

Schutzmaßnahmen für Herz und Blutgefäße

- Normalgewicht – BMI (kg : Körpergröße²) zwischen 19 und 25. Mit jedem Kilogramm weniger sinkt der Blutdruck im Schnitt um drei Teilstriche.
- Taillenumfang unter 88 (Frauen) bzw. 102 (Männer) cm
- Nichtrauchen
- Regelmäßige Bewegung: mindestens 5.000 Schritte oder 1 Stunde Bewegung pro Tag oder alle 2 Tage 1 Stunde Sport
- Ernährung fettbewusst und überwiegend vegetarisch
- Richtig trinken: keine Fruchtgetränke und Limonaden, reichlich Wasser, höchstens 1 alkoholisches Getränk (0,4 l Bier, Viertel Wein) pro Tag
- regelmäßiger Tagesrhythmus
- ausreichend Schlaf (8 Stunden)
- Stressmanagement:
 - Hilflosigkeit in aktive Gestaltung umwandeln, Entscheidungen treffen, Gelassenheit
 - Über- oder Unterforderung, hohe Erwartungen oder ergebnislose Dauerkonflikte abbauen
 - Freundschaft, Mitgefühl, Naturerleben, Sport, Spiel, Genuss und Entspannung pflegen.

Was ist eigentlich ...

Angina pectoris: wiederkehrende „Herzenge“ und -schmerzen über Sekunden bis Minuten, v. a. bei körperlicher Belastung, durch Verengungen der Herzkranzgefäße mit Sauerstoffmangel im Herzmuskel.

Bluthochdruck: 1. Blutdruckwert (Pumpkraft) > 135 oder 2. Wert (Gefäßwiderstand) > 85 mm Hg. Über Jahre schwächt er das Herz und schädigt die Gefäßwände.

Herzentzündung: v. a. nach bakteriellen Infekten oder

chirurgischen Eingriffen am Herz, mit plötzlichem Fieber, Schwäche, Krankheitsgefühl, Schmerzen, Atemnot.

Herzinfarkt: Notfall mit plötzlichem Sauerstoffmangel und Absterben von Herzmuskelgewebe. Die Symptome ähneln der Angina pectoris, dauern aber länger an und gehen häufig mit Erstickungsgefühl und Todesangst, evtl. auch Blaufärbung der Haut und Schock, einher.

Herzrhythmusstörungen: unregelmäßiger Herzschlag, meist harmlos, aber abzuklären!

Herzschwäche: unzureichende

Bereits Normalgewicht, Nichtrauchen, regelmäßige Bewegung und bewusste Ernährung senken das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko vom zweistelligen Prozent- in den Promillebereich und verlängern das Leben im Schnitt um 14 Jahre (*Arch Int Med 169, 2009, 2096*)! Dies erfordert keine freudlose Selbstkas-

teuerung, denn ein herzgesundes Leben ist nicht nur zwanglos, sondern auch erfüllter: Wer oft frische Nahrungsmittel isst, sich viel bewegt, ausreichend schläft und sich von Genussgiften (Tabak, Alkohol, Salz, Zucker, Fett) und Stressfallen emanzipiert, wertet damit Beziehungen und Lebensqualität auf.

Obergrenzen wichtiger Herz-Kreislauf-Werte

- Blutdruck: <140/90 mm Hg
- Ruhepuls: 80 Schläge pro Minute
- Pulsdruck (1. minus 2. Blutdruckwert): 60 mm Hg
- Cholesterin: 200 mg/dl (LDL/HDL: 3)
- Triglyzeride: 100 mg/dl
- Blutzucker (nüchtern): 100 mg/dl
- WHtR (Taillenumfang dividiert durch Körpergröße): 0,6.



Herzleistung, z. B. durch jahrelangen Bluthochdruck, Herzinfarkt oder bakterielle Infektion, mit Atemnot und Herzrasen bei körperlicher Belastung, im Spätstadium auch in Ruhe.

Koronare Herzkrankheit (KHK): Verengung der Herzkranzgefäße, meist durch Rauchen, Übergewicht, erbliche Veranlagung, Dauerstress, Bewegungsmangel oder fettreiche Ernährung, mit Sauerstoffmangel im Herzmuskel.

