



Für Vorbeugung ist es nie zu spät!

**Ein gesunder Lebensstil ist der beste Schutz vor dem plötzlichen Herztod.
Das gilt auch für bereits am Herzen erkrankte Menschen.**

(Frankfurt a. M., 25. Oktober 2023) So schockartig der plötzliche Herztod über die betroffene Person hereinbricht, gehen diesem lebensbedrohlichen Ereignis in den meisten Fällen Herzerkrankungen voraus, die sich gut behandeln lassen. So ist bei etwa 80 Prozent der Fälle ist die Ursache eine unerkannte langjährige Herzkranzgefäßerkrankung, die koronare Herzkrankheit (KHK). In Deutschland ist bei rund fünf Millionen Menschen eine KHK bekannt. Sie ist die Grunderkrankung des Herzinfarkts, an dem in Deutschland 2021 rund 45.200 Menschen starben. „Durch Studien belegt ist, dass ca. 80-90 Prozent aller Herzinfarkte durch vorhandene Risikofaktoren und fehlende Schutzfaktoren erklärt werden können. Das gilt weltweit für Frauen wie für Männer und über alle Altersklassen hinweg“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Die Aufklärungskampagne der Herzstiftung steht unter dem Motto „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ mit einem umfangreichen Infoangebot unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>

Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall sind insbesondere Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfette (Cholesterin) und Übergewicht. Zu den schützenden Faktoren zählen beispielsweise ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und regelmäßiger Schlaf. „Während die Genetik und das Alter nicht beeinflussbar sind, können wir auf Risikofaktoren wie insbesondere Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen wie hohes LDL-Cholesterin und Übergewicht medikamentös und mit Lebensstilmaßnahmen sehr gut einwirken“, so der Chefarzt der Curschmann-Klinik, einem Rehasentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Timmendorfer Strand. So konnten Wissenschaftler in einer Registeranalyse (1) mit über 116.000 Menschen (im Durchschnitt 44 Jahre alt, 61 Prozent Frauen) über einen Zeitraum von 12,5 Jahren beobachten, dass ein gesunder Lebensstil das Auftreten von Herz- und Gefäßerkrankungen bei Frauen im Alter von 40 Jahren um bis zu 9,4 Jahre und bei Männern gleichen Alters um bis zu 9,9 Jahre hinauszögern kann. „Das bedeutet fast zehn Jahre länger ohne Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche zu leben – nur durch einen gesunden Lebensstil, ohne Medikamente.“

Erbliche Vorbelastung? Jetzt erst recht einen gesunden Lebensstil angehen!

Selbst bei Menschen mit einer erblichen Vorbelastung, etwa wenn in ihrer Familie gehäuft Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftreten, und damit eine hohe familiäre Belastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht, könne ein gesunder Lebensstil das Auftreten von Herz- und Gefäßerkrankungen verhindern oder zumindest verzögern. Für diese Personen gebe es also „erst recht keinen Grund, die Flinte ins Korn zu werfen“, wie der Rehaspezialist unterstreicht. „Die Behauptung, ein gesunder Lebensstil bringe dann sowieso nichts mehr, stimmt nicht – das Gegenteil ist der Fall! Je höher die erbliche Belastung, desto größer sind die schützenden Effekte eines gesunden Lebensstils.“ Das gelte auch für herzkranken Menschen mit zusätzlichen Begleiterkrankungen wie Diabetes, die ein besonders hohes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen oder einen vorzeitigen Herztod haben. „Auch sie können ihr Risiko deutlich reduzieren“, betont Schwaab.

Allheilmittel Bewegung: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf den Körper aus

Regelmäßige körperliche Bewegung ist ein Allheilmittel, weil sie nicht nur den Blutdruck senkt, den Blutzucker normalisiert und vor Arteriosklerose schützt, sondern weil sie sich positiv auch auf andere Körper- und Organfunktionen auswirkt. Bewegung stärkt die Knochen, sie schützt das Immunsystem, regt die Hirnaktivität an und vermindert Depressionen. Auch unterstützt Ausdaueraktivität beim Abbau von Stress. „Optimal sind fünf Mal die Woche 30 Minuten Ausdaueraktivität wie flottes Gehen, Laufen oder Radfahren und eine insgesamt aktive Lebensweise, indem man spazieren geht oder wandert“, erklärt der Herzstiftungs-Vorstand Prof. Schwaab. Auch kürzere Einheiten können helfen wie zügiges Spazierengehen für zehn Minuten oder auch weniger am Tag. „Bereits ab 8000 Schritten an mindestens zwei Tagen in der Woche wird das Risiko für den vorzeitigen Herztod gesenkt.“ Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Menschen nach längerer Sportpause und Herz-Kreislauf-Patienten sollten ihre Belastbarkeit mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.

Moderates Kräftigungstraining ergänzend zum Ausdauertraining

Günstig ist ein moderates Kräftigungstraining ergänzend zum Ausdauertraining, d.h. Übungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate, zum Beispiel 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen (Pressatmung unbedingt vermeiden). Neuere

Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining, beispielsweise 4 x 2 Minuten Wandsitzen, günstig auf den Blutdruck auswirkt.

Unbedingt mit dem Rauchen aufhören!

Ein Rauchstopp ist auch heute noch die wirksamste Einzelmaßnahme, um Herz und Kreislauf zu schonen, er reduziert das Risiko einer Herz- oder Gefäßerkrankung um mehr als die Hälfte. „Auch E-Zigaretten dürfen nicht unkritisch als Ersatz für die konventionelle Zigarette empfohlen werden“, betont der Kardiologe. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann in den ersten drei Monaten um drei bis sechs Kilogramm zunehmen. „Mein Rat: Akzeptieren Sie diese Gewichtszunahme zunächst, beginnen Sie dann behutsam mit einem Bewegungsprogramm und stellen Sie Ihre Ernährung in kleinen Schritten um“, sagt Prof. Schwaab.

