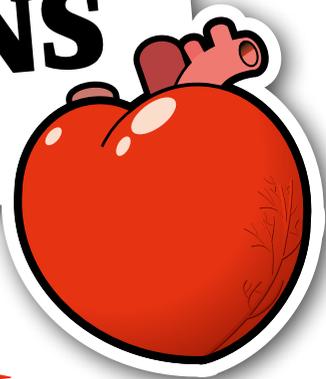




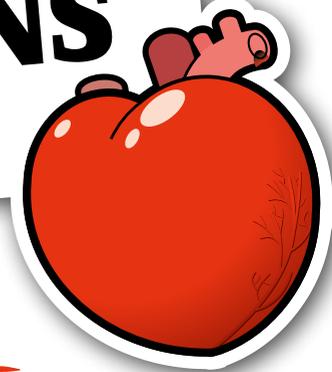
# HERZENS SACHE

Gesundheit





# HERZENS SACHE



## Gesundheit

Gesundheit ist Herzessache. Dieser Satz ist gleich in zweifacher Hinsicht wahr. Zum einen liegt uns unsere Gesundheit und die unserer Familie und Freunde am Herzen. Zum anderen ist unser Herz der Lebensmotor schlechthin und damit ein wichtiges Zentrum unseres Wohlbefindens. Es verrichtet unermüdlich seine Arbeit, indem es jeden Winkel unseres Körpers mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt. Der Gesundheit des Herzens kommt deshalb besondere Bedeutung zu.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auch heute noch die Haupttodesursache in den Industriestaaten. In Deutschland stirbt etwa jeder Zweite an den Folgen einer Erkrankung von Herz und Blutkreislauf. Entgegen der öffentlichen Wahrnehmung sind nicht nur Männer davon betroffen. Auch Frauen sterben häufiger durch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall als beispielsweise an Krebs.

Das Hochleistungsorgan Herz braucht nämlich Pflege und etwas Training, um bis

ins hohe Alter kraftvoll zu schlagen. Gefäßverengungen und die seltene Beanspruchung unseres größten Muskels schwächen das Herz und schränken die Lebensqualität erheblich ein.

Vielen werden die Konsequenzen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erst dann bewusst, wenn bereits irreparable Schädigungen aufgetreten sind. Ein Risiko, das niemand eingehen muss. Mit einer gesünderen Lebensweise lässt sich die Gefahr eines Herzinfarkts deutlich senken. Denn Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress und Rauchen zählen zu den Hauptrisikofaktoren.

Wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag große Schritte für Ihre Herzgesundheit tun können, wollen wir Ihnen in dieser Broschüre zeigen. Denn nicht radikale Diäten oder die Teilnahme am Marathon sind das Ziel, sondern etwas mehr Obst und Gemüse auf dem Speiseplan und ein schwungvollerer Alltag, in dem auch die Erholung nicht zu kurz kommt. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

# Wunderwerk Herz

## Arterienverkalkung vorbeugen

Unser Herz ist ein kleines Wunderwerk. Dieser für uns lebenswichtige Muskel ist nicht größer als eine Faust und wiegt nur etwa 300 Gramm. Zusammen mit den Blutgefäßen bildet er das Herz-Kreislauf-System. Im Minutentakt werden etwa fünf Liter Blut durch unseren gesamten Körper gepumpt – ca. 7.000 Liter pro Tag und durchschnittlich 180 Millionen Liter im Laufe eines Lebens. Tag und Nacht versorgt das Herz sämtliche Körperzellen mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen.

