starkes Herz

Die besten Ernährungsstrategien bei Bluthochdruck,
Herzinsuffizienz, Arteriosklerose und Co.

Mit
über 70
Rezepten



ZS VERLAG

NDR
FERNSEHEN

INHALT

Vorwort

Grundwissen Herz

Unser Herz – ein Wunderwerk der Natur

Machen Sie den Test: Wie fit ist Ihr Herz?

Im Überblick: So funktioniert unser Blutkreislauf

Interview mit Dr. Klasen: Leben im gesunden Rhythmus

Wissenswertes rund ums Herz

Gefährliches Volksleiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Interview mit Dr. Schäfer: Essen verändert die Wirkung von Medikamenten

Neues aus der Forschung

Ein gesunder Lebensstil fürs Herz-Kreislauf-System

Interview mit Dr. Riedl: Vielfältige Gefahren fürs Herz

Ernährung für ein starkes Herz

Gewusst, wie: Essen, was das Herz begehrt

Lebensmittelauswahl bei Herzschwäche

Eine Frage der Auswahl: Das richtige Fett

Interview mit Dr. Fleck: Das beste Fett finden

Fitmacher für die Gefäße

Schritt für Schritt besser essen

Rezepte zum Genießen

Frühstück

4 x Quark-Öl-Frühstück

Eine Schale voller Knusper

1 Granola – 4 Rezepte

Zwei auf einen Streich

Kleine Gerichte

Power aus dem Glas

Kleine Genüsse mit 5 Zutaten

Hauptgerichte

Herzgesund kochen mit 5 Zutaten

Süßes

Desserts mit maximal 5 Zutaten

Die Ernährungs-Docs

Hilfreiche Adressen, Bildnachweis

Impressum

Die Symbole bei den Rezepten



Vegan



Vegetarisch



Fettgesund

mind. 0,8 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS) pro 100 kcal



Glutenfrei



Laktosefrei



Low Carb

weniger als 30 Energie-% aus Kohlenhydraten



Essen für gesunde Gefäße

Unsere moderne Lebensweise bedroht das Herz – ein Großteil aller Infarkte hat mit dem Lebensstil zu tun. Dabei ist es gar nicht so schwer, etwas dagegen zu tun. Vieles lässt sich ohne große Umstellungen in den Alltag einbauen. „Gewusst, wie“ heißt die Strategie, in deren Mittelpunkt die Ernährung steht.

Bevor das Herz in Gefahr gerät, ist in der Regel schon viel passiert. Zwar gibt es auch genetische Faktoren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, doch ihr Anteil ist vergleichsweise gering. Meist hinterlässt jahre- oder jahrzehntelanges Verhalten Spuren, die auf Dauer das Herz schwächen: Wir essen zu viel Ungesundes, bewegen uns zu wenig und können zwischendurch kaum noch abschalten. Im Akutfall retten Ärzte mit hochmoderner Technik Leben. Das Notarztsystem ist immer besser geworden. Medikamente sind oftmals ein Segen und dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Doch so weit muss es gar nicht erst kommen – denn auf das, was davor passiert, hat jeder selbst Einfluss.

Wir wissen heute, dass man eine große Wirkung erreicht, wenn man gezielt einige wenige Ernährungsregeln beachtet. Viel Gemüse, regelmäßig zuckerarmes Obst, häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, kein rotes und verarbeitetes Fleisch und möglichst wenig Zucker: Das sind die besten Strategien, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Dabei spielt die Gesundheit der Gefäße, über die das Herz versorgt wird, eine ganz entscheidende Rolle. Wer stark übergewichtig ist, erhöhte Blutfett- und Zuckerwerte hat und eventuell bereits unter Diabetes leidet, hat häufig auch Bluthochdruck. Nicht nur der führt zur Verstopfung der Arterien – verantwortlich dafür sind vor allem auch entzündliche Prozesse im Körper, die die Innenwände der Blutgefäße langfristig schädigen. Wie Sie all diesen Gefahren mit einer gesunden Ernährung begegnen und so zumindest das Risiko senken können, erfahren Sie in diesem Buch.

Wie funktioniert das Herz? Was braucht es, um lange stark zu bleiben? Welche Nährstoffe halten die Gefäße geschmeidig? In welchen Lebensmitteln stecken sie? Und worauf sollten Sie sonst noch achten? Wir, die Ernährungs-Docs aus der gleichnamigen NDR-Serie, geben Ihnen einen Überblick über alles, was Sie für einen herzgesunden Lebensstil wissen müssen. Dazu haben wir Ihnen, wie gewohnt, passende Rezepte zusammengestellt, die Sie von jetzt an möglichst oft auf den Teller bringen sollten. Sie werden bald merken, dass Sie in vielen Bereichen davon profitieren und an Lebensqualität gewinnen. Schützen Sie Ihr Herz am besten, bevor es krank wird.

Von Herzen wünschen wir einen guten Appetit!

Hilmar Amélie M. Pieper J. Schäfer



GRUNDWISSEN HERZ

Wie oft schlägt unser Herz? Was leistet es? Warum braucht es nie eine Pause? Wie funktioniert das Herz-Kreislauf-System? Welche Zivilisationskrankheiten bedrohen das Wunderwerk der Natur? Wie kann man sie vermeiden? Und warum ist der Hohlmuskel auch ein soziales Organ? Im ersten Teil dieses Buches erfahren Sie Wissenswertes und Verblüffendes rund ums Herz.

