

## Gute Vorsätze für ein gesundes Herz

### Neujahrsvorsätze: Herzstiftung empfiehlt sieben Schritte für gesundes Herz und Gefäße – und ein seelisches Wohlbefinden

(Frankfurt a. M., 11. Januar 2020) Mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten, ist die beste Gelegenheit, aktiv für seine Fitness und seine Herzgesundheit zu werden. Aber auch angesichts der Corona-Pandemie ist ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung für eine bessere Immunabwehr gegen Erkältung und Grippeinfekte wichtig, um eine zusätzliche Belastung im Falle einer Coronavirus-Infektion zu vermeiden (1). Mit dem Jahresbeginn gibt die Deutsche Herzstiftung nützliche Tipps zur frühzeitigen Vorsorge in Form eines gesunden Lebensstils, um Risikokrankheiten für Herz- und Gefäßleiden zu vermeiden. Sieben Schritte können dabei helfen. Denn eine Umstellung des Lebensstils ist in Zeiten der Corona-Pandemie mit all ihren beruflichen und familiären Herausforderungen durch Umstellungen wie Homeoffice und Beschulung von zu Hause nicht immer einfach. Hilfestellung können neben einer Sieben-Schritte-Checkliste die Informationen der Herzstiftung geben, die unter [www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben](http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben) abrufbar sind. „Ein gesunder Lebensstil bewirkt viel für das Herz-Kreislauf-System, nur sollte man schrittweise vorgehen und sich nicht zu viel auf einmal vornehmen“, rät der Kardiologe und Reha-Spezialist Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Chefarzt der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand. Wie aber komme ich trotz des inneren Schweinehunds zu mehr Bewegung? Wie esse ich gesünder? Und habe ich alle meine Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall mit Hilfe eines regelmäßigen Gesundheits-Check-ups im Blick? Die folgende Checkliste soll Motivierten für ein herzgesundes Leben helfen:

- Sei aktiv, bewege dich mehr
- Höre mit dem Rauchen auf
- Iss gesünder, vermeide Zucker
- Achte auf dein Gewicht
- Achte auf deinen Blutdruck
- Behalte deinen Cholesterinspiegel im Auge
- Achte auf ausreichend Entspannung im Alltag

Herzspezialist Prof. Schwaab empfiehlt zunächst mit Bewegung anzufangen. „Mit Bewegung fühlt man sich schnell besser und ist leistungsfähiger. Herzkranken kommen mit mehr körperlicher Aktivität häufig besser mit der herzmedizinischen Behandlung zurecht.“ Danach können weitere Lebensstilmaßnahmen angegangen werden. Bewegung hilft auch über das Verlangen nach Zigaretten hinweg und verbessert die Stimmung. Letzten Endes sollte aber jeder

Patient seine individuelle Reihenfolge (Prioritäten) selbst festlegen. Das ist wichtig, damit die Lebensstiländerungen dauerhaft durchgehalten werden können.

## **Die sieben Schritte für ein gesundes Herz:**

### **Sei aktiv, bewege dich mehr**

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt wirksam Herz- und Gefäßkrankheiten, aber auch Diabetes und Krebserkrankungen wie Darm- oder Brustkrebs vor. Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche mindestens 30 Minuten. Zum Beispiel bei einer mäßigen Ausdauerbelastung Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen, Ergometertraining oder auch Tanzen. Am besten man gestaltet auch seinen Alltag so bewegt wie möglich: Fahrrad statt Auto oder E-Roller, Treppe statt Aufzug, im Büro stehend statt sitzend telefonieren und arbeiten. „Herzpatienten sollten aber ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen“, rät Schwaab. Das gilt auch für Menschen ohne Erkrankung nach längerer Pause ohne sportliche Aktivität. Bewegung schützt nicht nur vor Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität, Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus.

