

Deutsches Magazin für

Ausgabe 1/2021

MÄNNER

gesundheit

Herz-Kreislauf-
Erkrankungen

Prostatakrebs

Was passiert
bei der **Dialyse?**



Ihr Exemplar
zum Mitnehmen

Sieben Tipps für ein
gesundes Herz

HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN

*Gezielte Lebensstiländerung für gesundes Herz und Gefäße
sowie seelisches Wohlbefinden*



Um Risikokrkrankheiten für Herz- und Gefäßkrankheiten zu vermeiden, ruft die Deutsche Herzstiftung zur frühzeitigen Vorsorge durch einen gesunden Lebensstil auf. Sieben Schritte können dabei helfen:

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt Herz- und Gefäßkrankheiten, aber auch Diabetes und Krebserkrankungen wie Darm- oder Brustkrebs vor. Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche 30 Minuten, z. B. bei einer mäßigen Ausdauerbelastung: Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, 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 Prof. Dr. Bernhard Schwaab. Das gilt auch für Menschen ohne Erkrankung nach längerer Pause ohne sportliche Aktivität. Bewegung schützt nicht nur vor Arterienverkalkung (Arteriosklerose), sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität, Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus.

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

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. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nach einem Herzinfarkt die wirksamste Einzelmaßnahme und reduziert das Wiederholungsrisiko für einen weiteren Infarkt um über 50 Prozent. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören, z. B. unter www.rauchfrei-info.de.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Herzspezialist*innen empfehlen 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“, so Prof. Schwaab. Salz bindet Wasser im Körper, was 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.

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 man Zucker in großen Mengen möglicherweise nicht vermutet (Joghurt, Salatsoßen, Ketchup), ist viel Zucker enthalten. Ein Blick auf die Beschreibung der Zutaten hilft dabei, Zucker zu vermeiden.

ABNEHMEN BEI ÜBERGEWICHT

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 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 cm anstreben. Das Bauchfett produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die sich u. a. auf den Blutdruck auswirken.

AUF DEN BLUTDRUCK ACHTEN

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/bei der Kinderärztin und später im Rahmen von Einstellungsuntersuchungen im Beruf oder der Routineuntersuchung beim Hausarzt/bei der Hausärztin.

Von Bluthochdruck sprechen Ärzt*innen, wenn verschiedene Oberarm-Messungen in der Arztpraxis an unterschiedlichen Tagen Werte von 140/90 mmHg oder höher ergeben. Bei Selbstmessungen zu Hause gilt eine Obergrenze von 135/85 mmHg. Die Blutdruckwerte in der Praxis dürfen etwas höher sein, weil Patienten meist bei der Messung etwas aufgeregt sind. Um festzustellen, ob ein erhöhter Blutdruck vorliegt, ist eine sorgfältige Messung erforderlich. Die Werte können in einem Blutdruck-Pass protokolliert werden, um den Verlauf zu dokumentieren.

CHOLESTERINSPiegel IM BLICK BEHALTEN

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).

In Studien konnte gezeigt werden, dass sich eine medikamentöse Senkung erhöhter Cholesterinwerte günstig auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Zur Infarktvorbeugung trägt eine Überprüfung des Cholesterinspiegels bei der regelmäßigen Gesundheitsuntersuchung ab 35 Jahren beim Hausarzt/bei der Hausärztin bei. Eine erste Einschätzung, bis zu welcher Höhe Cholesterinspiegel normal sind und unter welchen Kriterien eine medikamentöse Behandlung notwendig wird, kann ärztlich erfragt werden. Dabei sind neben dem gemessenen LDL-Cholesterinspiegel im Blut auch andere evtl. vorhandene Risikofaktoren für eine Therapieentscheidung wichtig.

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Stress bei der Arbeit, in der Familie, in der Beziehung und in der Freizeit: Nicht Stress allein macht krank, sondern fehlende Entspannung. Sorgen Sie für Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen: musizieren, lesen, malen, tanzen, mit den Kindern spielen etc. Auch Entspannungstechniken können hilfreich sein z. B. Yoga, Qigong oder Tai-Chi. ■

SCHWARZER KNOBLAUCH
bekannt aus der Sendung Galileo

BIO

CODE: MM121

- Gesundheitsunterstützend für Herz-, Kreislauf- und Immunsystem
- Vegan
- Reich an Aminosäuren
- gut verdaulich/kein Mundgeruch

VEGAN 100% natürlich

- für die ersten 100 Kunden haben wir eine Überraschung bereitet
- Biozertifizierte Produkte demnächst erhältlich

Das Original aus Las Pedroñeras von Mosca Hill – 30 Tage fermentiert

erhältlich unter www.schwarzer-knoblauch.net