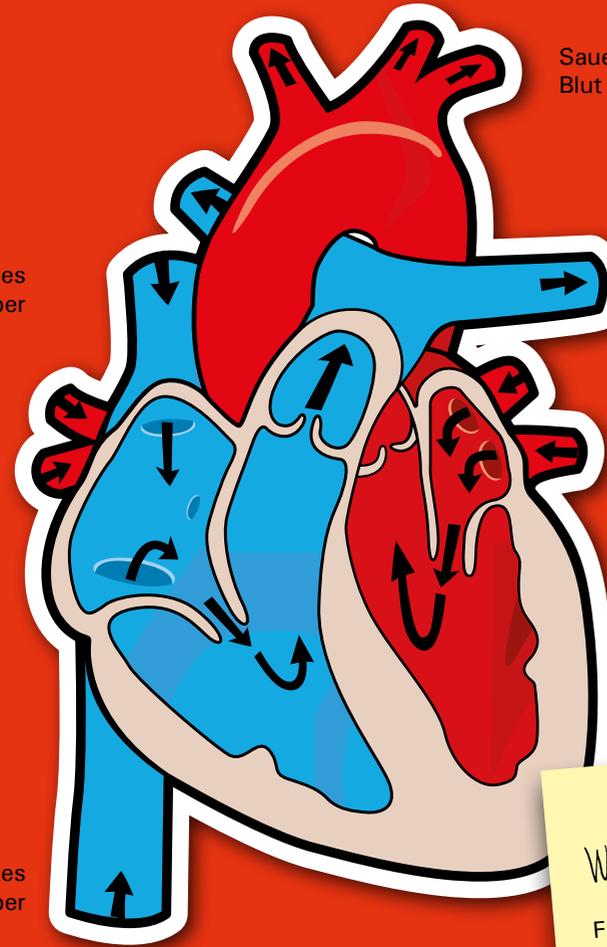
Der Herzmuskel besteht aus zwei Hälften – zwei im gleichen Takt schlagende Pumpen, die durch die Herzscheidewand getrennt sind. Während die rechte Pumpe den Lungenkreislauf versorgt, ist die linke Pumpe für den Körperkreislauf zuständig. Die rund um das Herz angeordneten Herzkranzgefäße (Koronararterien) sorgen dafür, dass der Herzmuskel selbst gut durchblutet und ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Infolge schädlicher Ablagerungen von Blutfetten können die Koronararterien enger werden und an Elastizität verlieren. Lange Zeit schreitet dieser Prozess unbemerkt voran. Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt. Kommt es schließlich zum Verschluss einer der Herzarterien, wird das Herz nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Muskelgewebe stirbt ab. Durch den Infarkt ausgelöste Herzrhythmusstörungen können im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod führen. Je schneller Ärzte einen Herzinfarkt behandeln, desto größer sind die Überlebenschancen und die Langzeitprognose der Patienten.

Das Risiko für eine Verhärtung und Verdickung der Arterienwände durch Ablagerungen, die Arteriosklerose – auch „Arterienverkalkung“ genannt –, kann vererbt sein. Aber auch beeinflussbare Faktoren wie Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck oder Rauchen spielen bei der Entstehung von Gefäßverengungen eine wichtige Rolle. Veränderungen in der Lebensweise kommt deshalb große Bedeutung zu. Sie verringern nicht nur das Risiko für einen Herzinfarkt sondern auch das Schlaganfallrisiko.

Sauerstoffarmes Blut vom Körper

Sauerstoffarmes Blut vom Körper



Sauerstoffreiches Blut zum Körper

Sauerstoffarmes Blut zur Lunge

Sauerstoffreiches Blut von der Lunge

*Wichtige Warnsignale beachten!*

Frühwarnzeichen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Kurzatmigkeit oder Atemnot
  - Druck- und Engegefühle in der Brust
  - Geringe körperliche Belastbarkeit
  - Schweißausbrüche
  - Schwindelanfälle
- Suchen Sie so bald wie möglich einen Arzt auf und lassen Sie sich durchchecken.

# Notfall Herzinfarkt

Etwa 210.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Herzinfarkt, 52.000 sterben akut daran. Glücklicherweise sinken diese Zahlen seit Jahren stetig, doch immer noch bleibt der Herzinfarkt Todesursache Nummer zwei. Haben Sie den Verdacht, dass bei Ihnen, einem Kollegen oder Angehörigen ein Infarkt vorliegt, dann handeln Sie schnell. Rufen Sie sofort den Notarzt! Wenn ein Herzkranzgefäß durch ein Gerinnsel blockiert ist, wird die Blutversorgung des Herzens unterbrochen – das Herz bekommt nicht mehr genügend Sauerstoff, um zu arbeiten. Nach 20 Minuten sterben bereits die ersten Herzzellen ab. Deshalb ist Eile geboten.