Unser Herz - ein Wunderwerk der Natur

Unser Herz ist ein echtes Wunderwerk der Natur. Ist es gesund, macht es niemals Pause und schlägt bestenfalls viele Jahrzehnte lang reibungslos. Lesen Sie, was das Herz alles kann, welchen Gefahren es ausgesetzt ist und was jeder tun sollte, damit es stark bleibt.

Was unser Herz leistet, bekommen wir normalerweise gar nicht mit. Das ist auch gut so, denn es zeigt uns, dass wir gesund sind. Das Herz hat eine einfache, aber enorm wichtige Aufgabe: Es sorgt dafür, dass Blut durch die Arterien und Venen fließt, um den gesamten Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Weil der wichtige Hohlmuskel rund um die Uhr arbeitet, ist er so angelegt, dass er sich selbst regenerieren kann. Eine Pause ist schließlich nicht drin. Dieses Wunderwerk der Natur ist dabei enorm flexibel: Es passt seinen Rhythmus genau an die Bedürfnisse des Körpers an. Müssen wir uns anstrengen, schlägt es schneller, damit auch unter Druck alles gut versorgt wird und mehr Sauerstoff und Nährstoffe in den Körper gelangen. Kehrt wieder Ruhe ein, fährt es die Herzschlagfrequenz herunter.

Todesursache Nummer eins

Trotzdem funktioniert der Muskel, der sich rhythmisch zusammenzieht, leider nicht immer ohne Einschränkungen. Je nachdem, wie stark diese ausfallen, kann es nicht nur unangenehm, sondern auch lebensbedrohlich werden. Mehr als 625 000 Menschen müssen jedes Jahr wegen einer koronaren Herzerkrankung (KHK) ins Krankenhaus. Mit einem Anteil von knapp 40 Prozent sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch immer die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Ein Viertel aller Todesfälle gehen auf das Konto von Krebserkrankungen, sieben Prozent der Deutschen sterben nach Angaben des Statistischen Bundesamts an Krankheiten der Atemwege.

Enorme Fortschritte in der Medizin

Trotzdem gibt es eine gute Nachricht: Immer weniger Patienten sterben an einem Herzinfarkt. Anfang der Neunzigerjahre verloren noch dreimal mehr Menschen ihr Leben durch einen Infarkt als heute. Die Sterberate sank in etwa 15 Jahren von 151 Todesfällen je 100 000 Einwohner auf 54,5. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zum einen hat die Herzmedizin enorme Fortschritte gemacht. So haben sich Diagnose- und Behandlungsmethoden in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert. Zum anderen können Menschen heute bei akuten Problemen dank der Notfallmedizin früher und effektiver gerettet werden.

Prävention ist wichtig

Allerdings wird sich diese Entwicklung nicht automatisch fortsetzen. Neue Behandlungsmethoden wie Herzschrittmacher, künstliche Herzklappen, das Öffnen verstopfter Gefäße oder implantierbare Defibrillatoren kommen an ihre Grenzen. Gleichzeitig werden die Menschen in Deutschland immer älter. Das Lebensende schiebt sich zunehmend nach hinten, während sich altersbedingte Erkrankungen weiterhin relativ früh bemerkbar machen. Bei Männern steigt das Risiko für einen Herzinfarkt bereits mit 35 Jahren, Frauen sind im Durchschnitt ab 45 gefährdet. Für die Zukunft werden deshalb eher vorbeugende Maßnahmen gebraucht. Denn Fortschritte in der Medizintechnik allein sind keine Garantie für ein langes gutes Leben. Wir sollten also schon handeln, bevor das Kind (das Herz) in den Brunnen gefallen ist.

Herzgesunder Lebensstil

Die entscheidende Rolle spielt dabei der Lebensstil, denn der kann das Risiko drastisch und garantiert frei von unerwünschten Nebenwirkungen senken. 80 bis 90 Prozent aller Herzinfarkte und Schlaganfälle ließen sich Studien zufolge vermeiden, wenn wir unser Herz rechtzeitig und konsequent pflegen würden, statt es später behandeln zu lassen. Wie können wir besser mit diesem wichtigen Organ umgehen und den Herzmuskel in Top-Form halten? Ein herzgesunder Lebensstil setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Neben einer gesunden Ernährung spielen auch regelmäßige Bewegung (7000 bis 10 000 Schritte pro Tag), ausreichend Schlaf und ein guter Umgang mit Stress eine große Rolle. Wir sollten uns immer wieder fragen: Was muten wir unserem Körper zu? Was können wir ihm Gutes tun?

Ob beim Thema Essen, im beruflichen und privaten Alltag, in Stresssituationen oder in Sachen Sport und Bewegung – die Möglichkeiten sind vielfältig. Eine herzstärkende Ernährung steht dabei im Mittelpunkt. Wir sollten vor allem „artgerecht“ essen und häufig Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte auf den Teller bringen. Das heißt: Diese Produkte sollten möglichst natürlich und wenig verarbeitet sein.