Schlaganfall: Notfall und häufigste Ursache einer dauerhaften Behinderung, mit Ab-

sterben von Gehirnzellen durch Gefäßverschluss oder Blutung sowie Ausfällen beim Sprechen, Orientieren, Sehen, Bewegen oder Gleichgewicht bis zu halbseitigen Lähmungen oder Tod.

Notfallmaßnahmen bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, Rettungsdienst rufen (112), bei Atem- und Herzstillstand Herzdruckmassage (30 x) und Mund-zu-Nase-Beatmung (2 x) im Wechsel bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Bei Bewusstsein und Herzbeschwerden Oberkörper hochlagern.



Ratgeber



Herz-Kreislauf-Gesundheit

Gut für
Dich!

© 2010 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM Verlag GmbH, Fotos: Fotolia.com (6).



Bewegt besser leben



Mit nur 2.000–2.500 Kilokalorien pro Tag, was etwa 0,25 l Biodiesel entspräche, bewegt unser Herz-Kreislauf-System den Körper kilometerweit, hält ihn warm, lässt ihn wachsen, steuern, atmen, denken und sich erneuern. Es transportiert Sauerstoff, Zucker und Nährstoffe innerhalb von sieben Sekunden in jedes Gewebe und entsorgt überflüssige Stoffwechselprodukte – viele Gründe, um alles zu tun, damit dies auch so bleibt.

Herzinfarkt und Schlaganfall durch Gefäßverengung

Über tausendmal pumpt das Herz die 5–6 Liter Blut unseres Körpers täglich durch das 130.000 km lange Gefäßnetz. Doch, durch Übergewicht, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel oder fettreiche Ernährung verursacht, können Gefäßverengungen in einen Herzinfarkt (280.000 pro Jahr, 60.000 tödlich) oder Schlaganfall (200.000 pro Jahr, 65.000 tödlich) münden. Zwei Drittel der Betroffenen bekommen danach eine zweite Chance, doch sollte man es nicht darauf ankommen lassen! Das Tückische: Erst eine Verengung von

70 % verursacht Symptome. Herz und Blutgefäße benötigen v. a. Bewegung, um sich in Form zu bringen und zu halten. Damit ist keineswegs Anstrengung bis zur Erschöpfung gemeint: Eine Stunde täglich den Hund auszuführen, wirkt ebenso heilsam wie alle zwei Tage 45 Minuten zu laufen, zwei Stunden zu wandern oder Rad zu fahren. Dazu gehören auch Ganzkörpersportarten, die den gesamten Bewegungsapparat schonend aufbauen, insbesondere Schwimmen, Nordic Walking, Crosstrainer oder Skilanglauf.

Sport, aber richtig

Mit Sport beginnen Sie, möglichst vor 18 Uhr, zunächst mit kleineren lockeren Übungen, z. B. 3 km (15–30 Min.) locker laufen, 400 m Schwimmen oder 5 km Nordic Walking oder wandern, wobei Sie mit jedem Training 5–10 Prozent zulegen. Wärmen Sie sich zuvor auf (z. B. hüpfen, schwingen, strecken) und steigern Sie sich



langsam bis zur regulären Belastung, die noch im Wohlfühlbereich liegen sollte. Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) der maximalen Pulsfrequenz, ca. 150 bei Jüngeren und 130 bei Älteren (Faustregel: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter), den Sie über einen Pulsmesser ablesen können. Lassen Sie immer wieder einen Tag, aber nicht mehr als drei Tage, Pause zwischen den Trainingseinheiten. Regelmäßige Bewegung senkt Blutdruck, Puls, Stresshormone, Kohlendioxid, Milchsäure, Blutzucker und -fette und Entzündungsstoffe im Körper und verbessert Ihre Immunabwehr und Sauerstoffversorgung – eine erstklassige Herz-Kreislauf-Prophylaxe! Bei bestehender Herzerkrankung sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Arzt.