### **Höre mit dem Rauchen auf**

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich! Nikotin ist ein starkes Gift für die Gefäße und Rauchen ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung (z. B. pAVK). Auf den Tabakkonsum gehen hierzulande 120.000 vorzeitige und vermeidbare Todesfälle pro Jahr zurück: verursacht durch Herzinfarkt und Schlaganfall, bösartige Tumoren und chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Mit dem Rauchen aufzuhören ist nach einem Herzinfarkt unverändert die wirksamste Einzelmaßnahme und reduziert das Wiederholungsrisiko für einen weiteren Infarkt um weit über 50 %! Auch das dauerhafte Rauchen von E-Zigaretten kann heute nicht mehr als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören mit Rat und Hilfen wie Aussteigerprogramme. (Infos: [www.rauchfrei-info.de/](http://www.rauchfrei-info.de/) und [www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/rauchen-aufhoeren](http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/rauchen-aufhoeren) )

### **Iss gesünder, vermeide Zucker**

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche. „Die mediterrane Kost setzt auf Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, wenig Fleisch, dafür eher Fisch, auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz“, bestätigt Prof. Schwaab. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen kann durch den relativ geringen Energiegehalt dazu beitragen, Übergewicht zu

vermeiden, das wiederum Bluthochdruck begünstigt. Dazu schmecken die Gerichte der Mittelmeerküche lecker und sind keineswegs fade. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Deshalb die Devise: Zucker in Getränken vermeiden. Auch in Lebensmitteln, in denen wir Zucker in großen Mengen gar nicht vermuten (Joghurt, Salatsaucen, Ketchup), ist Zucker enthalten. Ein Blick auf die Beschreibung der Zutaten hilft dabei, Zucker aus dem Weg zu gehen.

### **Achte auf dein Gewicht**

Zusätzlich zur Bewegung fördert die Mittelmeerküche das schrittweise Abnehmen für ein gesundes Normalgewicht. Auch lohnt es sich, den Alkoholkonsum einzuschränken. Alkohol hat viele Kalorien und kann indirekt über die Zunahme an Gewicht zu hohem Blutdruck führen. Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck. Angestrebt werden sollte ein Gewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI\*) zwischen 22 und 25. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 und Frauen weniger als 88 cm anstreben. Das Bauchfett produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die sich unter anderem auf den Blutdruck auswirken. „Jedes Kilo und jeder Zentimeter weniger wirken sich günstig auf den Bluthochdruck und den Zucker aus“, betont Schwaab, der auch Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) ist.

### **Achte auf deinen Blutdruck**

Bluthochdruck ist tückisch, weil man ihn zunächst nicht spürt ihn nicht sieht („stiller Killer“). Unerkannt und unbehandelt steigt bei Bluthochdruck das Risiko, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Nierenschädigung zu erleiden erheblich. Deshalb unbedingt regelmäßig den Blutdruck messen: ab Schuleintritt beim Kinderarzt und später im Rahmen von Einstellungsuntersuchungen im Beruf oder der Routineuntersuchung beim Hausarzt oder Frauenarzt. Von Bluthochdruck sprechen Ärzte, wenn verschiedene Oberarm-Messungen in der Arztpraxis an unterschiedlichen Tagen Werte von 140 zu 90 mmHg oder höher ergeben. Bei Selbstmessungen für zu Hause gilt eine Obergrenze von 135 zu 85 mmHg. Die Blutdruckwerte in der Praxis dürfen etwas höher sein, weil meist die Patientinnen und Patienten bei der Messung etwas aufgeregt sind („Weißkittelhochdruck“). Um festzustellen, ob ein erhöhter Blutdruck vorliegt, ist eine sorgfältige Messung erforderlich. Info: [www.herzstiftung.de/blutdruck-mehrmals-messen.html](http://www.herzstiftung.de/blutdruck-mehrmals-messen.html) Die Werte können in einem Blutdruck-Pass protokolliert werden, um den Verlauf zu dokumentieren.

