

SONJA CARLSSON

111 Rezepte für ein gesundes Herz

Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken
Das Herzinfarkttrisiko nachweislich reduzieren



Viele
leckere Rezepte
für die ganze
Familie!

humboldt

Der BMI darf also mit zunehmendem Alter leicht steigen. Ab einem BMI von 25 ist jedoch Vorsicht geboten, vor allem, wenn Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorliegen. Bei einem BMI von über 30 handelt es sich um Fettleibigkeit bzw. Adipositas.

Familiäre Vorbelastung und Risikofaktoren

Meine Familie ist ein sehr gutes Beispiel dafür, unter welchen unterschiedlichen Bedingungen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten können.

Meine Mutter ist 80 Jahre alt, 162 Zentimeter groß und wiegt 72 Kilogramm. Laut Broca-Formel sind das 10 Kilogramm zu viel. Aber ihr BMI beträgt 27,5. Damit ist das Gewicht in Ordnung. Sie ist sportlich aktiv, fährt oft mit dem Fahrrad, geht zur Seniorengymnastik und läuft gerne mit ihren Stöcken. Sie geht schwimmen, macht alles rund um Haus und Garten noch allein und pflegt ihre Hobbys. Sie ernährt sich ausgewogen, gönnt sich aber auch gerne Fleisch, Wurst, Käse, durchaus mal ein Stück Kuchen, ein Eis, ein Glas Wein oder ein Schnäpschen. Sie ist nicht vorbelastet mit ernährungsbedingten Krankheiten, deshalb darf sie mit ihrem BMI mehr als zufrieden sein. Kein Diätzwang, keine Einschränkungen – damit lebt sie sehr gut und fühlt sich wohl. Diese Lebensweise ist vorbildlich, vor allem in diesem Alter.

Mein Vater dagegen hatte zwei Herzinfarkte, Bluthochdruck, war Dialysepatient und ist während der Blutwäsche mit 71 Jahren an Herzversagen gestorben. Er hat ungesund gelebt, fettreich gegessen, viel geraucht, seine Niere durch Tablettenmissbrauch zerstört. Er hat nie Sport getrieben, hatte aber kein Übergewicht. Allein seine ungesunde Lebensweise war am Ende schuld an seinem plötzlichen Tod. Sein Vater, mein Großvater, ist relativ früh an Gehirnschlag gestorben. Er hat jedoch gesund gelebt, nicht geraucht, nicht getrunken, hatte kein Übergewicht, hat körperlich viel an der frischen Luft gearbeitet. In der Familie meines Vaters lag eine familiäre Disposition vor. Diese hat wohl auch bei meinem Onkel, dem Bruder meines Vaters, zum Schlaganfall beigetragen. Er hatte leichtes Übergewicht, hat geraucht, ungesund gelebt, viele Medikamente genommen, nie Sport getrieben.

Herz-Kreislauf-Krankheiten können also sowohl ohne als auch mit Risikofaktoren auftreten. Wenn eine familiäre Disposition festgestellt wird, ist es aber umso wichtiger, jegliche Risikofaktoren auszuschließen und regelmäßig die Herzfunktion, die Blutfettwerte und den Blutdruck untersuchen zu lassen. Lassen Sie sich regelmäßig durchchecken und nehmen Sie erste Anzeichen für die Gefährdung Ihrer Herzgesundheit sehr ernst!

Hoher Blutdruck

Der Blutdruck spielt für die Herzgesundheit eine ganz entscheidende Rolle. Der Körper reguliert ihn über verschiedene Blutdruckzentren, die sich im Zwischenhirn, in einem Teil des Hirnstamms (Medulla oblongata, „verlängertes Mark“) und im Rückenmark befinden. Viele Hormone beeinflussen diese Blutdruckzentren, zum Beispiel Schilddrüsenhormone, Cortisol, Insulin, Histamin und Adrenalin. Außerdem wirkt sich die Kochsalzzufuhr oft negativ auf den Blutdruck aus.

Unter Blutdruck versteht man den Druck des Blutes in einem Blutgefäß: die Kraft pro Fläche, die zwischen Blut und Gefäßwänden der Arterien, Kapillaren und Venen ausgeübt wird. Der Blutdruck wird in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Er wird in Herzhöhe am Oberarm gemessen, idealerweise beträgt er 120/80 mmHg.

