



Das Herz ist unser Taktgeber. Es liebt, wenn wir in Bewegung sind

WAS DAS HERZ BEGEHRT

YOGA, BANANEN UND
KATZEN ZUM BEISPIEL



Um gesund zu bleiben, braucht unser Herz oft nur ein paar Minuten Aufmerksamkeit am Tag. Manchmal genügt es sogar schon, etwas sein zu lassen. Hier kommen 19 überraschende Herz-Helfer für den Alltag



BEWEGUNG

1. NICHT SO VIEL SITZEN

Bewegungsmangel ist ungesund. Auch fürs Herz. 100 000-mal am Tag schlägt es und es arbeitet besser, wenn wir viel in Bewegung sind. Studien haben gezeigt, dass bereits ein täglicher, zügiger Spaziergang von zehn Minuten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent senkt. „Gerade Menschen mit Herzschwäche sollten sich jeden Tag zum Spazierengehen aufraffen, so verbessern sie nicht nur ihre Lebensqualität, die Bewegung kann akute Beschwerden lindern und womöglich einem Aufenthalt im Krankenhaus vorbeugen“, sagt Herzchirurg Reinhard Friedl aus Neuendorf an der Ostsee.

2. SPORT TREIBEN – EGAL, WELCHEN

Rennradfahren? Tennis? Hula-Hoop? Total egal. Sportmuffel fangen am besten mit Spazierengehen an und steigern das Tempo von Nordic Walking und Wandern bis zu Joggen oder Radfahren an der frischen Luft. „Das Herz ist übrigens auch ein leidenschaftlicher Tänzer. Und wenn die Gelenke schmerzen, ist Schwimmen eine tolle Idee.“ Neuere Studien beweisen, dass Herzpatienten auch von intensiveren Workouts, wie „High Intensity Interval Training“ (HIIT) profitieren können, wenn sie beispielsweise bei einer Reha langsam damit anfangen.

3. DAS HERZ RICHTIG AUS DER PUSTE BRINGEN

Ja, man darf sich beim Sport ordentlich ins Zeug legen. „Schwitzen beim Sport ist erwünscht, dabei läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren.“ Natürlich soll man es mit dem Sport auch nicht übertreiben – alles im richtigen Maß: Drei- bis viermal pro Woche 40 Minuten leichtes Ausdauertraining bei einem Puls von 110 bis 120 pro Minute sind laut Medizinern ideal für die Gesundheit.

4. YOGA PRAKTIZIEREN

So sehr das Herz Bewegung liebt, es braucht auch Ruhephasen. „Das bewusste Atmen, der meditative Zustand

und die fließenden Körperhaltungen beim Yoga bringen es wieder in seinen ganz eigenen Urrhythmus zurück“, sagt Herz-Experte Friedl. Regelmäßig praktiziert, senkt Yoga das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beugt Rhythmusstörungen vor und stärkt die Pumpkraft des Herzens. Positive Effekte auf Blutdruck, Herz- und Gehirnwellen sind schon nach wenigen Einheiten nachweisbar.

GENUSS

5. HOCHWERTIGES ESSEN

DIE perfekte Ernährung (z. B. mediterran) gibt es nicht. Wichtig ist: Das Herz schätzt Frische und eine gute Qualität – regionales Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, etwas Obst, hochwertige Fette wie Butter oder gutes Pflanzenöl und gelegentlich Nüsse sind toll. Billig manipulierte Industriefette (in Fertigprodukten) machen dagegen krank, raffinierte Industriezucker dick. Die gute Nachricht von Experte Friedl: „Ein gelegentliches Glas Wein oder Bier ist überhaupt nicht bedenklich. Beides sind Naturprodukte, die in geringer Dosierung sogar vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen können.“