Essen für ein starkes Herz

Nach wie vor gilt die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse und hochwertigen Ölen als sehr gesunde und herzschützende Ernährungsweise. Ergänzt wird die Mittelmeerküche in nördlichen Gefilden mit Elementen der sogenannten Nordic Diet, die ähnlich gesund ist, aber mehr heimische Lebensmittel enthält. Schwerpunkt sind Gemüsesorten, die – anders als bei der mediterranen Kost – auch bei uns wachsen. Dazu gehören verschiedene Kohlsorten, Wurzel- und Knollengemüse wie Möhren und Kartoffeln, zuckerarmes Obst (Äpfel, Beeren), Vollkorn, Fisch, Algen, Speiseöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) wie Omega-3-Fettsäuren, fettarme Milchprodukte, frische Kräuter und Wildkräuter. Beide Ernährungsweisen senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wirken entzündlich und erleichtern das Abnehmen. Letztendlich gilt dies für alle „artgerechten“ Ernährungsformen weltweit, die auf natürlichen Lebensmitteln basieren. Dass Fertigprodukte zur Entwicklung einer Arterienverkalkung beitragen, konnte inzwischen in einigen Studien eindeutig nachgewiesen werden.

Mit dem Rauchen aufhören

Zu einem herzgesunden Lebensstil gehört auch der Verzicht auf Nikotin. Denn Rauchen verengt die Blutgefäße, regt das Herz zum schnelleren Schlagen an und bringt Schadstoffe in wichtige Organe. Auf Alkohol sollten Sie ebenfalls (weitgehend) verzichten und Ihr Gewicht im Blick behalten. Da Übergewicht in der Regel mit erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck einhergeht, verengen sich die Herzkranzgefäße bei Übergewichtigen leichter. Die Folge: Der Herzmuskel wird schlechter durchblutet.

Das Herz in Zahlen

Unser Herz ...

- ... schlägt etwa 300 Milliarden Mal im Laufe eines Lebens.
- ... hat eine Leistungsfähigkeit von ca. 0,0015 PS.
- ... sorgt dafür, dass jede Minute fünf bis sechs Liter Blut in die Organe gelangen.
- ... wiegt im Durchschnitt etwa 300 Gramm.
- ... braucht etwa 0,28 Sekunden, um den Herzmuskel zusammenzuziehen.
- ... schlägt bei den meisten Männern (95 Prozent) 50- bis 80-mal pro Minute, während der Durchschnitt bei Frauen zwischen 53 und 82 Herzschlägen liegt.

Machen Sie den Test: Wie fit ist Ihr Herz?

Wie steht es um die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems? In welchem Bereich tun Sie schon viel für Ihr Herz und wo können Sie sich noch steigern? Bestehen Anzeichen für ein erhöhtes Infarkttrisiko? Wenige Fragen reichen aus, um drohende Krankheiten rechtzeitig zu erkennen. Finden Sie mit unserem Test heraus, wie fit Ihr Herz ist.

Sind Sie übergewichtig?

- | | |
|---|---|
| Ich habe sehr starkes Übergewicht. | 0 |
| Ich bringe etwas zu viel auf die Waage. | 1 |
| Ich bin normalgewichtig. | 2 |

Rauchen Sie?

- | | |
|--|---|
| Ja, und zwar mehr als 15 Zigaretten täglich. | 0 |
| Ich rauche weniger als fünf Zigaretten am Tag. | 1 |
| Ich bin Nichtraucher. | 2 |

Wie ernähren Sie sich?

- | | |
|---|---|
| Ich esse überwiegend Fertigmahlzeiten. | 0 |
| Ich esse zwei- bis dreimal in der Woche ausgewogen, sonst Fertiges. | 1 |
| Ich esse fast immer ausgewogen. | 2 |

Hatten enge Verwandte (Eltern, Geschwister, Kinder) bereits vor dem 55. Lebensjahr einen Herzinfarkt?

- | | |
|---|---|
| Ja, in meiner Familie trifft das auf mindestens eine Person zu. | 0 |
|---|---|

Mindestens einer hatte später zwischen 55 und 70 einen Infarkt. 1
Nein. 2

Haben Sie Diabetes Typ 2?

Ja. 0
Nein, aber in meiner Familie gibt es Fälle von Diabetes. 1
Nein. 2

Bewegen Sie sich regelmäßig?

Nein, ich sitze im Beruf und privat überwiegend. 0
Ich gehe regelmäßig spazieren und fahre Rad. 1
Ich treibe mehrmals in der Woche Sport. 2

Können Sie gut Stress abbauen?

Nein, ich kann deshalb oft nicht schlafen. 0
Nicht immer, aber manchmal schaffe ich das. 1
Ich weiß sehr genau, wie ich herunterkomme. 2

Wie geht es Ihnen beim Treppensteigen?

Nicht gut, ich muss nach einem Stockwerk Pause machen. 0
Zwei Stockwerke schaffe ich am Stück. 1
Drei Treppenabsätze schaffe ich locker ohne Schnaufen. 2

Waren Sie schon mal mit Herzproblemen in Behandlung?

Ja, das bin ich regelmäßig. 0
Ich war mal in Behandlung, bin aber derzeit gesund. 1
Nein. 2

Leiden Sie unter Schlafstörungen?

