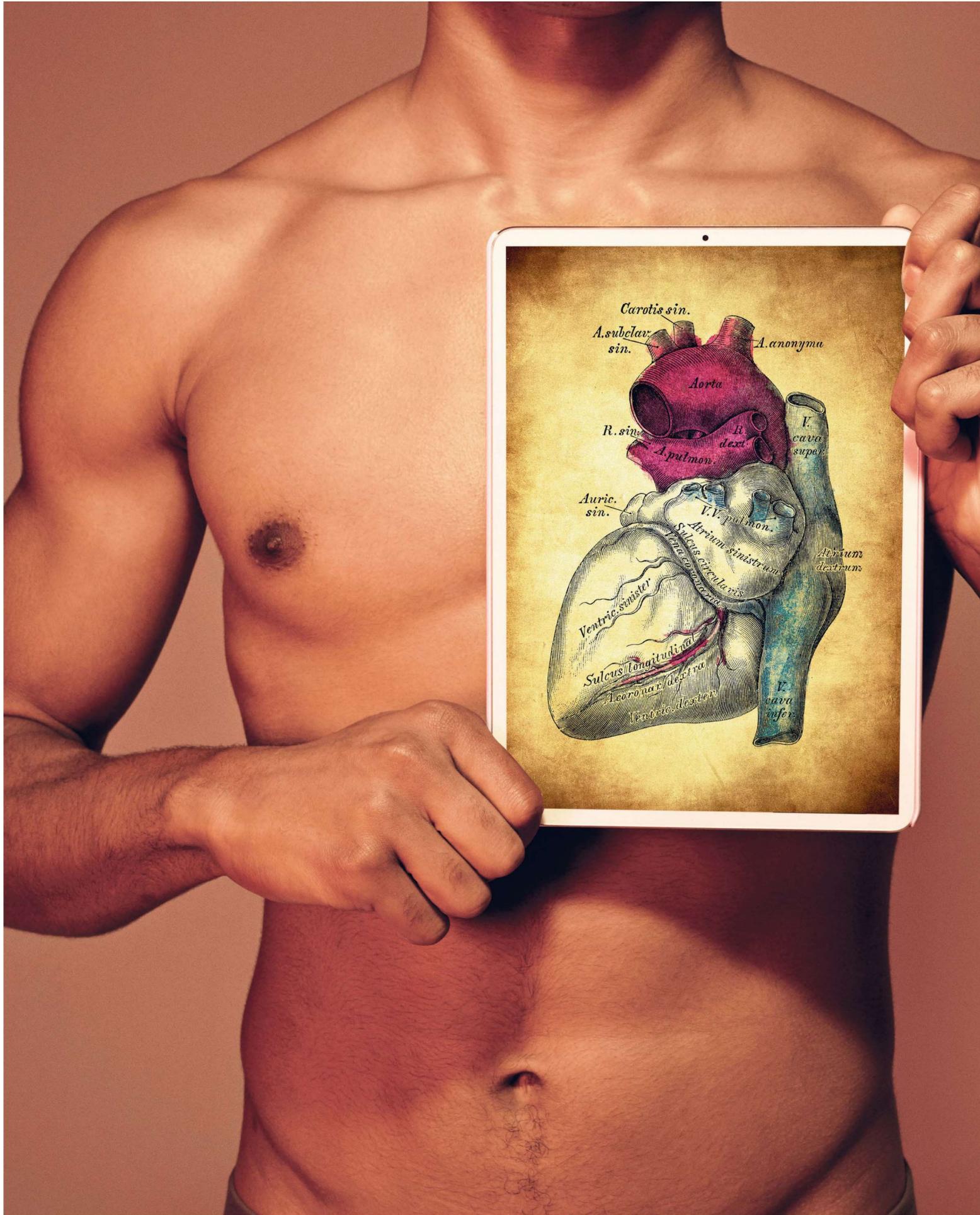


Ach so ist das



Medizin

Sind Montage wirklich schlecht fürs Herz?

Zu viel Stress fürs Herz auf einmal kann tödlich sein. BamS sagt, wie der Lebensmuskel in Ihrer Brust lange stark und gesund bleibt

Die Daten von mehr als 10.000 Herzpatienten zeigen es deutlich. Montag ist Herzinfarkt-Tag Nummer eins. Zweitegefährlichster Tag fürs Herz ist der Sonntag. Das berichtet eine aktuelle Studie im Fachmagazin „Heart“. Die Wissenschaftler führen das auf vermehrten Stress durch die beginnende oder bereits heranrückende Arbeitswoche zurück.