Herzfeinde Nikotin und Stress

Nikotin verengt und schädigt Blutgefäße: So sind 98 % aller Herzinfarktopfer unter 40 Jahren Raucher. Ab 5 Zigaretten täglich besteht ein hohes, ab 20 ein sehr hohes Herzinfarktrisiko. Auch Dauerstress erhöht die Herz-Kreislauf-Leistung, Blutdruck, Blutzucker und -fette in Erwartung einer

nie eintretenden Angriffs- oder Fluchtreaktion, mit Entzündungen und Ablagerungen an den Gefäßwänden als Folge. Daher geht Kräftesammeln vor Selbstaufopferung: Niemand muss und sollte mehr Arbeitsbelastung, Mobbing, Hektik oder Dauerkonflikte ertragen, als er kann.

Ernährung: keine fetten Jahre

Täglich benötigt der Körper ca. 1 g Fett pro kg, was bei 70 kg etwa 5 Esslöffeln Pflanzenöl entspricht. Tatsächlich erreichen wir im Durchschnitt 100 % mehr, die sich an Organen, Geweben und Gefäßinnenwänden anlagern und meist zu den versteckten Fetten gehören. So bestehen Pommes frites, Kuchen, Käse, Wurst, Hähnchen-Nuggets und viele Fertignahrungsmittel zu rund einem Drittel aus Fett. Auch rotes Fleisch schadet mit seinen Eiweißen und gesättigten Fettsäuren den Blutgefäßen und erhöht das schädliche LDL-Cholesterin. Salz zieht zusätzlich Wasser in die Gefäße und erhöht damit den Blutdruck. Orangensaft ohne Zucker enthält umgerechnet 33, Limonade 37 und Traubensaft 70 Stück Würfelzucker pro

Liter – eine Kalorienmenge von bis zu 800 kcal/l, mit der man allein 1,5 kg pro Monat zunehmen kann. Dasselbe gilt für alkoholische Getränke wie Bier oder Wein: Alkohol wird im Körper zu Fett umgebaut. Gesunde Gemüse wie Kohl, Fenchel oder Blattgemüse (z. B. Salate) können Sie hingegen problemlos in größeren Mengen verzehren.



Prävention: Wir helfen Ihnen dabei

Ab 35 Jahren können unsere Versicherten alle zwei Jahre einen kostenlosen Gesundheits-Check (Check-up 35) beim Hausarzt wahrnehmen. Tipp: Messen Sie Ihren Blutdruck auch regelmäßig selbst mit einem elektronischen Messgerät (ab 50 €) am Oberarm (Arm locker, in Herzhöhe). Zudem fördern wir qualifizierte Ge-

sundheitskurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Raucherentwöhnung, die Sie u. a. in unserer Präventionsdatenbank „easy!“ auf unserer Homepage abrufen können. Wer unter Koronarer Herzkrankheit (KHK) leidet, kann unsere strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) unter

Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

- Bewegungsmangel: weniger als 5.000 Schritte pro Tag
- rotes Fleisch (z. B. Schwein, Rind) bei häufigem Genuss
- fettreiches Essen, z. B. Snacks, Fertiggerichte, Kuchen, Pommes frites, Gebratenes
- Alkohol > 30 g pro Tag
- Speisesalz > 4 g pro Tag (Durchschnitt: 8 g)
- Arteriosklerose – entzündliche Ablagerungen in Blutgefäßen, meist als Folge von Bewegungsmangel, Rauchen oder fettreicher Ernährung
- Alter ab 50 Jahren
- Bakterielle Infektionen (z. B. Streptokokken), die unzureichend behandelt oder auskuriert wurden
- Rauchen in den letzten 15 Jahren
- Bluthochdruck (> 135/85 oder nachts nicht absinkend), häufig durch Salz und Fett in der Nahrung, Bewegungsmangel sowie Stress
- Dauerstress
- Übergewicht führt zur Organ- und Gefäßverfettung und erfordert eine erhöhte Herzleistung.
- hohe Cholesterinwerte (LDL-Cholesterin), meist durch die Lebensweise, selten erblich
- Diabetes mellitus führt zu erhöhter Fetteinlagerung und Organschäden.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie.

dem Namen BKK MedPlus in Anspruch nehmen: Durch die gezielte Behandlung, Betreuung und Prävention kann so das Fortschreiten der Erkrankung vermieden oder verlangsamt werden. Ihr Arzt kann mit Ihnen gemeinsam entscheiden, ob eine Teilnahme für Sie möglich und sinnvoll ist.