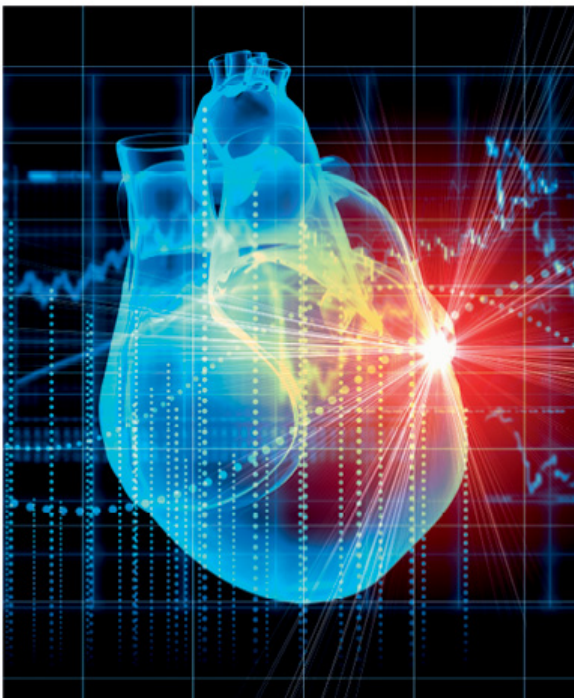
- | | |
|---|---|
| Ja, es fällt mir fast immer schwer einzuschlafen. | 0 |
| Nicht immer, aber ich liege oft lange wach. | 1 |
| Nein, ich schlafe tief und fest. | 2 |

Haben Sie nachts Atemnot oder Herzklopfen?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Ja, das kommt bei mir regelmäßig vor. | 0 |
| Gelegentlich. | 1 |
| Nein. | 2 |

Wie oft trinken Sie Alkohol?

- | | |
|---------------------------------|---|
| Jeden Tag. | 0 |
| Zwei- bis dreimal in der Woche. | 1 |
| Sehr selten oder gar nicht. | 2 |



AUSWERTUNG

0 bis 11 Punkte: Ihr Risiko für einen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist sehr hoch, was vor allem an Ihrem Lebensstil liegen dürfte. Versuchen Sie, in möglichst allen abgefragten Bereichen gesünder zu leben, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Ihnen helfen könnte.

12 bis 19 Punkte: Ihr Ergebnis liegt im mittleren Bereich. Das heißt, es gibt bestimmt noch einige Dinge, die Sie verbessern können. Gehen Sie diese gezielt an und lassen Sie sich am besten regelmäßig von Ihrem Hausarzt durchchecken.

20 bis 24 Punkte: Ihr Ergebnis kann sich sehen lassen. Bestimmt tun Sie einiges für ein starkes Herz und für Ihre Gesundheit. Machen Sie weiter so! Versuchen Sie bei den Fragen, bei denen Sie nicht die volle Punktzahl haben, noch mehr zu tun und gehen Sie regelmäßig zum Check-up beim Hausarzt.



Die Ernährungs-Docs

Wenn Sie Ihre Blutwerte (z. B. Cholesterin und Triglycerid-Konzentration) sowie Ihren Blutdruck kennen, können Sie im Internet unter dem Stichwort „PROCAM-Score Rechner“ Ihr individuelles Risiko, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden, genauer ermitteln. Dahinter stecken die Ergebnisse einer großen epidemiologischen Studie auf dem Gebiet der Fettstoffwechselerkrankungen.

Im Überblick: So funktioniert unser Blutkreislauf

Damit unser Körper optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird, arbeitet das Herz-Kreislauf-System mit einem raffinierten Mix aus Druck und Sog. Zwei hintereinander geschaltete Kreisläufe sorgen im gesamten Organismus für einen reibungslosen Ablauf.

Aorta, Venen, Kapillarnetz, Blutgefäße, Lungenkreislauf – vielleicht haben Sie diese Begriffe zuletzt in der Schule im Biologieunterricht gehört und fragen sich jetzt: Wie war das noch gleich mit dem wichtigen Muskel und seinem ausgeklügelten System? Hier stellen wir Ihnen das Herz und den Blutkreislauf noch einmal vor. Los geht es mit dem Herz selbst, das im Mittelpunkt des Herz-Kreislauf-Systems steht. Es ist bei einem Erwachsenen etwa so groß wie eine Faust und setzt sich aus zwei Hälften zusammen, die durch eine Scheidewand (medizinisch: Septum) in der Mitte getrennt sind. Der Herzmuskel ist innen hohl, hat es aber in sich: Jede Hälfte besteht aus zwei Räumen, jeweils einem Vorhof und einer Herzkammer. Trotz ihrer Ähnlichkeit haben beide Hälften verschiedene Aufgaben, um zwei miteinander verbundene Blutkreisläufe am Laufen zu halten. Der große Körperkreislauf durchblutet Organe, Zellen und Gewebe, der kleine Lungenkreislauf sorgt für frischen Sauerstoff, indem er das Blut durch die Lunge presst.