6. RUHIG AUCH MAL FLEISCH VERZEHREN

Zwar konnte in einer Beobachtungsstudie, die über 18 Jahre mit fast 50 000 Teilnehmern in England durchgeführt wurde, festgestellt werden, dass Vegetarier 13 Prozent weniger Herzinfarkte als Fleischesser erlitten. Dafür traten bei ihnen 20 Prozent mehr Schlaganfälle auf (zurückzuführen auf einen niedrigeren Cholesterinspiegel oder einen Mangel an Vitamin B12). Ist Fleisch also gut oder schlecht fürs Herz? „Wie so oft liegt die Wahrheit in der Mitte. Das Herz ernährt sich fast ausschließlich von Fettsäuren – die können sowohl von Tieren als auch von Pflanzen kommen. Da macht es keinen Unterschied, solange wir uns nicht zu einseitig ernähren“, sagt Friedl.

7. SICH NICHT VOR CHOLESTERIN FÜRCHTEN

Lange wurden Eier und Butter wegen ihres hohen Cholesteringehalts verteufelt – zu Unrecht. „Cholesterin ist einer der Grundbausteine unseres Körpers. Nur geringe Mengen kommen tatsächlich aus der Nahrung. Und je mehr wir durch Nahrungsmittel zu uns nehmen, desto weniger produziert der Körper“, sagt Herzexperte Friedl.

8. BITTERSCHOKOLADE NASCHEN

Kakao enthält wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien, zudem Flavonoide, die die Blutgefäße weiten und den Blutdruck und damit das Risiko für Herz-



Kreislauf-Krankheiten deutlich senken. „Schokolade mit einem Kakaogehalt von 70 Prozent dürfen wir ohne schlechtes Gewissen in Maßen naschen“, sagt Friedl. Auf Milkschokolade sollten wir dafür wegen des hohen Zucker- und Fettgehalts (und niedrigen Kakaoteils) verzichten.

9. ZWEI TASSEN GRÜNTEE TRINKEN

In einer Untersuchung mit 40 000 japanischen Probanden fand man heraus, dass jene, die täglich mehr als fünf Tassen Grüntee tranken, seltener am Herzen erkrankten und länger lebten. Die Katechine und Bitterstoffe im Tee scheinen eine schützende Wirkung auf die Blutgefäße zu haben. „Grüntee enthält aber auch Koffein. Fünf Tassen können schnell Herzklopfen oder Übelkeit verursachen“, sagt Friedl. Über ein bis zwei Tassen freut sich das Herz.

10. MIT KNOBLAUCH & ROSMARIN WÜRZEN

Wer ein Jahr lang mehrere Knoblauchzehen täglich, roh oder gekocht, zu sich nimmt, wird positive Effekte auf die (Herz-)Gesundheit spüren: Die kleine Knolle ist voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken, Krebszellen und Entzündungen hemmen und den Blutdruck und Cholesterinspiegel senken. Enthalten sind auch Ajoene, die das Blut geschmeidiger fließen lassen. Tipps vom Experten: „Aioli, die leckere Mittelmeerpaste aus Knoblauch, Olivenöl und Salz. Dazu etwas Rosmarin.“ Letzterer hat eine stärkende Wirkung auf schwache Herzen, hebt die Stimmung und der Geruch versetzt in Urlaubsstimmung – da entspannt auch das Herz.

11. ÖFTER MAL FISCH AUF DEN TISCH

Omega-3-Fettsäuren wirken bei Rhythmusstörungen beruhigend und schützen vor Infarkten oder



Das Auge isst bekanntlich immer mit – das Herz aber auch

SYMPTOME FÜR EIN KRANKES HERZ

SAG, MEIN HERZ, BIST DU KRANK?