Zirkuliert das Blut mit einem höheren Druck als normal, spricht man von Bluthochdruck bzw. Hypertonie. Weil der Blutdruck natürlichen Schwankungen unterliegt, führt der Arzt mehrere Messungen zu verschiedenen Tageszeiten durch. Manchmal genügt schon die Anwesenheit des Arztes für einen erhöhten Blutdruck, man spricht dann von der „Weißkittel-Hypertonie“. Auch wenn Sie wegen der Blutdruckkontrolle zum Arzt müssen und

vorher im Stau stehen oder keinen Parkplatz finden, kann das zu erhöhtem Blutdruck führen. Ist der Blutdruck bei wiederholten Messungen zu verschiedenen Tageszeiten eindeutig erhöht, ist eine Behandlung notwendig. Am besten legen Sie sich ein Blutdruck-Messgerät (erhältlich im Sanitär-Fachhandel) für zu Hause zu und kontrollieren Ihren Blutdruck täglich, möglichst immer zur gleichen Uhrzeit morgens vor dem Frühstück sowie abends. Führen Sie ein Blutdruck-Tagebuch und bringen Sie es zu jedem Arztbesuch mit. Das hilft dem Arzt bei der Beurteilung.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) gibt für den Blutdruck folgende Werte an:

	SYSTOLISCHER WERT (mmHg)	DIASTOLISCHER WERT (mmHg)
Optimaler Blutdruck	unter 120	unter 80
Normaler Blutdruck	120–129	80–84
Noch normaler Blutdruck	130–139	85–99
Milde Hypertonie	140–159	90–99
Mittelschwere Hypertonie	160–179	100–109
Schwere Hypertonie	ab 180	ab 110

Wie kann hoher Blutdruck entstehen?

Wir unterscheiden zwei Formen des hohen Blutdrucks, die verschiedene Ursachen haben. Die „primäre“ Hypertonie trifft in 90 Prozent der Fälle zu und ist nicht auf organische Ursachen zurückzuführen. Die „sekundäre“ Hypertonie geht auf organische Erkrankungen zurück, zum Beispiel auf Nierenschäden, Drüsenerkrankungen, Diabetes mellitus oder Störungen im Hormonhaushalt.

Man vermutet, dass die primäre Hypertonie aus einem Zusammenwirken von Erb- und Umweltfaktoren entsteht. Offensichtlich gibt es eine Neigung, einen Bluthochdruck zu entwickeln, die über bestimmte Gene weitervererbt wird. Wenn dann zu dieser Veranlagung Risikofaktoren hinzukommen, ist die Gefahr, mit steigendem Alter an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden, sehr hoch. Zu den Risikofaktoren zählen:

- Übergewicht
- ungesunde Ernährung (zu viel Fett, Cholesterin und Kochsalz)
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus
- erhöhter Harnsäurespiegel
- Bewegungsmangel
- Stress
- Rauchen
- Schlafmangel
- Einnahme der Antibabypille

Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?

Anfangs spürt man erhöhten Blutdruck nicht, denn er verursacht ja keine Schmerzen. Manchmal haben die Betroffenen Kopfschmerzen, Nasenbluten, Schwindelgefühle, hochrote Wangen, Herzklopfen und Ohrensausen. Diese Symptome können durchaus andere Ursachen haben, sollten aber ernstgenommen werden. Denn Bluthochdruck gilt als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bluthochdruck schädigt die Gefäße, die ihre Flexibilität verlieren. Es lagern sich Fette und Kalk in den Gefäßwänden ein, die Blutgefäße verengen sich und sie verhärten. Das Ergebnis ist eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Fettreiche Ernährung fördert diesen Prozess. Die Folgen dieser Arteriosklerose sind vielfältig.

Das Herz Durch die Arteriosklerose werden die Gefäßwände dicker und die Hohlräume, durch die das Blut gepumpt wird, enger. Das Herz muss deshalb permanent Höchstleistungen bringen, um das Blut mit höherem Druck bis in die letzte Kapillare zu pressen. Dadurch vergrößert sich der Herzmuskel, die Sauerstoffversorgung des Herzens über die Herzkranzgefäße wird schwieriger. Es kann zu Angina pectoris oder zum Herzversagen kommen. Durch den andauernd hohen Druck wird die Arteriosklerose gefördert, es entsteht ein Teufelskreis.

Das Gehirn Wenn die Gehirnarterien von Ablagerungen bzw. Verkalkungen betroffen sind, wird das Gehirn schlechter durchblutet. Die Auswirkungen sind fatal: Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Sehstörungen sind ernstzunehmende Symptome. Wenn ein Hirngefäß plötzlich platzt oder völlig verstopft ist, kommt es zum Schlaganfall (Hirnschlag). Lähmungen sind die Folge, manchmal sind sie reversibel, oft aber nicht. Sie betreffen meist das Sprachzentrum und das Gesicht. Ein hoher Blutdruck erhöht also das Risiko eines Gehirnschlags.