Vom großen in den kleinen Kreislauf

Der linke Teil des Herzens (in der Grafik rechts) ist dafür zuständig, dass die Organe über das Blut ernährt und mit Sauerstoff versorgt werden. Dort „startet“ das Blut in die Hauptschlagader (Aorta), die es als sauerstoffreiches Blut in das Kapillarsystem im Körper bringt, um dort Sauerstoff und Nährstoffe zu allen wichtigen Organen, wie zum Beispiel Darm, Leber und Hormondrüsen, zu bringen und Kohlendioxid und andere Abfallstoffe aufzunehmen. Auch die entlegensten Stellen sind an diesen Kreislauf angeschlossen. Danach fließt das Blut als sauerstoffarme Variante durch die

Venen über den rechten Vorhof in die rechte Herzkammer. Der große Kreislauf ist damit einmal durchlaufen und der kleine Kreislauf beginnt.

Frischer Sauerstoff beim Einatmen

Die Aufgabe des rechten Herzteils, also der rechten Kammer, besteht jetzt darin, das sauerstoffarme Blut über die Lungenarterie in die Lungenkapillaren zu befördern. Dort kann es neuen Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid loswerden. Das passiert dann, wenn wir ausatmen. Mit dem Einatmen steht wieder frischer Sauerstoff zur Verfügung, den das Blut über die Lungenvenen zurück zum Herzen bringt – und zwar über den Vorhof in die linke Kammer. Das ist der Blutkreislauf. Von dort aus geht es mit dem nächsten Herzschlag wieder von vorn los, der Körperkreislauf startet in die nächste Runde.

Aufgebaut wie ein Baum mit Ästen

Die Gefäße ziehen sich als Venen, Arterien und Kapillaren in unterschiedlichen Stärken und in verschiedenen Richtungen durch den gesamten Organismus. Ihr Aufbau ähnelt dem eines Baums mit einem dicken Stamm in der Mitte, von dem erst größere und am Ende immer kleinere Äste abgehen. In den Arterien fließt das Blut vom Herzen weg – sie werden auch Schlagadern genannt. Die Venen leiten es in die andere Richtung, also zum Herzen hin. Im Zentrum befindet sich die Aorta, die Hauptschlagader; ihre „Äste“ verzweigen sich immer weiter, bis in ein Netz aus Minigefäßen, ins sogenannte Kapillarnetz. Alle Blutgefäße zusammen haben gigantische Ausmaße, von denen wir nichts ahnen. Gemeinsam bringen sie es auf eine Strecke von mehr als 100 000 Kilometern. Aneinandergelegt würden unsere Blutgefäße also mehr als zweimal um die Erde reichen.

Unsere Gefäße leiden lange in aller Stille

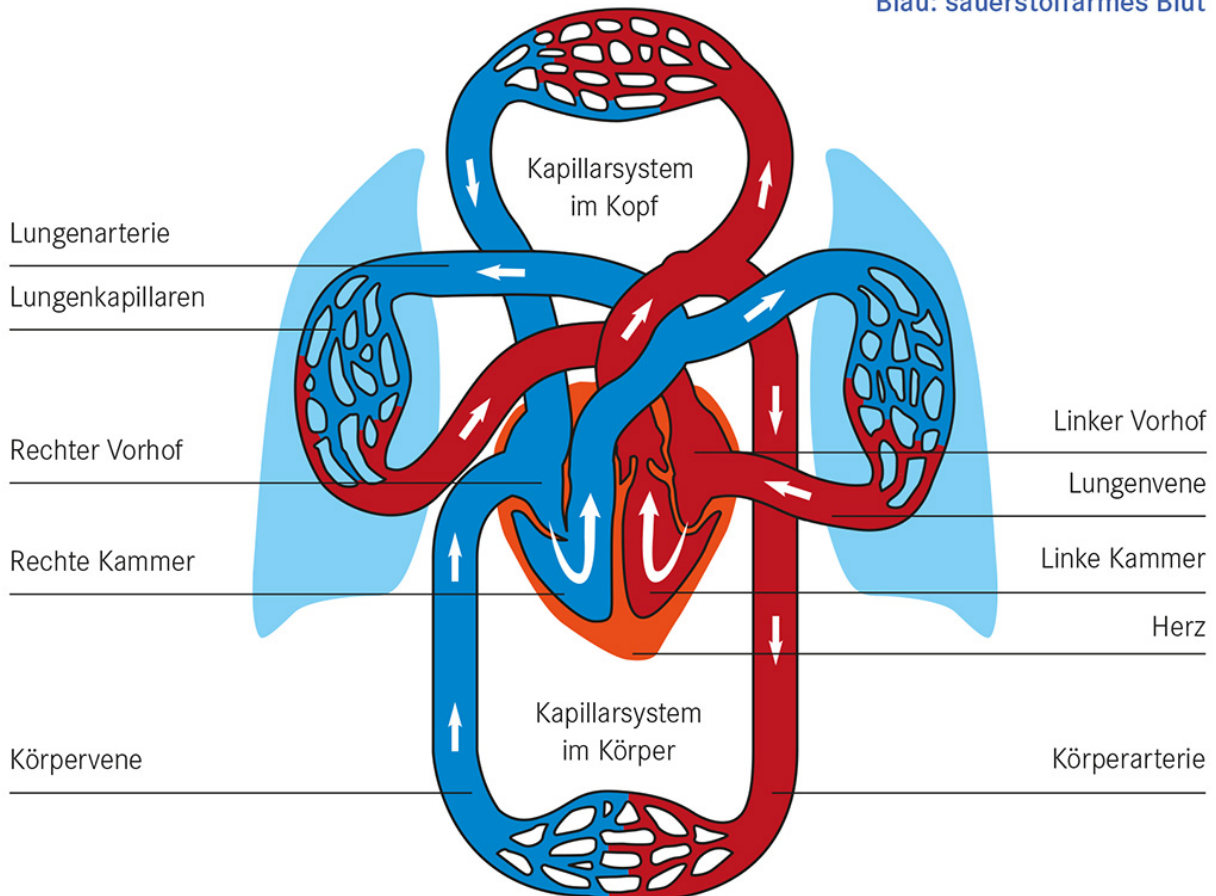
Für unsere Gesundheit ist der Zustand der Gefäße von zentraler Bedeutung. Leider wird das oft unterschätzt, denn die Blutbahnen leiden lange in aller Stille, bevor sie sich mit Symptomen bemerkbar machen. Und das tun sie erst, wenn die Not bereits groß ist und das gesamte Herz-Kreislauf-System nur noch eingeschränkt funktioniert. Nicht nur Rauchen, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und ungesunder Stress lassen die Gefäße verkalken und verstopfen. Im Laufe des Lebens trifft es auch Menschen, die sehr gesund