Herzprobleme beginnen meist schleichend. Besonders Frauen unterschätzen Symptome. Sie zeigen sich häufiger weniger empfindsam und halten Anzeichen eher für harmloses Unwohlsein. Ihre Beschwerden sind oft auch ganz anders als die für Männer oft beschriebenen. Herzerkrankungen bei Frauen werden daher immer noch seltener und (wenn überhaupt) später diagnostiziert. Generell gilt: Wenn Schmerzen im Brustkorb (hinter dem Brustbein)

und zusätzlich im Rücken oder Oberbauch länger als 5 Minuten anhalten und bis in den Arm, Hals oder Oberbauch ausstrahlen, sollten wir alarmiert sein. Betroffene spüren die Schmerzen flächenhaft und bezeichnen sie als brennend und drückend, mit einem Engegefühl in der Brust. Auch Luftnot und Wassereinlagerungen in den Beinen zählen zu den häufigsten Symptomen. Bei Männern können auch Potenzstörungen Vorboten für koronare Herzerkrankung oder Schlaganfälle sein.



Schlaganfällen. Besonders viel Omega 3 ist in fettreichem Fisch enthalten – „Der Grund, weshalb bei Eskimos nur selten Blutgefäßerkrankungen auftreten“, sagt Friedl. Er empfiehlt: zweimal pro Woche Fisch essen.

12. BANANEN BEVORZUGEN

Die gelben Früchte liefern jede Menge Kalorien in Form von Kohlenhydraten und sie sind reich an Kalium, Magnesium und Phosphat. „Ich ziehe sie nach dem Sport jedem Fertig-Energieriegel vor“, sagt Friedl. Wer auf sein Gewicht achten will, sollte unreife grüne Bananen probieren, da sie deutlich weniger Zucker und mehr Ballaststoffe enthalten. Dadurch werden wir schneller satt und nehmen leichter ab, weil die Fettverbrennung angekurbelt wird – worüber sich auch das Herz freut.

WENIG STRESS, VIEL LIEBE

13. SEINEN MITMENSCHEN VERZEIHEN

Studien belegen klar: Vergeben senkt das Infarktrisiko und den Blutdruck, vermindert Schmerzen und ist gut für das Immunsystem. Aber, so der Experte: „Manchmal braucht es seine Zeit, bis man anderen mit ganzem Herzen verzeihen kann. Übrigens auch sich selbst.“

14. KATZEN HALTEN

In einer Studie hatten Menschen, die niemals eine Katze besaßen, im Langzeitverlauf ein 40 Prozent höheres Risiko für einen Herzinfarkt. Die Forschenden gehen davon aus, dass die Samtpföter den Stress ihrer Besitzer reduzieren,





Bei Frischverliebten schlagen die Herzen im selben Rhythmus

so auch das Infarktisiko. „Für Hunde wurde der Effekt (bisher) nicht untersucht, aber man nimmt an, dass uns Haustiere ganz allgemein wahre Herzensfreunde sein können“, sagt Friedl.

unser Herz und die Arterien, sodass die Elastizität und der Blutfluss zunehmen. „So kommen wir selbst wieder mehr in den Fluss des Lebens, entspannen uns und haben mehr Lebensfreude“, so Friedl.

15. MUSIK HÖREN

Es gibt fast nichts auf der Welt, das dem Herzen mehr Freude macht als Musik. Das beginnt schon im Bauch: Es beruhigt Babys, die Herztöne der Mutter oder eine andere Melodie zu hören. Musik macht das Herz auch nach der Geburt ruhiger, sodass unser Stresspegel fällt, Ängste abnehmen und wir sogar weniger Schmerzen empfinden. Studien haben gezeigt, dass Musik nach einer Operation zur schnelleren Genesung beitragen kann.

17. NICHTRAUCHER WERDEN

Als Anti-Stressmittel taugt Rauchen nicht. Es ist immer noch die Nummer-eins-Ursache für frühzeitigen Tod (in Industrienationen). Rauchen verengt die Blutgefäße, fördert die Bildung von Verkalkungen (Atherosklerose), verursacht Krebs und lässt auch unser Herz früher altern.