## **Behalte deinen Cholesterinspiegel im Auge**

Erhöhte Cholesterinspiegel im Blut sind ein wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit, kurz „pAVK“). Hohe LDL-Cholesterinspiegel verursachen Gefäßveränderungen in den Arterien des Herzens (Arteriosklerose), in Hirnarterien und in den Beinarterien mit der Bildung von Ablagerungen in diesen Gefäßen (Plaques). „Das belegen Studien ganz eindeutig seit Jahrzehnten“, betont Schwaab. Zusätzlich konnte in Studien gezeigt werden, dass sich eine medikamentöse Senkung erhöhter Cholesterinwerte günstig auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Zur Infarktvorbeugung trägt eine Untersuchung des Cholesterinspiegels beim regelmäßigen Gesundheits-Check ab 35 Jahren einmal im Jahr beim Hausarzt bei. Eine erste Einschätzung, bis zu welcher Höhe Cholesterinspiegel noch normal sind und unter welchen Kriterien eine medikamentöse Behandlung notwendig wird, finden Sie unter [www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/was-ist-cholesterin](http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/was-ist-cholesterin) oder Sie sprechen Ihren Arzt an. Dabei sind neben dem gemessenen LDL-Cholesterinspiegel im Blut auch die anderen, eventuell vorhandenen Risikofaktoren für eine Therapieentscheidung wichtig.

## **Achte auf ausreichend Entspannung im Alltag**

Stress bei der Arbeit, in der Familie, in der Beziehung und noch in der Freizeit: Nicht Stress alleine macht krank, sondern fehlende Entspannung. Bei Stress wappnet sich der Körper sehr gut für die akute Problemsituation: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, die Insulinausschüttung nimmt zu, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Bei anhaltendem Stress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und der Organismus steht ständig unter Dampf. Das schadet dem gesamten Körper. Die Folge können Entzündungsreaktionen im Körper sein, im schlimmsten Fall Diabetes, Schlaganfall, Arteriosklerose und Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung. Sorgen Sie für Inseln der Ruhe, die Sie mit Leben füllen. Also Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen: musizieren, lesen, malen, tanzen, mit Freunden kochen, mit den Kindern spielen, einem Verein beitreten oder gemeinsam Konzerte und Sportereignisse besuchen. Auch Entspannungstechniken sind sehr hilfreich: progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi.

## **Innerer Schweinehund: Wie bleibt man trotzdem dran?**

Für Lebensstiländerungen sind meistens alte gewohnte Strukturen im eigenen Leben aufzubrechen. „Das ist in der Regel schwierig“, sagt Schwaab und empfiehlt: „Oftmals ist es hilfreich, in sein Lebensumfeld feste Ankerpunkte einzurichten: die regelmäßige Lauf-, Walker-

oder Herzgruppe im Verein, das mehrmalige gemeinsame Kochen mit der Familie oder mit Freunden zu Hause und für Raucher der Austausch mit Ex-Rauchern in der Selbsthilfegruppe.“

\*BMI errechnet sich aus: Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge<sup>2</sup> in m. Beispiel: 80 kg: 1,80 (m)<sup>2</sup> = BMI 24,7

(1) Wie man als Herzpatient trotz Corona-Pandemie gut durch den Winter kommt, darüber informiert das Experten-Interview „Leben mit dem Virus“ (die Fragen stellt Joachim Mohr) unter: [www.herzstiftung.de/leben-mit-corona-interview](http://www.herzstiftung.de/leben-mit-corona-interview)

#### **Hinweis für Herzkranken zur Corona-Impfung**

Die Deutsche Herzstiftung rät Herz-Kreislauf-Patienten zur Impfung gegen COVID-19. Informationen finden Patienten unter folgenden Links:

[www.herzstiftung.de/corona-impfung](http://www.herzstiftung.de/corona-impfung)

[www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/corona-impfung](http://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/corona-impfung)

Informationen zur Corona-Impfung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH) finden Eltern und Patienten unter:

[www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/coronavirus/corona-impfung-angeborene-herzfehler](http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/coronavirus/corona-impfung-angeborene-herzfehler)

Der **Herzinfarkt-Risikotest** der Herzstiftung zur Besprechung der persönlichen Risikofaktoren für Herzinfarkt mit dem Hausarzt unter [www.herzstiftung.de/risiko](http://www.herzstiftung.de/risiko) kann auch als Faltblatt kostenlos angefordert werden per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)



Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab, Kardiologe und Reha-Spezialist, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, Chefarzt der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand  
Foto: Bogdan Kramliczek

#### **2020**

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)