leben – und zwar ganz einfach, weil wir älter werden und sich Ablagerungen von allein bilden. Zum Glück lassen sich viele Gefäßerkrankungen heute gut behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Besser als operative Eingriffe und Medikamente ist es immer, mit einem gesunden Lebensstil und möglichst geringen Risikofaktoren rechtzeitig vorzubeugen.

Der große und der kleine Kreislauf

Rot: sauerstoffreiches Blut

Blau: sauerstoffarmes Blut



Leben im gesunden Rhythmus: Unser Herz ist ein soziales Organ



Das Herz ist mehr als eine mechanische Pumpe. Es steht auch für das menschliche Miteinander und große Gefühle. Ernährung-Doc Jörn Klasen verrät, was Sie neben zeitgemäßen medikamentösen Therapien, einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung noch für ein starkes Herz tun können.

Wie beeinflussen unsere Gefühle das Herz?

Die Sicht auf das Herz und seine Gesundheit hat sich gewandelt. Als Mediziner betrachte ich das zentrale Organ des Körpers als Mittelpunkt eines Systems, das nicht nur von äußeren Faktoren beeinflusst wird, sondern auch von den Emotionen, die unseren Alltag bestimmen. Das ist in erster Linie der Umgang mit anderen Menschen und die daraus resultierenden Folgen, die ebenso beglückend wie bedrückend sein können. „Das Herz ist nur selten eine Pumpe. Es ist ein regulierendes Organ“, sagte der frühere Direktor der Berliner Charité, Professor Paul Vogler (1899–1969).

Woran merken wir das?

Wir kennen das zum Beispiel von zahlreichen Redewendungen. Das Herz gilt als Symbol der Liebe. Es kann uns „schwer werden vor Kummer“ oder „vor Freude hüpfen“. Wir mögen herzerfrischende Dinge, versenden „herzliche Grüße“, spüren, dass uns etwas „ans Herz geht“ – im Guten wie im Schlechten. Wenn wir uns fürchten, rutscht das Herz sprichwörtlich in die Hose. Wir haben „etwas auf dem Herzen“, wenn wir reden möchten, und wollen in der Not unbedingt mal jemandem „unser Herz ausschütten“. Als Arzt weiß ich sehr gut, dass nicht jeder, der mit Bluthochdruck zum Arzt geht, sofort Tabletten braucht. Ein liebevoller Umgang mit anderen Menschen kann dazu beitragen, dass das Herz gesund bleibt oder auch wieder gesund wird.

Was heißt das für die Therapie?

Wir haben mit einer herzgesunden Ernährung und ausreichend Bewegung schon sehr effektive Möglichkeiten, um zum Beispiel einen leicht erhöhten Blutdruck ohne Medikamente vollständig zu normalisieren. Es gibt aber noch andere Dinge, die das Herz körperlich und seelisch ansprechen, denn das Herz reagiert auf jede Art von Gefühlen. Dabei spielt das vegetative Nervensystem mit seinen beiden Teilen, dem sogenannten Sympathikus und dem Parasympathikus, eine zentrale Rolle.

Was hat es damit auf sich?

Der Sympathikus bringt den Körper in Alarmbereitschaft, fährt den Blutdruck hoch und versetzt das Herz in Spannung, damit wir Energie haben, um Herausforderungen zu bewältigen. Der Parasympathikus wirkt als Gegenspieler: Wenn die Gefahr vorbei ist, baut er den Druck wieder ab und fährt den Herzschlag herunter. Sind wir gesund und leben in der Balance, klappt dieses Wechselspiel gut. Doch unter Dauerdruck funktioniert das System nicht mehr: Der Sympathikus nimmt überhand, der Parasympathikus geht unter. Die Folgen reichen von Schlafstörungen bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um das zu verhindern, muss der Parasympathikus gestärkt werden.

