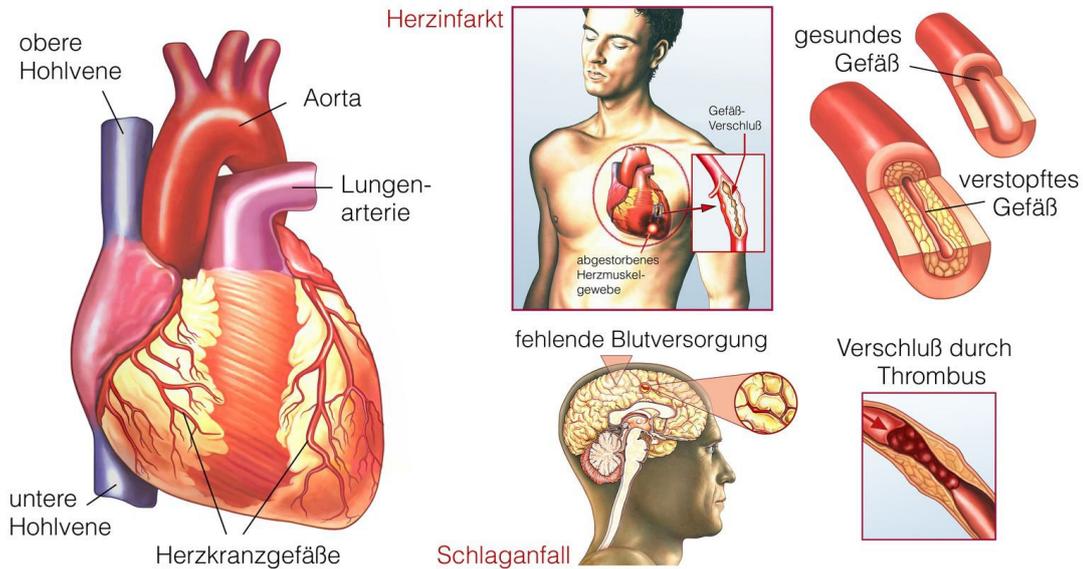




Herz- und Gefäßerkrankungen



Österr. d. äe

Gesundes Herz: Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Eine Reihe von Faktoren, die teilweise unbeeinflussbar, hauptsächlich aber beeinflussbar sind, wirken sich auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Auch durch seinen Lebensstil kann jeder Mensch dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Erste Schritte

Falsche, ungesunde Ernährung sowie fehlende Bewegung sind Zivilisationserscheinungen und gefährden die Gesundheit von Herz und Kreislauf massiv. Schon mit etwa 20 Jahren können sich Cholesterin und Fette in den Gefäßen ablagern. Diese Plaqueablagerungen verengen die Gefäße, erhöhter Blutdruck ist die Folge. Spätestens hier sollten wirksame Schritte wie Ernährungsumstellung, ausreichende Bewegung sowie ein generell gesünderer Lebensstil gesetzt werden. Denn kommen zu diesen Faktoren noch hohe Blutzuckerwerte, **Rauchen** oder Übergewicht hinzu, ist eine Herz-Kreislauf-Erkrankung beinahe vorprogrammiert.

Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch ausgewogene Ernährung

Viel Obst und Gemüse – nach aktuellen Ernährungsempfehlungen fünf Mal pro Tag – sowie eine fettarme, ballaststoffreiche Küche wirken sich nicht nur

auf das Herz positiv aus. Genauso wichtig: Übermäßiger Salzgebrauch sollte unbedingt vermieden werden.

Bei der Verwendung von Fett gilt zu beachten, dass pflanzliches Fett gesünder ist als tierisches. Die Zeiten, in denen Fleisch vorzugsweise mit Schmalz herausgebacken wurde, sind bekanntlich lange vorbei. Umso mehr verwenden gesundheitsbewusste Menschen von heute Raps-, Erdnuss- oder Olivenöl. Diese enthalten wichtige ein- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die imstande sind, hohe Blutfettwerte und damit das Arterioskleroserisiko zu senken.

Vorbeugung durch Reduzierung von Übergewicht bei regelmäßiger Bewegung

Übergewicht – so vorhanden – sollte unbedingt reduziert werden, da es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Um überflüssige Kilos loszuwerden, gilt es, die Ursache für das Übergewicht herauszufinden. Je nachdem, ob zu viel Alkohol, übermäßiger Konsum von Süßigkeiten, zu fettes Essen, unregelmäßige Mahlzeiten oder Bewegungsmangel verantwortlich sind – zunächst sollte man wissen, an welcher Stelle anzusetzen ist.

Zur Reduktion des Übergewichts sind die Reduzierung von Fett und Kalorien sowie regelmäßige sportliche Betätigung die zwei entscheidenden Maßnahmen.

