



Dr. med. Joel K. Kahn

# Das gesunde Herz

Wie Sie Herzerkrankungen  
trotz beruflicher Belastung  
vermeiden



die gleichen Fehler begehen wie ich. Es ist meine persönliche Aufgabe, das Leid nach Möglichkeit zu verhindern, mit dem meine Kinder und ich tagtäglich konfrontiert sind. Ich bin dabei, mir selbst zu verzeihen und mir einzugestehen, dass die wichtigste Lektion darin besteht, dass ich meiner Intuition hätte folgen und meinen sich sträubenden Mann zu einem Spezialisten hätte zerren müssen, nachdem sein Internist ihm mehr als zweimal mitgeteilt hatte, seine Lungen seien in Ordnung und es sei wahrscheinlich nur ein lästiges Virus, das für sein Belastungsasthma verantwortlich sei. Ich kann es mir nicht leisten, mich noch länger dafür zu geißeln, aber der Heilungsprozess geht mit einem Versprechen zu handeln einher: zusammen mit Dr. Kahn an meiner Mission zu arbeiten, Herzerkrankungen ein Ende zu machen. Bitte schließen Sie sich uns an!

## Erste Schritte

Entwickeln Sie Verständnis für den Schmerz über den Verlust, den Imres Familie und Tausende anderer Familien erleben, und zögern Sie nicht länger. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für eine umfassende und gründliche Herzuntersuchung, und informieren Sie auch Ihre Kollegen und Familienangehörigen.



*Sich daran zu erinnern, dass man sterben wird,  
ist die beste mir bekannte Methode, die Falle zu umgehen  
zu denken, man habe etwas zu verlieren.*

Steve Jobs, Gründer von Apple, Inc.



## KAPITEL 2

# Die koronare Herzerkrankung

### Die Fakten

**D**ave hatte Glück, weil er eine Frau hatte, die sich wegen seiner Stressbelastung und der langen Arbeitszeiten Sorgen machte, die er für die Leitung des familieneigenen Zuliefererbetriebs für die Automobilindustrie aufwandte. Außerdem hatte Jane den Artikel gelesen, den ich über die Anzeichen

einer stummen Herzerkrankung veröffentlicht hatte. Ich hatte geschrieben, dass bei Männern Erektionsstörungen erste Anzeichen dafür sein können, dass Arterien von schädigenden Faktoren angegriffen werden. Dave sprach zwar nicht gern darüber, doch für ihn war es jetzt, mit Anfang fünfzig, deutlich schwieriger, eine Erektion zu erreichen und zu halten als noch zehn Jahre zuvor, und Jane zeigte ihm meinen Artikel. Widerwillig vereinbarte er einen Termin bei mir und wollte bei der Anmeldung niemandem den Grund für sein Kommen nennen.

Nachdem Dave mir in der Privatsphäre meines Arztzimmers von seinem Problem berichtet hatte, wurde bei ihm eine fortschrittliche Evaluierung seines Arterienstatus, seiner Lebensgewohnheiten, seiner genetischen Veranlagung sowie einige biochemische Tests durchgeführt, und es wurde festgestellt, dass er an einer stummen Erkrankung der Herzerarterie – und wahrscheinlich auch der Penisarterie – litt, die auf Atherosklerose zurückzuführen war. Im Laufe der Zeit konnte ich Dave davon überzeugen, dass seine Ernährung mit viel Fleisch und Pommes frites, die geringe körperliche Bewegung, seine schlechten Schlafgewohnheiten, die Snacks am späten Abend und der wachsende Bauchumfang Faktoren für ein Herzinfarkttrisiko waren. Diese Gefahr zeigte sich bereits in Form der sexuellen Dysfunktion.

Innerhalb von neun Monaten nahm Dave mehr als acht Kilogramm ab, und sein gefährliches Bauchfett verringerte sich um mehr als zehn Zentimeter. Er legte großen Wert auf Sport und guten Schlaf und setzte fünf Portionen Obst oder Gemüse auf seinen täglichen Speiseplan. Er nahm ein paar spezielle

Nahrungsergänzungsmittel ein, und eine erneute Untersuchung ergab, dass sein Arterienalter sich verbessert hatte. Der größte Erfolg war, dass er seine sexuelle Leistungsfähigkeit wieder zurückgewonnen hatte, was ihm bei seinen Terminen jeweils ein Schmunzeln entlockte.

## Koronare Herzerkrankung – die Grundlagen

Wir kommen mit drei großen Koronararterien auf die Welt, die unser Herz ständig mit Sauerstoff und nährstoffreichem Blut versorgen. Diese Arterien werden Herzkranzgefäße genannt, weil sie das Herz kranzförmig umschließen. Sie haben einen Durchmesser von etwa drei bis vier Millimetern und verzweigen sich nach der weiteren Verzweigung. Weil das Herz das Blut durch den ganzen Körper pumpt, versorgt dieser Blutfluss zuallererst diese Koronararterien, damit sie ihre lebenserhaltende Funktion sichern können.

Zu einer koronaren Herzerkrankung kommt es, wenn eine als Plaque bezeichnete Substanz die Blutgefäße auskleidet und diese zunehmend verengt. Die Arterienverengung kann von einer minimalen Verstopfung bis zu einem vollkommenen Verschluss reichen. Die Ansammlung der Plaque führt schließlich zu einer Krankheit, die als Atherosklerose bezeichnet wird.

Die Plaque besteht aus einer Mischung aus Kristallen, Fetten (wie zum Beispiel Lipoprotein [a] und Cholesterin), weißen Blutkörperchen, fibrösem Narbengewebe und Kalzium. Etwa