

## Sieben Schritte für ein herzgesundes Herz

### **Weltherztag: Herzstiftung empfiehlt gezielte schrittweise Lebensstiländerung für gesundes Herz und Gefäße – und ein seelisches Wohlbefinden.**

(Frankfurt a. M., 28. September 2020) Herzinfarkt, Herzschwäche, Bluthochdruck, Schlaganfall: Herz- und Kreislauferkrankungen führen jedes Jahr zu sehr vielen Klinikeinweisungen und Sterbefällen. Allein wegen der koronaren Herzkrankheit (KHK), der Grunderkrankung des Herzinfarkts, werden in Deutschland fast 660.000 Menschen stationär aufgenommen. Über 122.000 Menschen sterben daran, darunter befinden sich fast 49.000 Herzinfarkt-tote. Allerdings ist die Hälfte der KHK-Fälle auf den heutigen Lebensstil zurückzuführen: Rauchen, Bewegungsmangel, Fettleibigkeit, schädlicher Dauerstress und ungesunde Ernährung, die wiederum zu Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (hohe Cholesterinwerte) führen.

Mit dem Weltherztag ruft die Deutsche Herzstiftung die Bundesbürger zur frühzeitigen Vorsorge in Form eines gesunden Lebensstils auf, um Risikokrankheiten für Herz- und Gefäßeiden zu vermeiden. Sieben Schritte können dabei helfen. Denn eine Umstellung des Lebensstils ist im Trubel des beruflichen und familiären Alltags nicht immer einfach. Hilfestellung können neben eine Sieben-Schritte-Checkliste die Informationen der Herzstiftung geben, die unter [www.herzstiftung.de/weltherztag](http://www.herzstiftung.de/weltherztag) 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 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. Herzkrankte 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.

## **Sieben Tipps für Ihr 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 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 z. B. unter [www.rauchfrei-info.de/](http://www.rauchfrei-info.de/)

## **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 Prof. Schwaab, der auch Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR) ist.

## **Achte auf deinen Blutdruck**

Bluthochdruck ist tückisch, weil man ihn zunächst nicht spürt ihn nicht sieht („stillter 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.

### **Wie bleibt man trotz des inneren Schweinehunds 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 Herzsportgruppe 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

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

**Infos zum Weltherztag unter:** [www.herzstiftung.de/weltherztag](http://www.herzstiftung.de/weltherztag)

### **Daten & Fakten zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. An Herz- und Kreislauferkrankungen starben 2018 insgesamt 345.300 Menschen (2017: 344.500). (Statistisches Bundesamt/Destatis, 2020). Jährlich werden in Deutschland über 1,7 Mio. vollstationäre Fälle wegen Herzkrankheit (koronare Herzkrankheit, Herzklappenerkrankung, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Angeborene Herzfehler) in einer Klinik behandelt, davon allein fast 218.000 wegen eines Herzinfarkts. Über 207.000 Menschen sterben jedes Jahr an einer Herzkrankheit, davon ca. 48.700 am akuten Herzinfarkt (Deutscher Herzbericht 2018).

### **Die Risikokrankheiten für Herzinfarkt im Überblick**

- Bluthochdruck: ca. 20 Mio. Erwachsene in Deutschland, davon ca. vier Mio. unerkannte Fälle.
- Diabetes Mellitus: ca. 7 Mio. Betroffene.
- Fettstoffwechselstörungen (Gesamtprävalenz): Insgesamt haben 64,5 % der Männer und 65,7 % der Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren
- Fettstoffwechselstörungen (Gesamtcholesterin  $\geq 190$  mg/dl oder ärztliche Diagnose einer Fettstoffwechselstörung); davon haben jeweils mehr als die Hälfte der betroffenen Personen eine bislang unerkannte Fettstoffwechselstörung.
- Rauchen ist nicht nur für Krebs und chronische Lungenleiden ein Risikofaktor, sondern auch für Herzinfarkt und Schlaganfall. An den Folgen des Rauchens sterben jedes Jahr in Deutschland zwischen 100.000 und 120.000 Menschen.
- Menschen mit einer starken Belastung durch chronischen Stress zeigen deutlich häufiger eine depressive Symptomatik, ein Burnout-Syndrom oder Schlafstörungen als Menschen ohne starke Belastung durch chronischen Stress. Das Mortalitätsrisiko (alle Todesursachen) in Assoziation mit psychosozialen Stress steigt um 21%.

### **Quellen:**

Deutscher Herzbericht 2018 PLOS ONE: DOI:10.1371/journal.pone.0133493 Deutscher Gesundheitsbericht, Diabetes 2016; Bundesgesundheitsbl 2013 56:661-666 Robert Koch-Institut (2016), Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen, RKI Berlin Bundesgesundheitsbl 2013:56:749-754 DOI10.1007/s00103-013-1690-9

**Kontakt zur Pressestelle:**

Deutsche Herzstiftung e.V.

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)