Gesünder essen: Am besten mit der Mittelmeerküche

Die Deutsche Herzstiftung propagiert die Mittelmeerküche, weil sie das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen sehr deutlich reduzieren kann. Die Mittelmeerküche setzt auf Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, wenig Fleisch, dafür eher Fisch, auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen (mindestens 30 Gramm Hülsenfrüchte pro Tag, z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen) 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“, weiß der Kardiologe. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Deshalb die Devise: Zucker in Getränken vermeiden.

Die positive Wirkung einer gesunden Ernährung zeigt sich in vielerlei Hinsicht und geht weit über eine geringe Senkung des LDL-Cholesterins hinaus. Gesundes Essen und Trinken verringert Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Fließeigenschaften des Bluts und die Funktion der Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden. „Über all diese Mechanismen trägt die für Herz und Gefäße gesunde Ernährung auch dazu bei, den vorzeitigen Herztod zu vermeiden“, resümiert Schwaab.

Wichtig ist, das Zusammenspiel aus möglichen Risikofaktoren durch einen ungesunden Lebensstil in der Prävention zu berücksichtigen. Also auch Faktoren wie Dauerstress, fehlende Entspannung, Schlafmangel, Konsum von Alkohol etc. sind weitere Faktoren mit

ungünstigen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und vorzeitigem Herztod erhöhen können. Aber es gibt günstige Verhaltensmaßnahmen, mit denen sich dieses Risiko verringern lässt. Darüber informieren auch die Herzwochen unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>

(wi)

Service-Tipps

Die Deutsche Herzstiftung informiert in den bundesweiten Herzwochen 2023 (1.-30. November) unter dem Motto „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ darüber, wie Vorbeugung, Erkennung und konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich stillsteht. Infos zur Kampagne mit kostenfreien Präsenz- und Online-Veranstaltungen, Herzseminaren, Broschüren sowie Podcasts und Video-Clips unter <https://herzstiftung.de/herzwochen> und über die sozialen Medien instagram, facebook, YouTube, LinkedIn und X (Twitter).

Der Ratgeber „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ (158 S.) kann kostenfrei per Tel. unter 069 955128-400 (E-Mail: bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden. Leicht verständlich informieren Herzexperten über die wichtigsten Ursachen des Herzstillstands und wie Vorbeugung, Diagnose und konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren. Überlebende eines plötzlichen Herztods berichten eindrücklich in Patientenportraits. Weitere Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen>

Experten-Videos und Podcasts zu Themen der Herzwochen bietet die Herzstiftung unter: <https://herzstiftung.de/herzwochen>

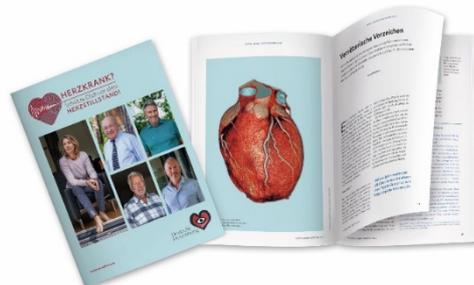
Service für Medien

Die vollständige Pressemappe zu den Herzwochen 2023 mit Text- und Bildmaterial erhalten Sie direkt im Pressebereich unter <https://herzstiftung.de/herzwochen-pressemappe> (oder bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de).



Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, Kardiologe und Chefarzt der Curschmann Klinik, Timmendorfer Strand. Prof. Schwaab war Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (DGPR).

Foto: DGPR



Herzstiftungs-Ratgeber „Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ zu den Herzwochen 2023 (Copyright Titel/Collage: Deutsche Herzstiftung)

Zusatz-Material für Redaktionen

Herzmuskelverdickung: Wenn das Herz unter ungesundem Lebensstil leidet

Ein Beispiel dafür, wie nützlich und wichtig ein konsequenter gesunder Lebensstil ist, zeigt die Herzmuskelverdickung (hypertrophe Kardiomyopathie). Bei ihrem Entstehen spielen Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Übergewicht eine mitentscheidende Rolle. Schon wenn der Herzmuskel ständig gegen einen zu hohen Blutdruck ankämpfen muss, wird der Herzmuskel dick und träge, wodurch er an Elastizität und Geschmeidigkeit verliert. Diabetes mellitus und insbesondere Übergewicht aufgrund von bauchbetontem (viszeralem) Fett erhöhen alle Stresshormone, lösen chronische Entzündungsvorgänge aus, wirken blutgerinnend und führen zur Gefäßverengung. Dadurch wird der Blutdruck weiter erhöht und der Puls steigt an. „Wenn diese Risikofaktoren chronisch bestehen, treten deutlich häufiger Vorhofflimmern, Kammerflimmern, Herzschwäche, Herzinfarkte und Schlaganfälle auf“, sagt der Kardiologe Prof. Dr. Bernhard Schwaab, Kardiologe und Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung.

Quelle:

Deutsche Herzstiftung (Hg.), „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem HERZSTILLSTAND!“, Frankfurt a. M. 2023

Literatur:

- (1) Nyberg, S. et al. (2020): Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases. *JAMA Intern Med.* 2020 May 1;180(5): 760-768.doi: 10.1001/jamainternmed.2020.0618.

2023

Deutsche Herzstiftung e.V.
Pressestelle: Michael Wichert /Pierre König
Tel. 069 955128-114/-140
presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de