Die Nieren Ständiger Bluthochdruck kann die Nieren schädigen. Wenn sich die Blutgefäße der Nieren verengen, scheiden sie weniger harnpflichtige Stoffe aus. Es besteht sogar die Gefahr der Schrumpfnieren.

Hoher Ruhepuls

Unter dem Puls versteht man die Druckschwankungen in den Blutgefäßen, die während der Phase des Zusammenziehens des Herzmuskels (Systole) entstehen und mit denen das Blut in die Blutgefäße gedrückt wird. Den Ruhepuls zu messen ist neben der Messung des Blutdrucks ein sehr wichtiges Mittel, um die Herzfunktion zu beurteilen. Der Puls stellt die Schlagfrequenz des Herzens pro Minute dar. Der Arzt kann anhand des Pulses fest-

stellen, wie gut die Gefäße mit Blut gefüllt sind, ob das Herz rhythmisch schlägt oder ob eine Herzrhythmusstörung vorliegt. Man unterscheidet zwischen Ruhe- und Belastungspuls. Bei Belastung wie zum Beispiel beim Sport ist der Puls (Herzfrequenz) erhöht. Aber auch Stress, Aufregung und psychische Probleme können den Puls steigern.

Die Puls-Normalwerte hängen ab vom Alter und vom Trainingszustand des Körpers. Der Ruhepuls eines Sportlers liegt unter dem einer untrainierten Person. Die Tabelle zeigt die Durchschnittswerte für die Pulsfrequenz in verschiedenen Altersgruppen.

Durchschnittliche Pulsfrequenz in verschiedenen Altersgruppen

ALTERSGRUPPE	RUHEPULS
Neugeborene	140 pro Minute
2 Jahre	120 pro Minute
4 Jahre	100 pro Minute
10 Jahre	90 pro Minute
14 Jahre	80 pro Minute
erwachsene Männer	62 bis 70 pro Minute
erwachsene Frauen	75 pro Minute
Senioren	80 bis 85 pro Minute

Ein zu hoher Ruhepuls kann viele Ursachen haben und ein Anzeichen für eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems sein. Für Erwachsene gilt ein Ruhepuls von 60 bis 80 Schlägen pro Minute als normal. Ist der Ruhepuls erhöht, müssen verschiedene Ursachen ärztlich abgeklärt werden: Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck, psychische Probleme, Stress, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen durch Herzrasen in der Nacht, Medikamente mit entsprechenden Nebenwirkungen, Kaffeekonsum, Alkohol und Nikotin beeinflussen die Herzfrequenz. Wenn der Ruhepuls dauerhaft auffällig hoch ist, können die Gefäße geschädigt werden, und auch das Herz wird sehr belastet. Es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen, und es besteht ein akutes Infarktisiko. Aufschluss gibt meist ein EKG (Elektrokardiogramm), durch das auch Herzstolpern, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen erkannt werden.

Gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen

Wenn Sie einen zu hohen Ruhepuls haben, sollten Sie Ihre Lebensgewohnheiten überdenken. Übergewicht, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sind die Hauptgründe für eine hohe Pulsfrequenz. Dabei steht die Ernährung an erster Stelle: Zu viel, zu fett, zu wenig nahrhaft essen ist

ungesund. Auf dem Speiseplan sollten Vollkornprodukte, frischer Salat, Gemüse, fettarmes Fleisch und Fisch stehen. Schonende und fettarme Zubereitungsarten bringen viel Geschmack und weniger Kalorien auf den Teller.

Wer nur am Schreibtisch und auf dem Sofa sitzt, ist selbst schuld, wenn die Beweglichkeit nachlässt und sich Knochenprobleme oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zeigen. „Wer rastet, der rostet“, heißt eine Redensart. Fangen Sie mit leichten Sportarten an. Gehen Sie spazieren, fahren Sie eine Runde mit dem Fahrrad, benutzen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls. Machen Sie sich die Bewegungseinheiten zur Gewohnheit und steigern Sie sich langsam. Es muss ja nicht das Fitness-Studio sein, es gibt unzählige Möglichkeiten, Sport zu treiben, ohne sich dabei zu quälen. Gehen Sie zum Beispiel regelmäßig schwimmen – das ist ohnehin die beste Sportart für den gesamten Körper.

Hohe Blutfettwerte

Die verschiedenen Fette (Lipide), die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, werden wie alle anderen Nährstoffe in kleinste Bestandteile zerlegt und über den Dünndarm in die Blutbahn geschleust (resorbiert). Im sogenannten Intermediärstoffwechsel werden die Substanzen so umgebaut, dass sie im wässrigen Medium