VON RALF KLOSTERMANN

Gut zu wissen: Auch der aufregende Start in den Urlaub kann gefährlich sein. Regelmäßig erleiden Urlauber in den ersten Tagen nach Ankunft im Ferienort einen Infarkt oder Schlaganfall. Also lieber alles etwas langsamer angehen. Und Warnzeichen ernst nehmen!

Bei diesen Symptomen sollten Sie nicht zögern, ärztliche Hilfe zu suchen, auch wenn es Sonntag ist und die Praxen dicht sind:

- ▶ Starke Schmerzen und Druckgefühl im Brustkorb. Auch wenn die Schmerzen in Arme, Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen.
- ▶ Brustschmerzen oder Atemnot bei kleinsten Belastungen oder in Ruhe.
- ▶ Angstsweiß mit kalter, fahler Haut.
- ▶ Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch (besonders bei Frauen).

Was aber kann man tun, damit es gar nicht zur Infarkt-Gefahr kommt? In BamS sagt der Sport-Kardiologe Prof. Martin Halle (TU München), wie Ihr Herz lange und verlässlich schlägt. Keine Sorge, der Experte der Deutschen Herzstiftung nennt keine realitätsfernen Verbote, sondern realistische Schritte. Motto: Vernunft statt Verzicht. Prof. Halle: „Die Hürden sollten

nicht zu hoch liegen. Es geht schließlich um langjährige Gewohnheiten und Gefühle. Studien haben gezeigt, dass auch viele kleine Schritte überaus großen Erfolg haben können.“ Vier Lebensweisen helfen, alt zu werden: Für Männer können 12 Lebensjahre mehr herauspringen, für Frauen sogar 14.

AUSREICHEND BEWEGUNG

Früher hieß es, mindestens 30 Minuten am Tag bewegen. Prof. Halle: „Heute wissen wir, dass auch ein Sieben-Minuten-Programm am Tag große Effekte erzielen kann.“ So geht's: Machen Sie sieben Übungen je eine Minute lang, das können leichte

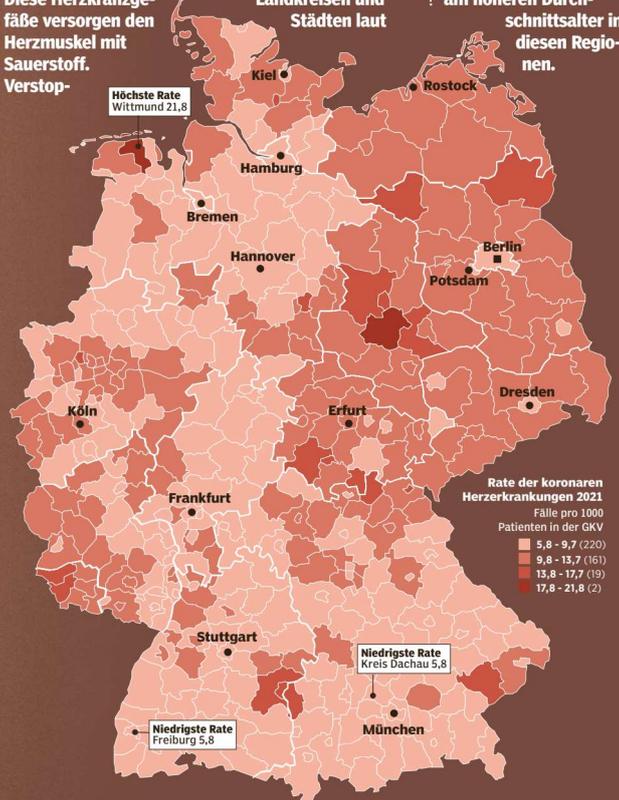
BITTE BLÄTTERN SIE UM

Wo Herzkranzgefäße Probleme machen

Bei der koronaren Herzkrankung (KHK) sind die sogenannten Koronar-Arterien verkalkt. Diese Herzkranzgefäße versorgen den Herzmuskel mit Sauerstoff. Verstop-

fen sie ganz, kommt es zu einem Herzinfarkt. Die Karte zeigt die KHK-Häufigkeit in deutschen Landkreisen und Städten laut

Krankenkassen-Daten. Auffällig: die höheren Erkrankungsraten im Osten. Das liegt zum Teil am höheren Durchschnittsalter in diesen Regionen.