Was stärkt ihn zum Beispiel?

Ein gutes Beispiel ist das Singen, das gleich mehrere Funktionen erfüllt – und zwar wie von selbst, ohne dass wir uns darum bemühen müssen. Tiefes Atmen aktiviert den Parasympathikus. Um beim Singen einen Ton zu halten, wird vor allem die Phase des Ausatmens verlängert. Dabei bewegt sich das Zwerchfell nach oben und übt einen Sog aus, der das Herz entlastet. Tiefes Ein- und Ausatmen erhöht auch die Sauerstoffsättigung im Blut und bringt den Kreislauf in Schwung. Gleichzeitig können wir Gefühle ausdrücken, ohne sie in Worte fassen zu müssen. Das tut der Seele gut. Musik hilft uns, im gesunden Rhythmus zu bleiben.

Wie zeigt sich das an den Organen?

Ein gesunder Mensch folgt rhythmischen Programmen, um zu regenerieren. Die beiden rhythmischen Organe Herz und Lunge arbeiten tagsüber bei jedem Menschen individuell – je nach Belastung und Konstitution. Nachts (meist zwischen Mitternacht und drei Uhr morgens) gleicht sich der Rhythmus jedoch bei allen Menschen auf einen einheitlichen Wert – einen Puls-Atem-Quotienten von 4:1 – an.

Was bedeutet Rhythmus für den Alltag?

Leben in einem festen Rhythmus spart Kraft. Wiederkehrende Rituale zu festen Zeiten unterstützen uns, wenn wir unseren Lebensstil verbessern wollen. Denn wir können gesundes Verhalten damit leichter umsetzen. Auch für Bewegung, Meditation, Achtsamkeitsübungen oder andere Entspannungsformen sollte man Zeiten festlegen, damit die Vorsätze in der Alltagshektik nicht untergehen.

Was hilft, um herunterzukommen?

Ein Nickerchen am Mittag oder ein Abendspaziergang in der Natur helfen dem Körper bei der Regeneration und unterstützen auf diese Weise das Herz. Auch tiefes Seufzen ist eine gute Übung, wenn die Atmung stressbedingt flacher wird. Wir atmen heute zu wenig aus. Nehmen Sie sich vor, dreimal am Tag sehr tief zu seufzen – und zwar immer zu einem festen Zeitpunkt und nicht erst, wenn es einen Anlass dazu gibt.

Welche Entspannungsübung ist effektiv?

Sehr gut ist die sogenannte Weite-Übung, die Sie dreimal am Tag jeweils 5 Minuten machen können. Dafür begeben Sie sich in Gedanken an einen ruhigen Ort mit weiter Aussicht – zum Beispiel ans Meer oder auf einen Berg. Im nächsten Schritt spüren Sie Ihren Sinnesempfindungen nach. Wie riecht es? Weht ein Wind? Ist es warm oder kalt? Beschreiben Sie, was Sie sehen, hören und fühlen. Blicken Sie dabei in die Ferne und spüren Sie, wie sich das Herz weitet. Verstärken Sie das Gefühl, indem Sie tief ein- und ausatmen und dem Atem folgen – wie er aus der Lunge heraus durchs Herz hindurch weit weg bis zum Horizont gepustet wird und anschließend zurückfließt.

Aus der Naturmedizin

Wer nach Medikamenten aus der Naturmedizin sucht, dem empfehle ich die Heilmittel Aurum, Crataegus und Cardiodoron. Aurum/Lavandula comp. eignet sich bei Herzrasen oder Herzangst zum Einreiben über der Herzregion. Bei gutartigen Rhythmusstörungen, leichter Herzinsuffizienz und diastolischer Dysfunktion können Crataegus-Tropfen hilfreich sein. Bei stark schwankenden Blutdruckwerten wirken Cardiodoron-Tropfen oder -tabletten stabilisierend.

Wissenswertes rund ums Herz

Warum schlagen Frauenherzen anders und welchen Einfluss hat Zähneputzen auf das Herz? Inwiefern schadet das Verhalten von „Balkonrauchern“ Kindern und was hat ein Apfel mit dem Blutdruck zu tun? Hier erfahren Sie Fakten, Mythen und Erkenntnisse über Herz, Gefäße, Gefühle und Co.

Gefährliches Passivrauchen

Die Gefahren des Passivrauchens werden häufig unterschätzt. Wer in Gesellschaft raucht, gefährdet nicht nur die eigenen Gefäße. Auch Passivraucher leiden unter dem blauen Dunst. Dazu muss man wissen, dass Raucher nur ein Viertel des Zigarettenrauchs selbst inhalieren. Der Rest geht in die Umgebung und ist dort verschiedenen Temperaturen ausgesetzt, die den Dunst verändern. Deshalb ist die Schadstoffkonzentration am Glimmstängel direkt teilweise höher als beim Einziehen. Dieser sogenannte Nebenstromrauch enthält unter anderem stärker konzentriertes Kohlenmonoxid, Blei, Cadmium und Benzol. Passivraucher atmen außerdem kleinere Partikel ein als aktive Raucher. Die gelangen leichter in kleine Gefäße und damit direkt in den Blutstrom. Besonders gefährdet sind Kinder. Da deren Atmungssystem nicht voll ausgebildet ist, reagieren sie noch empfindlicher auf die Gifte. Selbst wenn Erwachsene zum Schutz der Kinder auf dem Balkon rauchen, lässt sich die Gefahr nicht bannen. Rückstände im Staub, auf Möbeln, Kleidung und anderen Gegenständen gelangen als „Dritthandrauch“ in die Lungen kleiner Kinder.

