



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

10 Tipps für ein gesundes Herz

Prof. Dr. med. M. Weis

Chefarzt der 1. Medizinischen Abteilung

Krankenhaus Neuwittelsbach der Barmherzigen Schwestern

Fachklinik für Innere Medizin

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU-München

Renatastrasse 71a; 80639 München

1. Essen Sie, was Ihr Herz begehrt



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Lassen Sie sich von Miesmachern und Fit-Aposteln nicht den Appetit verderben. Essen Sie nach Herzenslust - und vergessen Sie Diäten. Diäten machen dick, krank und depressiv. Die gute Nachricht: Sie brauchen keine, um Gewicht zu verlieren



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

10 Ernährungstipps

- 1. Fürs Essen Zeit nehmen.** Wer unter Stress isst, schadet seinen Gefäßen. Die Anspannung setzt sich nämlich auch in den Gefäßen fort. Außerdem macht langsam essen schneller satt. Wer sich auf die Mahlzeit konzentriert, wird mit weniger Essen eher satt, da das Gehirn circa 20 Minuten benötigt, bis es ein Sättigungsgefühl signalisiert.
- 2. Nicht spät abends essen.** Spätes und kohlenhydratreiches Essen regt die Insulinausschüttung an. Das verhindert die Fettverbrennung in der Nacht.
- 3. Auf Zwischenmahlzeiten verzichten.** Zwar predigen viele Diäten, wie wichtig ein gesunder Snack ist. Doch jeder liefert zusätzliche Kalorien. Besser: Essen Sie sich zu den Hauptmahlzeiten satt und warten sie fünf Stunden bis zur nächsten. In dieser Zeit sinkt der Insulinspiegel und Fett wird abgebaut.

Nüsse in kleinen Mengen zum Naschen sind zwar auch kalorienreich, besitzen dafür aber wichtige Nährstoffe. Walnüsse enthalten beispielsweise eine große Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, mit positiver Wirkung auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System.



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

10 Ernährungstipps

- 4. Obst und Gemüse nach der Jahreszeit einkaufen.** Im Winter Kohl, Kürbis und Nüsse, im Sommer Beeren, Kirschen, Salat. Nur wenn Obst und Gemüse frisch geerntet sind und keinen weiten Anlieferungsweg hinter sich haben, enthalten sie eine große Menge an sekundären Pflanzenstoffen und verfügen damit über die bestmögliche Zellschutzfunktion.
- 5. Obst als Nachtisch,** nicht als Zwischenmahlzeit essen. Keine Frage: Bananen, Äpfel, Beeren und Orangen sind gesund. Allerdings enthält Obst auch jede Menge Fruchtzucker. Dieser lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und entsprechend schnell stellt sich Heißhunger ein. Deshalb ist Obst als Zwischenmahlzeit weniger geeignet. Als Dessert ist es jedoch sinnvoll, weil dann der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt.



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

10 Ernährungstipps

- 6. So oft wie möglich Fisch genießen.** Vor allem Kaltwasserfische liefern Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken wie eine Verjüngungskur auf die Gefäße und machen sie geschmeidig. Je höher der Anteil dieser Fettsäuren in den Zellen, desto niedriger ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zeigen Studien.
- 7. Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzen.** Bohnen, Linsen und Erbsen sind besonders gute Lieferanten von ungesättigten Fettsäuren, die fast so wertvoll wie die die mehrfach ungesättigten sind.



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

10 Ernährungstipps

- 8. Auf Trinkkalorien aus Saft und Cola verzichten.** Zwar sind Fruchtsäfte gesünder als Cola und Limonaden. Doch von der Energiemenge her sind beide ungünstig. Jeder Liter Apfelsaft, Cola oder Limonade liefert 500 Kalorien.
- 9. Alkohol in Maßen (1-2 Gläser Wein/Tag)**
- 10. Ausreichend Wasser trinken!** Es füllt den Magen ohne Kalorien und macht schneller satt. Außerdem ist ausreichend Wasser wichtig, um das Blut flüssig zu halten. Als Tagesminimum gelten 1,5 Liter Wasser.

2. Hören Sie sofort mit dem Rauchen auf



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Ihre letzte Zigarette haben Sie bereits gestern geraucht. Wenn Sie das Rauchen tatsächlich aufgeben wollen, dann machen Sie es radikal. Und starten Sie gleichzeitig ein Sportprogramm. Das erhöht die Erfolgschancen.
- Rauchen ist gesundheitsschädlich und zwar jede Zigarette! Allerdings ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören – auch nach jahrelanger Nikotinabhängigkeit kommt es Ihrer Gesundheit zugute. So ist nach 10 Jahren Rauchstopp das Lungenkrebsrisiko wieder vergleichbar mit dem bei Nichtrauchern; nach 15 Jahren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

3. Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Regelmäßiger Ausdauersport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckererkrankung, Übergewicht und Osteoporose vor. Selbst die Gehirnleistung im Alter wird positiv beeinflusst.
- Jede Art körperlicher Bewegung trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei: Das Minimum, um Krankheiten vorzubeugen, liegt bei einer halben Stunde leichter Bewegungen 5 mal pro Woche. Dabei ist es nie zu spät, mit Sport anzufangen. Auch wer erst im Alter beginnt, profitiert praktisch sofort von den positiven Wirkungen.