Das Herz eines Menschen ist ungefähr so groß wie eine Faust. Bei Männern wiegt es etwa 300 Gramm, bei Frauen 250 Gramm. Schmerzen im Brustkorb sind das bekannteste Symptom, das auf Herzprobleme hinweisen kann. Aber nicht das einzige (siehe Text)

Medizin

„Aus Angst vor dem Infarkt habe ich mich halbiert“

Übungen wie Hampelmann oder Sit-ups sein. Auch Radfahren und Walking sind okay. Wichtig: kurz mal aus der Puste kommen! Als Untrainierter reicht, mit einer Minute am Tag loszulegen und pro Woche eine Minute draufzupacken.

Weniger Alkohol ist mehr!

Früher hieß es: Hören Sie sofort auf zu trinken! Aber das überfordert viele und passt oft nicht zur Lebensrealität. Halle: „Eine gute Alternative: Statt Bier ein Radler mit ungesüßter Limo genießen. Oder wenn es unbedingt Bier sein muss, ein Glas Mineralwasser dazu trinken. Auch gut: alkoholfreies Bier. Liegt im Trend und schmeckt sogar.“

Die richtige Ernährung

Auch hier gehe es nicht um Verbote. Halle: „Gerade beim Thema Essen sollten wir umsetzbare Alternativen suchen.“ Beispiele:
 ▶ Den deftigen Schweinsbraten nicht mit Knödeln, sondern mit gesundem Krautsalat servieren.
 ▶ Statt Gulaschsuppe eine deftige Bohnensuppe mit viel Gemüse (Karotten, Sellerie).
 ▶ Statt Latte macchiato ein Espresso macchiato.
 ▶ Statt Limo oder Bio-Apfelsaft (beides hat viele Kalorien), besser Mineralwasser mit einem Schuss Zitronensaft.

„Frauen haben öfter ein steifes Herz“

Prof. Halle: „Das Ziel sollte langfristig ein Body-Mass-Index (BMI) unter 25 sein. Das ist zu schaffen. Und falls doch nicht: fit werden! Denn dadurch wird das Herz-Kreislauf-Risiko drastisch reduziert – trotz Übergewicht!“

Nicht mehr rauchen!

Zigaretten sind Gift für Herz und Kreislauf. Hier geht es nicht ohne Verzicht. Prof. Halle: „Mit E-Zigaretten kann man den Ausstieg mittelfristig schaffen. Zum Abgewöhnen in Ordnung, nur langfristig müssen auch die langsam weg.“

Für vier gefährdete Personengruppen hat der Kardiologe weitere Ratschläge:

Frauen leiden häufiger unter einer Versteifung des Herzens. Betroffene kommen beim Treppensteigen schnell aus der Puste. Halle: „Gerade Frauen sollten versuchen, ihr Gewicht zu normalisieren, sich mehr zu bewegen.“ In der Schwangerschaft am besten bis kurz vor der Geburt sportlich aktiv bleiben – das tut auch dem Kind gut.

Auch **Ältere** brauchen fitte Muskulatur. Prof. Halle: „Deshalb ist Krafttraining auch mit Gewichten an Geräten sinnvoll. Die Belastung langsam steigern.“

Hobbysportler haben ein erhöhtes Risiko für Rhythmusstörungen, auch weil sich beim Sport der Blutdruck automatisch erhöht. Halle: „Freizeitsportler mit erhöhtem Blutdruck sollten vom Arzt verschriebene blutdrucksenkende Medikamente regelmäßig einnehmen.“

Für **Herzranke** ist das verlässliche Einnehmen der Herzmedikamente überlebenswichtig. Außerdem ein Mindestmaß an Bewegung. Laut Studie senkt das die Sterblichkeit um 50 Prozent.

Dank mehr Sport und einer Ernährungs-umstellung hat Martina Buder (48) ihr Gewicht in zwei Jahren von 180 auf 85 Kilo reduziert

FOTOS: PATRIC FOUAD, ULLI ENGBERS, PRIVAT



JA ODER NEIN?

Stimmt es, dass Rote-Bete-Saft den Blutdruck senken kann?

JA!