## Woran erkennt man einen Herzinfarkt?

Männer leiden gewöhnlich unter starken, stechenden oder brennenden Brustschmerzen, die in Arme, Schulterbereich, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können. Frauen klagen dagegen häufiger über Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Viele fühlen sich auf unerklärliche Weise müde und erschöpft. Starke Atemnot und ein Gefühl von Druck und Enge im Brustraum kommen hinzu. Viele Infarktpatienten schildern das Gefühl, ihnen stehe ein Elefant auf der Brust. Oft wird ein Herzinfarkt von starken Angstgefühlen und kalten Schweißausbrüchen begleitet. Treten solche Beschwerden in bislang unbekanntem Ausmaß auf, muss sofort ärztliche Hilfe gerufen werden.

## Herzinfarkt ist keine „Männersache“

Viele Frauen haben mehr Angst vor einer Krebserkrankung als vor einem Herzinfarkt. Dabei sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch beim weiblichen Geschlecht die häufigste Todesursache. Die Fehlannahme, dass Herzinfarkte „Männersache“ seien, hat nicht selten fatale Folgen. Viele Frauen spielen selbst ernsthafte Beschwerden herunter und gehen zu spät zum Arzt. Andererseits schließen auch Ärzte bei Frauen seltener auf eine Herzerkrankung. Weil viele Infarktpatientinnen den bei Männern typischen stechenden Brustschmerz nicht schildern, werden Herzinfarkte bei Frauen oft nicht rechtzeitig erkannt.

Dabei kündigen sich Herzinfarkte meist schon im Vorfeld an: Viele Frauen klagen schon Monate vorher über Schlafstörungen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit sowie Verdauungsstörungen, taube Arme und Schmerzen in Rücken und Beinen. Ein paar Tage zuvor breitet sich ein beklemmender Druck in der Brust aus, Schmerzen im linken Arm und der Schulter werden spürbar. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers – sie können Ihnen das Leben retten!



# Alltag in Bewegung

Wer sich regelmäßig bewegt, tut seinem Herzen viel Gutes – und hat auch noch Spaß dabei! Keine Angst, Sie müssen keinen Marathon laufen. Schon mit kleinen Tricks können Sie ganz leicht mehr Schwung in Ihren Alltag bringen.

## Herz höher schlagen lassen

Mit leichtem Ausdauersport stärken Sie Herz und Blutgefäße besonders nachhaltig. Das Herz ist ein Muskel – je häufiger man ihn trainiert, desto geschmeidiger pumpt er das Blut durch unseren Körper. Fangen Sie langsam an und treiben Sie Ihren Puls nicht zu stark in die Höhe: Am besten wirkt ein Training bei 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Das können Sie mit zügigem Spaziergehen, Nordic Walking, leichtem Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen erreichen. Vielleicht machen Ihnen Teamsportarten noch mehr Spaß? Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von Freunden oder Kollegen mitnehmen! Auf diese Weise können Sie Ihren Blutdruck senken, Übergewicht abbauen und insgesamt Ihr Risiko für Herzinfarkte und andere Herzkrankheiten deutlich verringern.

### Bewegt in den Tag starten

Parken Sie Ihr Auto nicht auf dem Firmenparkplatz, sondern ein Stück entfernt, und laufen Sie den Rest zu Fuß – oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus Bus und Bahn! Bei schönem Wetter fällt es leichter, das Fahrrad für den Weg zur Arbeit oder zum Einkauf zu benutzen.

### Immer wieder zwischendurch

Stehen Sie einmal pro Stunde auf, dehnen und strecken Sie sich und laufen Sie ein paar Schritte, zum Beispiel zum Drucker oder Kopierer. Gehen Sie öfter kurz vor die Tür und atmen Sie tief durch – das tut gut und verbessert die Konzentration. Wer statt des Aufzugs die Treppe nimmt, bringt den Kreislauf rasch auf Touren. Ein kurzer, zügiger Spaziergang nach dem Mittagessen fördert die Verdauung und sorgt für einen klaren Kopf am Nachmittag.

### Feierabend aktiv genießen

Verabreden Sie sich nach Feierabend nicht in der Kneipe, sondern zu einer Runde durch den Park, zum Tanzen oder zum Sport – gemeinsam macht Bewegung noch mehr Freude!



# Wiederbeleben!



## 1. Prüfen

## 2. Rufen

## 3. Drücken

- Nicht ansprechbar?
- Keine Atembewegung?
- Kein Puls?

