

Arterien und Venen fließt, um den gesamten Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Weil der wichtige Hohlmuskel rund um die Uhr arbeitet, ist er so angelegt, dass er sich selbst regenerieren kann. Eine Pause ist schließlich nicht drin. Dieses Wunderwerk der Natur ist dabei enorm flexibel: Es passt seinen Rhythmus genau an die Bedürfnisse des Körpers an. Müssen wir uns anstrengen, schlägt es schneller, damit auch unter Druck alles gut versorgt wird und mehr Sauerstoff und Nährstoffe in den Körper gelangen. Kehrt wieder Ruhe ein, fährt es die Herzschlagfrequenz herunter.

Todesursache Nummer eins

Trotzdem funktioniert der Muskel, der sich rhythmisch zusammenzieht, leider nicht immer ohne Einschränkungen. Je nachdem, wie stark diese ausfallen, kann es nicht nur unangenehm, sondern auch lebensbedrohlich werden. Mehr als

625 000 Menschen müssen jedes Jahr wegen einer koronaren Herzerkrankung (KHK) ins Krankenhaus. Mit einem Anteil von knapp 40 Prozent sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch immer die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Ein Viertel aller Todesfälle gehen auf das Konto von Krebserkrankungen, sieben Prozent der Deutschen sterben nach Angaben des Statistischen Bundesamts an Krankheiten der Atemwege.

Enorme Fortschritte in der Medizin

Trotzdem gibt es eine gute Nachricht: Immer weniger Patienten sterben an einem Herzinfarkt. Anfang der Neunzigerjahre verloren noch dreimal mehr Menschen ihr Leben durch einen Infarkt als heute. Die Sterberate sank in etwa 15 Jahren von 151 Todesfällen je 100 000 Einwohner auf 54,5. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zum einen hat die Herzmedizin enorme Fortschritte gemacht. So haben sich Diagnose- und

Behandlungsmethoden in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert. Zum anderen können Menschen heute bei akuten Problemen dank der Notfallmedizin früher und effektiver gerettet werden.

Prävention ist wichtig

Allerdings wird sich diese Entwicklung nicht automatisch fortsetzen. Neue Behandlungsmethoden wie Herzschrittmacher, künstliche Herzklappen, das Öffnen verstopfter Gefäße oder implantierbare Defibrillatoren kommen an ihre Grenzen. Gleichzeitig werden die Menschen in Deutschland immer älter. Das Lebensende schiebt sich zunehmend nach hinten, während sich altersbedingte Erkrankungen weiterhin relativ früh bemerkbar machen. Bei Männern steigt das Risiko für einen Herzinfarkt bereits mit 35 Jahren, Frauen sind im Durchschnitt ab 45 gefährdet. Für die Zukunft werden deshalb eher vorbeugende Maßnahmen

gebraucht. Denn Fortschritte in der Medizintechnik allein sind keine Garantie für ein langes gutes Leben. Wir sollten also schon handeln, bevor das Kind (das Herz) in den Brunnen gefallen ist.

Herzgesunder Lebensstil

Die entscheidende Rolle spielt dabei der Lebensstil, denn der kann das Risiko drastisch und garantiert frei von unerwünschten Nebenwirkungen senken. 80 bis 90 Prozent aller Herzinfarkte und Schlaganfälle ließen sich Studien zufolge vermeiden, wenn wir unser Herz rechtzeitig und konsequent pflegen würden, statt es später behandeln zu lassen. Wie können wir besser mit diesem wichtigen Organ umgehen und den Herzmuskel in Top-Form halten? Ein herzgesunder Lebensstil setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Neben einer gesunden Ernährung spielen auch regelmäßige Bewegung (7000 bis 10 000 Schritte pro Tag),

ausreichend Schlaf und ein guter Umgang mit Stress eine große Rolle. Wir sollten uns immer wieder fragen: Was muten wir unserem Körper zu? Was können wir ihm Gutes tun? Ob beim Thema Essen, im beruflichen und privaten Alltag, in Stresssituationen oder in Sachen Sport und Bewegung – die Möglichkeiten sind vielfältig. Eine herzstärkende Ernährung steht dabei im Mittelpunkt. Wir sollten vor allem „artgerecht“ essen und häufig Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte auf den Teller bringen. Das heißt: Diese Produkte sollten möglichst natürlich und wenig verarbeitet sein.

Essen für ein starkes Herz

Nach wie vor gilt die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse und hochwertigen Ölen als sehr gesunde und herzschützende Ernährungsweise. Ergänzt wird die Mittelmeerküche in nördlichen Gefilden mit Elementen der sogenannten Nordic Diet, die ähnlich gesund ist, aber mehr heimische