4. Genießen Sie täglich Frischluft und Licht



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Gehen Sie deshalb – auch im Winter – jeden Tag an die frische Luft.
- Bei Tageslicht wird der Nervenbotenstoff *Serotonin* ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Selbst bei ganz schlechtem Wetter ist es draußen wesentlich heller als in geschlossenen Räumen. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von *Vitamin D* – unentbehrlich für starke Knochen, ein stabiles Immunsystem und ein gesundes Herz.

5. Atmen Sie richtig



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- richtiges Durchatmen erfordert Aufmerksamkeit – die sich aber auszahlt. Mit reichlich Sauerstoff angereichertes Blut fließt besser durch die Adern und erreicht rascher die Körperzellen. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Stellen Sie sich schon morgens ans geöffnete Fenster und atmen Sie tief ein – das macht munter und fit.
- Atmen Sie häufig über den Bauch- das entspannt

6. Lachen Sie jeden Morgen in den Spiegel



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Nehmen Sie Humor ernst. Lachen Sie jeden Morgen in den Spiegel. Sie werden sehen: Er lacht zurück.
- Erwachsene lachen durchschnittlich 15 mal, Kinder dagegen bis zu 400 mal am Tag. Lachen ist gesund ...
... denn dabei löst der Körper Spannungen und aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Außerdem werden zahlreiche Muskeln bewegt und unter anderem das Glückshormon Serotonin freigesetzt.
- Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzen sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte.
- Offenheit, z. B. im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dabei, flexibel zu bleiben.

7. Entspannung und regelmäßiges Schlafen



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Wenn Stress und Hetze überhand nehmen, wird es Zeit, einen Gang zurückschalten. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.
- Ein regelmäßiger Tagesablauf (mit Mittagschlaf wenn möglich) entspannt und verlängert das Leben
- Erholsamer Schlaf ist unverzichtbare Lebensgrundlage und die Voraussetzung für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. Im Schlaf arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren.

8. Lernen Sie ihre Risikofaktoren kennen



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

.....und behandeln Sie die Risikofaktoren rechtzeitig und konsequent.

- das individuelle Risiko kann genau berechnet werden





Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

Die wichtigsten (beeinflussbaren) Risikofaktoren für einen Herzinfarkt

1. Blutfetterhöhung
2. Rauchen
3. Psychische Belastung
4. Bluthochdruck
5. Bewegungsmangel
6. Zuckererkrankung

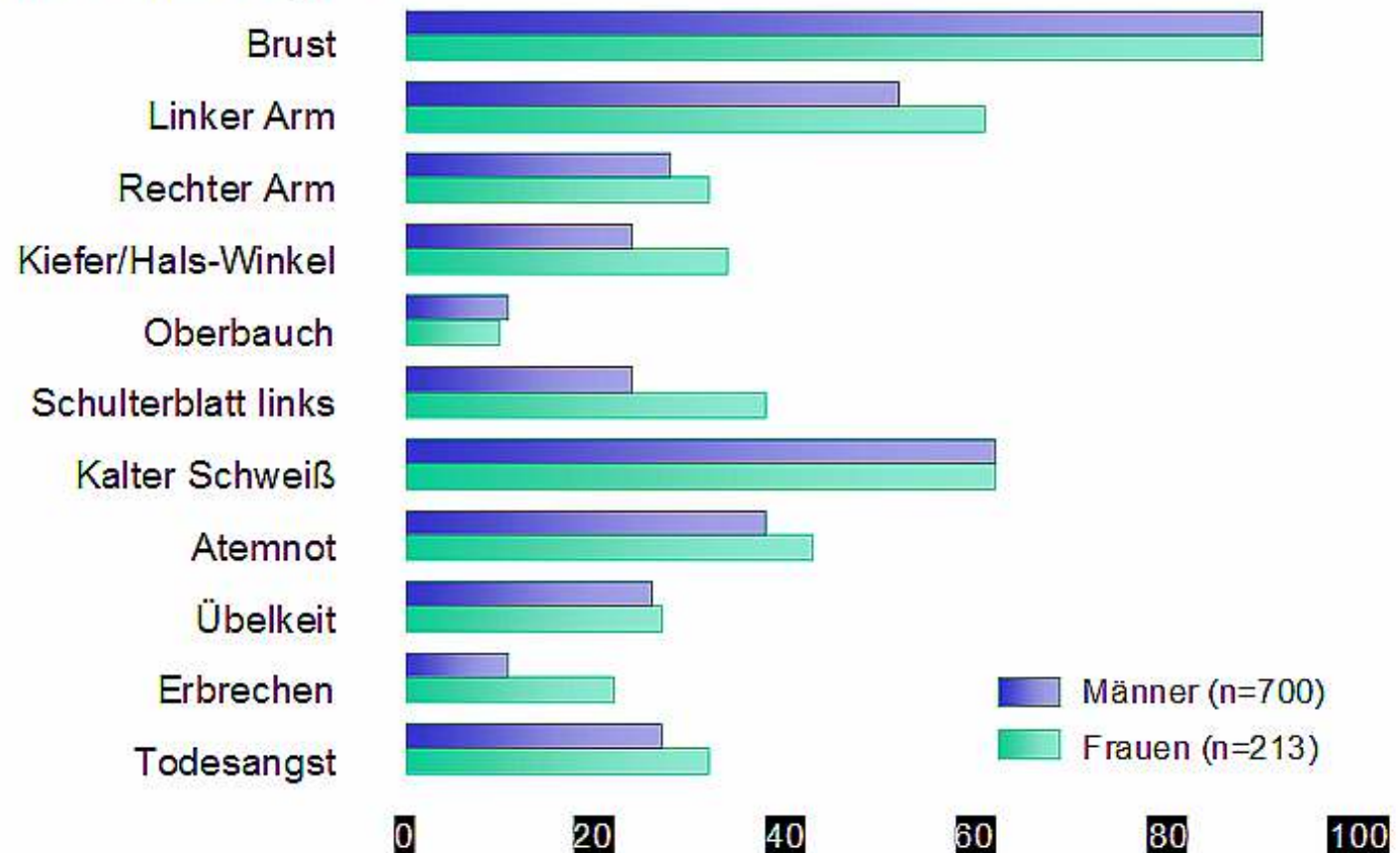
Wie hoch ist Ihr Risiko ?