NEIN

1,5

Mio. Menschen werden in Deutschland pro Jahr wegen einer Herz-erkrankung stationär aufgenommen. Rund 200.000 sterben jedes Jahr an einer Herz-krankheit

20

Liter Blut pro Minute kann ein gesundes Herz bei körperlicher Anstrengung in den Kreislauf pumpen

180 Kilogramm brachte Martina Buder (48) aus Erkelenz (NRW) bis vor zwei Jahren auf die Waage. Die Folgen: Kurzatmigkeit, Bluthochdruck, Wasser-einlagerungen als Nebenwirkung der Blutdrucksenker.

Standen für die berufliche Schulbegleiterin Klassen-ausflüge an, war das eine Qual: „Auf Treppen fing mein Herz sofort an, wie verrückt zu pumpen. Ich dachte, okay, jetzt stirbst du tatsächlich“, erinnert sie sich.

„Eines Tages sagte mein Hausarzt den entscheidenden Satz: Wenn Sie so weitermachen, sind Sie in vier bis fünf Jahren tot.“ Das hat mich umgehauen“, erzählt die Mutter zweier Kinder. Ihr drohte die ganze Bandbreite der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Am meisten hatte ich Angst vor einem Herzinfarkt.“

Sie zog einen Schlusstrich, verzichtete im ersten Jahr gänzlich auf Kohlenhydrate, aß nie Nudeln, Reis oder Brot. Bis heute geht sie dreimal pro Woche ins Fitness-Studio. Innerhalb von zwei Jahren halbierte sie ihr Körpergewicht, wiegt heute 85 Kilogramm. Die Dosis der Bluthochdruck-Medikamente kann sie immer weiter senken. Von Montag bis Freitag hält sie sich strikt an den Ernährungs-

plan. Am Wochenende gönnt sie sich auch mal was. „Ich habe kein hochgradiges Herzinfarkt-Risiko mehr. Ich bin superglücklich, dass ich das geschafft habe.“ Und Treppen? „Die sind heute kein Problem mehr für mein Herz.“ *kbe*



Vor zwei Jahren hatte die Schulbegleiterin schweres Übergewicht: „Auf Treppen pumpte mein Herz wie verrückt“

„Eine Uhr hat mir das Leben gerettet“

Am 9. März brach Rainer Bogdanski, Verkaufsleiter aus Nettetal (NRW), zur Rückfahrt von einer Dienstreise auf.

Beim Auffahren auf die Autobahn meldete sich die Apple Watch an seinem Handgelenk. Solche Smartwatches und manche Fitness-Tracker sind mit Sensoren für die Herzfrequenz ausgestattet. Bei gefährlichen Unregelmäßigkeiten schlagen sie Alarm.

Auf der Anzeige von Rainer Bogdanskis Uhr stand: „Vorhofflimmern, bitte suchen Sie einen Arzt auf.“ Tatsächlich fühlte er sich schlapp, rief seine Frau an und steuerte das nächste Krankenhaus an.



Seine Uhr warnte Rainer Bogdanski. Seitdem raucht er nicht mehr

Er schaffte es noch in den Klinik-Eingangsbereich – und brach mit einem Herzinfarkt zusammen. Die Ärzte mussten ihn dreimal wiederbeleben. „Meine nächste Erinnerung ist, dass ich im Krankenzim-

mer aufwache und ein Arzt bei mir ist.“ Als Bogdanski ihm die Vorgeschichte erzählte, sagte der Arzt zu ihm: „Die Uhr hat Ihnen das Leben gerettet.“ Rainer Bogdanski absolvierte eine Reha, bekam drei Stents in verengte Herzgefäße eingesetzt und stellte sein Leben um. Seit dieser Woche arbeitet er wieder voll. „Ich bin so dankbar für diese zweite Chance!“ *msh, tp*

Supermarkt-Einkaufswagen kann Herz-Probleme entdecken

Kuriose Studie aus England. In den Griffen von Supermarkt-Einkaufswagen installierten Forscher Sensoren für ein Elektro-

kardiogramm (EKG). Packten Kunden den Griff für mindestens 60 Sekunden, leuchtete bei einem auffälligen Herzrhythmus ein

rotes Kreuz am Wagen: Verdacht auf die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern! Bei 2155 Teilnehmern schlugen die

Wagen 220-mal Alarm. 59-mal bestätigten Kardiologen die Vorhofflimmern-Diagnose des Einkaufswagens.