16. HUMOR PFLEGEN

Lachen ist (neben Bewegung) die beste Medizin fürs Herz. Wenn wir lachen, breiten sich Glückshormone aus – bis in

18. AUF SEIN HERZ HÖREN

Wie das Gehirn ist das Herz ein Organ mit Bewusstsein. Beide tauschen (ähnlich wie ein Liebespaar) unablässig heimliche Botschaften aus. Erkrankt einer von beiden, geht es auch dem anderen oft nicht mehr gut. Ängste,

Blasenentzündung?

Wirksam vorbeugen – unterstützend behandeln



Tausche
Blasenfrust ...

... gegen
Lebenslust

FEMANNOSE^N


- D-Mannose mit einzigartigem Wirkprinzip
- D-Mannose blockiert E. coli-Bakterien in der Blase
- Antibiotikafrei und sehr gut verträglich

96%
zufriedene
Verwenderinnen*



Stress und Depressionen können im schlimmsten Fall zu Herzversagen führen, umgekehrt können Rhythmusstörungen plötzliche Schlaganfälle verursachen. Auf das Herz zu hören, ist also ein Zeichen „organischer“ Intelligenz und kann vor Krankheiten schützen.

19. LIEBEN, LIEBEN, LIEBEN

In Experimenten fallen Herzinfarkte weniger gravierend aus, wenn ein Herz zuvor mit Liebeshormonen behandelt wurde (z. B. Oxytocin). Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen in glücklichen Beziehungen länger leben und dass sich die Herzrhythmen von Liebenden exakt synchronisieren können. „Wie sie das machen, hat noch niemand herausgefunden“, sagt Friedl, „Fest steht aber: Ohne das Herz ist Liebe nur ein Gedanke, denn Liebe ist Herzenssache, keine Frage des Verstands.“ 

DAS HERZ UND DIE MEDIZIN

BREITES THERAPIESPEKTRUM

Ob mit Naturheilkunde, Medikamenten, invasiven Verfahren oder Operationen: Ärzte können bei Herzproblemen (wie etwas Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Klappenproblemen oder der koronaren Herzkrankheit) heute auf vielfältige Weise helfen. Es gibt sogar eine spezielle Forschungsrichtung, die Neuro- und Psychokardiologie, die die Wechselwirkung zwischen Herz, Psyche und Organen untersucht. „Einen Quantensprung hat die Herzmedizin durch die moderne Bildgebung gemacht. Nie zuvor konnten kleinste Details des schlagenden Herzens, seine Klappen und Blutgefäße, sogar der Fluss von Blut und Energie, in solcher Präzision dargestellt werden“, sagt Friedl. Herzuntersuchungen mit Ultraschall und MRT-Untersuchungen kommen so heute ohne Strahlenbelastung aus.

OPERATION, JA ODER NEIN?

Wenn das Herz sehr schwach ist, hilft oft nur eine Operation oder

gar Transplantation. Bei der koronaren Herzerkrankung gibt es seit Jahrzehnten Diskussionen unter Ärzten, in welchen Fällen sogenannte Stents (Metallröhrchen in den Herzerarterien) oder eine Bypass-Operation am offenen Herzen vorteilhafter sind. Die Entscheidung ist individuell zu treffen. „Ich rate Patienten dazu, sich eine Zweitmeinung einzuholen“, sagt Friedl.

MINIMALINVASIVE EINGRIFFE

Als minimalinvasiv werden Eingriffe bezeichnet, bei denen der Brustkorb nicht oder nur mit kleineren Schnitten geöffnet wird. Die Methode setzt sich immer mehr durch. Für Patienten kann das von Vorteil sein, auch kosmetisch. Allerdings wird bei den mehrstündigen Eingriffen unter Narkose auch häufig die Herz-Lungen-Maschine eingesetzt oder ein Herzstillstand erzeugt. Für Patienten sind solche Eingriffe deshalb trotz des medizinischen Fortschritts eine große Belastung.

Stärke jetzt, was Dich schützt!



RUNDUM VERSORGT
für ein gesundes Immunsystem

tetesept:

www.tetesept.de