Risikofaktor	Wert des Risikofaktors	Punkte der Risikofaktoren	Alter (Jahre)		HDL-Cholesterin (mg/dl)		Systolischer Blutdruck (mmHg)	
			Punkte	Alter-35	Punkte	Punkte	Punkte	
Dieser Test gilt für			Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren und Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren					
Alter	Jahre		LDL-Cholesterin (mg/dl)		Triglyzeride (mg/dl)		Blutdrucksenkendes Mittel	
LDL-Cholesterin	mg/dl		Punkte		Punkte	Mittel	Punkte	
HDL-Cholesterin	mg/dl		≤100	0	<100	0	Nein	0
Triglyceride	mg/dl		101-105	1	100-149	2	Ja	2
Systolischer Blutdruck	mmHg		106-110	2	150-199	3		
Blutdrucksenkendes Mittel	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		111-115	3	≥200	4		
Nüchternblutzucker	<input type="checkbox"/> < 120 <input type="checkbox"/> ≥ 120 mg/dl		116-120	4				
Diabetes	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		121-125	5				
Zigarettenrauchen	<input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/> Früher <input type="checkbox"/> zur Zeit		126-130	6				
Herzinfarkt in der Familienanamnese	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		131-135	7				
			136-140	8				
			141-145	9				
			146-150	10				
			151-155	11				
			156-160	12				
			161-165	13				
			166-170	14				
			171-175	15				
			176-180	16				
			181-185	17				
			186-190	18				
			191-195	19				
			≥196	20				
		Summe						

Herzinfarkt – Symptome

Leitsymptom: Länger als 20 Minuten andauernder starker Druck und Schmerz in der Brust

Schmerzausstrahlungen



9. Gehen Sie regelmäßig zum Gesundheits-Check ...



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Die Vorsorgeuntersuchung ist für Männer und Frauen ab dem 36. Lebensjahr sehr wichtig. In der von den Kassen bezahlten Untersuchung werden alle zwei Jahre unter anderem *Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker* gemessen. Erkrankungen können so rechtzeitig erkannt und gezielt behandelt werden. Womöglich kann bereits eine Ernährungsumstellung oder Lebensstiländerung zum gewünschten Ziel führen, ohne dass Medikamente eingenommen werden müssen.
- Auch *EKG, Belastungs-EKG* und insbesondere der *Herzultraschall* sind sinnvolle Untersuchungen um Herzerkrankungen frühzeitig aufzuspüren.

10. Medikamente



Barmherzige Schwestern
vom Hl. Vinzenz von Paul

- Wenn Sie Herzmedikamente brauchen, nehmen sie diese regelmäßig.
- Zu den Medikamenten die nachweislich das Leben verlängern gehören, Aspirin, Blutfettsenker und Blutdruckmittel



Prof. Dr. M. Weis; Krankenhaus Neuwittelsbach

Fachklinik für Innere Medizin

Renatastr. 71a; 80639 München

Tel. 089-1304-2201; Email prof.weis@krankenhaus-neuwittelsbach.de