Äpfel als Blutdrucksenker

Ein Apfel in Sicht? Dann greifen Sie ruhig zu. Denn das beliebte und gesunde Obst enthält Flavonoide (also sekundäre Pflanzenstoffe) mit dem

sogenannten Angiotensin-konvertierenden Enzym. Das sorgt dafür, dass der Körper weniger Angiotensin II herstellt. Dieses Hormon verengt die Blutgefäße und erhöht den Blutdruck. Faustregel: Bis zu zwei Äpfel täglich dürfen es sein, am besten mit Schale.

Frauenherzen schlagen anders

Eine amerikanische Studie zeigt, dass es Unterschiede zwischen dem Herzschlag von Frauen und Männern gibt: Frauenherzen schlagen nicht nur schneller, sie sind auch kleiner als die von Männern. Das führt zu Unterschieden in der Therapie. Manche Medikamente haben bei Frauen stärkere Nebenwirkungen. Auch die ersten Anzeichen eines Infarkts sind beim weiblichen Geschlecht anders. Frauen spüren seltener Enge in der Brust, dafür eher Atemnot bei Anstrengungen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder unerklärliche Müdigkeit.



Gründliches Zähneputzen

Was haben gut geputzte Zähne mit einem gesunden Herz zu tun? Recht viel, denn wer unter einer chronischen Zahnfleischentzündung (medizinisch: Parodontitis) leidet, hat ein eineinhalbfach höheres Risiko für Herzerkrankungen. Durch stark entzündetes Zahnfleisch gelangen anaerobe Bakterien in die Blutbahnen, verstärken die Bildung von Blutklümpchen in den Gefäßen und können sogar schon in Gefäßplaques nachgewiesen werden. Außerdem steigert Parodontitis das Risiko für Diabetes Typ 2, was eine weitere Gefahr für die Gefäße bedeutet. Patienten sollten deshalb unbedingt auf ihre Mundhygiene achten, der Zahnarzt kann Zahnfleischentzündungen erfolgreich behandeln.

Blutspenden als Therapie

Blutspenden kann den Blutdruck senken. Das ergab eine Studie der Berliner Charité, bei der sich knapp 300 Probanden viermal im Jahr Blut abnehmen ließen, ihren Lebensstil aber ansonsten nicht veränderten. Dabei zeigte sich, dass sich der therapeutische Aderlass positiv auswirkte. Am meisten profitierten Teilnehmer mit stark erhöhten Werten von mehr als 160/100 mmHg. Sie konnten ihren Blutdruck um 17 mmHg beziehungsweise 12 mmHg senken. Über die Gründe kann man bisher nur spekulieren. Eine mögliche Erklärung ist, dass sich nach dem Blutspenden neue rote Blutkörperchen bilden, die elastischer sind, im Blutstrom leichter fließen und die Fließeigenschaften verbessern.

Gefährliches Volksleiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Meist fangen Herz-Kreislauf-Erkrankungen unauffällig an. Mit dem Gewicht steigen Blutdruck, Zucker- und Cholesterinwerte – alles klassische Risikofaktoren. In der Folge entsteht Arteriosklerose, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Ob unser Herz lange gesund bleibt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen gibt es genetische Ursachen, die das Risiko erhöhen, auch das Alter spielt eine wichtige Rolle. Zum anderen hängt ein Großteil der Gefahren aber von unseren Lebensgewohnheiten ab. Deshalb lässt sich vieles über Ernährung, Bewegung und den allgemeinen Lebensstil hervorragend beeinflussen. Ob vorbeugend, während der Behandlung oder nach einem Herzinfarkt – in allen Phasen kann neben der Therapie mit Medikamenten vor allem der Lebensstil zur Verbesserung beitragen. Dabei gilt: Alles, was dem Herz schadet oder nützt, hat auch Folgen für den gesamten Organismus.

Auswirkungen auf den ganzen Körper

Wer zum Beispiel viel raucht, sich zu wenig bewegt, starkes Übergewicht hat und sich schlecht ernährt, erhöht nicht nur das Risiko für Herzkrankheiten, sondern auch das für Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck. Daraus wiederum kann Arteriosklerose (umgangssprachlich: Gefäßverkalkung) entstehen. Im nächsten Schritt kommt es dann gegebenenfalls zu Herzrhythmusstörungen, zur Herzinsuffizienz, zur koronaren Herzkrankheit oder zum Infarkt. Auch andere Organe leiden mit, denn Herzerkrankungen haben Auswirkungen auf den gesamten Körper. Dazu gehören zum Beispiel die Leber, die Nieren und die Lunge. Hier besteht die Gefahr eines Lungenhochdrucks (pulmonale Hypertonie) oder gefährlicher Atemaussetzer in der Nacht (Schlafapnoe). Umgekehrt schwächen Erkrankungen an diesen Organen auch das Herz.