Risikofaktoren und Gegenmaßnahmen

Sind Risikofaktoren vorhanden, die in Richtung eines geringeren Erkrankungsrisikos beeinflusst werden können, sollten unbedingt Vorbeugungsmaßnahmen ergriffen werden. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie entsprechender Gegenmaßnahmen:

Bluthochdruck

Hoher Blutdruck ist der bedeutendste Risikofaktor für einen Schlaganfall. Damit erhöhte Werte nicht zu lange unentdeckt bleiben, ist eine regelmäßige Überprüfung wichtig. Die Senkung eines zu hohen Blutdrucks ist in jedem Alter ein Gewinn, je früher desto besser, umso mehr können Folgeschäden vermieden werden.

Häufig ist regelmäßige ausdauernde Bewegung und moderate Gewichtsreduktion in Form von Schwimmen, Radfahren oder Joggen zur Senkung des Blutdrucks ausreichend. Die gewählte Sportart sollte auf jeden

Fall Spaß machen, denn ansonsten droht jeder Trainingsplan nach Abflauen des Anfangsschwungs zu scheitern.

Rauchen

Wer – vielleicht zusätzlich zu Übergewicht oder mangelnder Bewegung – auch noch regelmäßig zur Zigarette greift, sollte dies schleunigst unterlassen: Mit dem Rauchen aufzuhören wirkt sich ebenso vorteilhaft auf den Blutdruck aus, wie eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Rauchen ist ein bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen, besonders auch der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Rauchen aufzugeben bringt neben entsprechender Risikosenkung also auch eine allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes mit sich. Auch bei Medikamenteneinnahme gegen zu hohen Blutdruck sollte das Rauchen unbedingt unterlassen werden.

Erhöhter Cholesterinspiegel

Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut steht eindeutig in Zusammenhang mit dem Risiko für Herzinfarkte. Die regelmäßige Kontrolle der Werte – besonders, wenn der Cholesterinspiegel bereits erhöht ist oder war – ist wichtig, da hohe, ungesunde Werte anders kaum bemerkbar sind.

Die wichtigsten Maßnahmen zur Senkung zu hoher Cholesterinwerte stellen regelmäßige Bewegung und angemessene, ausgewogene Ernährung dar:

Bitte gerne:

- fettarme tierische Lebensmittel
- ballaststoffreiche Lebensmittel wie Brot und andere Getreideprodukte
- Obst und Gemüse
- ungesättigte Fettsäuren (Oliven-, Sonnen-, Raps-, Distelöl)
- fettarme Zubereitung (dünsten)

bitte meiden:

- fettreiche tierische Lebensmittel wie Wurst, fetter Käse, Eier
- Butter
- gesättigte Fettsäuren
- fettreiche Zubereitung (braten)
- Süßigkeiten

Wird mit den Maßnahmen der Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung keine ausreichende Besserung erreicht, können blutfettsenkende Medikamente, deren Einnahme jedoch oftmals mit

Nebenwirkungen verbunden ist, helfen. Diese Medikamente ersetzen jedoch auf keinen Fall die zuvor beschriebenen Maßnahmen.

Unbeeinflussbare Risikofaktoren

Neben den durch Umstellungen der Lebensgewohnheiten oder medikamentöse Therapien beeinflussbaren Risikofaktoren begünstigen auch unbeeinflussbare Faktoren die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Alter und Geschlecht

Die Gefährdung steigt bei Männern über 45, bei Frauen hingegen über 55 Jahren bzw. ab den Wechseljahren stark an. Herzinfarkt ist keinesfalls „Männersache“, gesamt gesehen sterben mehr Frauen an Herzinfarkt als Männer. Lediglich entwickeln Frauen Herzerkrankungen durchschnittlich zehn Jahre später als Männer, denn vor der Menopause sind sie durch das Hormon Östrogen, welches den Menstruationszyklus reguliert, relativ gut geschützt. Dies deshalb, weil Östrogen den Anteil des „guten“ Cholesterins im Blut (HDL) erhöht. HDL-Cholesterin beugt Verkalkungen durch Ansammlung von „schlechtem“ Cholesterin (LDL) in den Blutgefäßen vor. Nach der Menopause fällt jedoch der Hormonspiegel, und das kardiovaskuläre Risiko gleicht sich jenem von Männern an.

Vererbung

Treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehäuft bei direkten Vorfahren auf, spricht man von einer genetischen Disposition, also einer erblichen Vorbelastung. Das Risiko, ebenfalls zu erkranken, ist in diesem Falle generell erhöht. Hier gilt es, besonderes Augenmerk darauf zu legen, den Lebensstil entsprechend anzupassen und regelmäßige Kontrollmaßnahmen durchzuführen.

[nicer]

<https://gesund.co.at/gesund-es-herz-herz-kreislauf-erkrankungen-vorbeugen-23340/>