Kräftig  
und tief

100 pro  
Minute

### Mögliche Anzeichen für Infarkt:

- Kurzatmigkeit
- Engegefühl
- Plötzliche starke Schmerzen im Brustbereich, im Oberbauch oder in den Armen
- Übelkeit

**Bei jedem Verdacht auf Infarkt sofort 112 wählen.**

Verdacht auf Infarkt nennen, genaue Adressangabe machen. Eine Person zum Eingang schicken, um den Notarzt zu leiten.

### Herzmassage

- Keine Angst vor Verletzungen!
- Tief drücken – 1/3 der Brustkorbhöhe!
- Nur pumpen, nicht beatmen!
- 100x pro Minute (der Beat des Disco-Songs „Staying Alive“)
- Nicht unterbrechen, auch nicht, um einen Defibrillator zu holen.

# Gesunder Genuss

Sich herzgesund zu ernähren, ist keine Wissenschaft. Kleine Umstellungen beim Essen können viel bewirken! Beginnen Sie den Tag mit Müsli, Obst und Joghurt oder einem Vollkornbrot mit Kräuterquark. Lassen Sie Wurst, Weißbrot und gezuckerte Cerealien lieber beiseite. Zum Mittagessen sollten Sie auf reichlich Gemüse und Salat achten. Viele Kantinen bieten längst ein schmackhaftes Salatbuffet an und auch am Schnellimbiss erhält man manchmal frische Beilagen. Kartoffeln, Reis oder Nudeln liefern wichtige Ballaststoffe und reichlich Energie für die zweite Tageshälfte. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen sind empfehlenswert. Essen Sie wenig mageres Fleisch und bevorzugen Sie Seefisch – der enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen. Wer beim kleinen Hunger zwischendurch zu etwas Obst, frischen Gemüsesticks oder Nüssen greift, tut nicht nur seinem Herzen gut, sondern bleibt auch länger konzentriert und leistungsfähig. Ebenso wichtig ist es, genügend zu trinken – ca. 1,5 Liter am Tag. Gute Durstlöscher sind Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen.

## Vorbild mediterrane Küche

Besondere Leckerbissen fürs Herz bietet die mediterrane Küche. Sie setzt auf viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, die Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Statt mit viel Salz, das den Blutdruck in die Höhe treibt, wird hier mit frischen Kräutern abwechslungsreich gewürzt. Olivenöl, Samen und Nüsse enthalten die wichtigen ungesättigten Fettsäuren ebenso wie Raps- oder Leinöl. Solches Fett ist Balsam für Herz und Gefäße – im Gegensatz zu den gesättigten Fetten in Brat- und Frittierfett, Wurst und Käse, fettigen Süßigkeiten, Backwaren oder Chips. Gesättigte Fette erhöhen nämlich den Cholesterinspiegel und damit das Herzinfarkt-Risiko, während ungesättigte Fette den Cholesterinspiegel senken. Omega-3-Fettsäuren wie in Seefisch oder Walnüssen schützen überdies vor Thrombose und Herzrhythmusstörungen. Wer sich die mediterrane Küche zum Vorbild nimmt und seinen Alltag bewegt gestaltet, kann auch Übergewicht spürbar abbauen und wirkt so einem weiteren wichtigen Risikofaktor für Herzkrankheiten entgegen.



### In Massen...

Obst und Gemüse  
Vollkornprodukte wie Müsli, Vollkornnudeln und -brot  
Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte  
Ungesüßte Durstlöscher wie Wasser oder Tee

### In Maßen...

Tierische Produkte wie Wurst, Käse oder Fleisch  
Weißbrot, Croissants, gesüßte Frühstückscerealien  
Schokolade & Co.  
Bier und Wein

# Nur keinen Stress



Niemand arbeitet gern unter Stress und hohem Druck – auch nicht Ihr Herz. Ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch, muss das Herz ständig gegen einen großen Widerstand in den Adern anpumpen. Unter dieser Belastung verdickt sich mit der Zeit der Herzmuskel und verliert seine Geschmeidigkeit. Die Pumpleistung lässt nach, das Herz wird schwächer. Herzkrankheiten oder Schlaganfälle können die Folge sein. Auf Dauer können auch die Blutgefäße dem hohen Druck nicht standhalten und tragen irreparable Schäden davon.

Wer ständig unter Stress steht, belastet sein Herz. Versuchen Sie, sich immer wieder bewusst zu entspannen: Öffnen Sie ein Fenster oder gehen Sie vor die Tür und atmen Sie tief durch die Nase. Bauen Sie eine innere Distanz zu drängenden Problemen auf, betrachten Sie sie von außen und machen Sie auch gedanklich Feierabend. Schaffen Sie mit angenehmen Tätigkeiten wie Singen, Tanzen und Sport einen Ausgleich zur Arbeit. Manchmal hilft es, Handy, Computer und Fernseher zu Hause für eine bestimmte Zeit abzuschalten. Ruhige Musik, Yoga und Entspannungstechniken können Ihnen ebenfalls helfen, loszulassen und Ihr Herz zu entlasten.

## **Runter mit dem Blutdruck**

Auch mit natürlichen Methoden lässt sich der Blutdruck senken. Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Gewürzen statt mit Salz. Trinken Sie weniger Alkohol – schon ab dem zweiten Glas Wein steigt der Druck in den Gefäßen! Belebende Bewegung ist das beste Mittel gegen Stress und Bluthochdruck. Bauen Sie mehr davon in Ihren Alltag ein! Spaziergänge, Radfahren oder eine Wanderung mit Freunden – all das hilft, Ihren Blutdruck zu normalisieren. Oder wie wäre es mit einer regelmäßigen Walking- oder Joggingrunde mit den Kollegen? Mit leichtem Ausdauersport trainieren Sie Herz und Gefäße und reduzieren vorhandenes Übergewicht. So sind Sie bestens gegen alle Herzkrankheiten gewappnet.



# Schlaf gut!

Im Schlaf tanken wir Kraft und Energie. Gesunder Schlaf stärkt die Widerstandsfähigkeit des Organismus, wir können uns besser gegen Krankheitserreger wehren. Unser Gehirn verarbeitet alles, was wir am Tag erlebt haben. Auch unser Herz braucht die Auszeit in der Nacht, um sich zu erholen. Doch mancher kann die wohlverdiente Ruhe nicht richtig genießen. Wer eine gestörte Atmung im Schlaf hat, wie etwa Atem-Aussetzer (Schlaf-Apnoe), leidet häufig auch unter koronaren Herzkrankheiten und zu hohem Bluthochdruck. Setzt der Atem aus, fällt der Sauerstoffgehalt des Blutes ab – dann müssen Blutdruck und Herzfrequenz ansteigen, um den Aussetzer auszugleichen, oft hunderte Male pro Nacht. Diese Belastung kann Herzkrankheiten auslösen oder verstärken. Es ist also wichtig, Schlafstörungen zu behandeln.

## **Gesund durch die Schicht**

In Deutschland arbeiten immer mehr Menschen rund um die Uhr. Ein häufiger Wechsel der Arbeitszeiten kann auch Herz und Kreislauf belasten. Schichtarbeiter weisen ein erhöhtes Herzinfarktrisiko auf. Ungestörtem Schlaf kommt hier eine besonders große Bedeutung zu. Regelmäßige Rituale, feste Schlafenszeiten auch am Tage und eine ruhige Umgebung können helfen. Schlafen Sie in einem kühlen, ruhigen Raum, schalten Sie Handy, Telefon und Türklingel aus und ziehen Sie einen dunklen, dicken Vorhang vor die Fenster. Wenn das nicht reicht, nutzen Sie Ohrstöpsel oder eine Schlafmaske. Ein Entspannungsbad mit Melisse oder Lavendel, sanfte Musik, ein beruhigender Tee oder eine heiße Milch können das Einschlafen erleichtern. Alkohol führt dagegen zu unruhigem Schlaf, und Nikotin wirkt aufputschend. Essen Sie während der Nachtschicht und kurz vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten, sondern bevorzugen Sie leichte, fettarme Gerichte. Trinken Sie während der Arbeit ausreichend Wasser, Tees oder Saftschorlen, um Herz und Hirn zu versorgen, und knabbern Sie lieber Nüsse und Obst statt fettiger Chips oder Süßigkeiten. Auch Bewegung und Sport helfen dabei, den Schicht-Stress abzubauen. Sie werden merken: So schläft es sich leichter.

# Rauchfrei leben

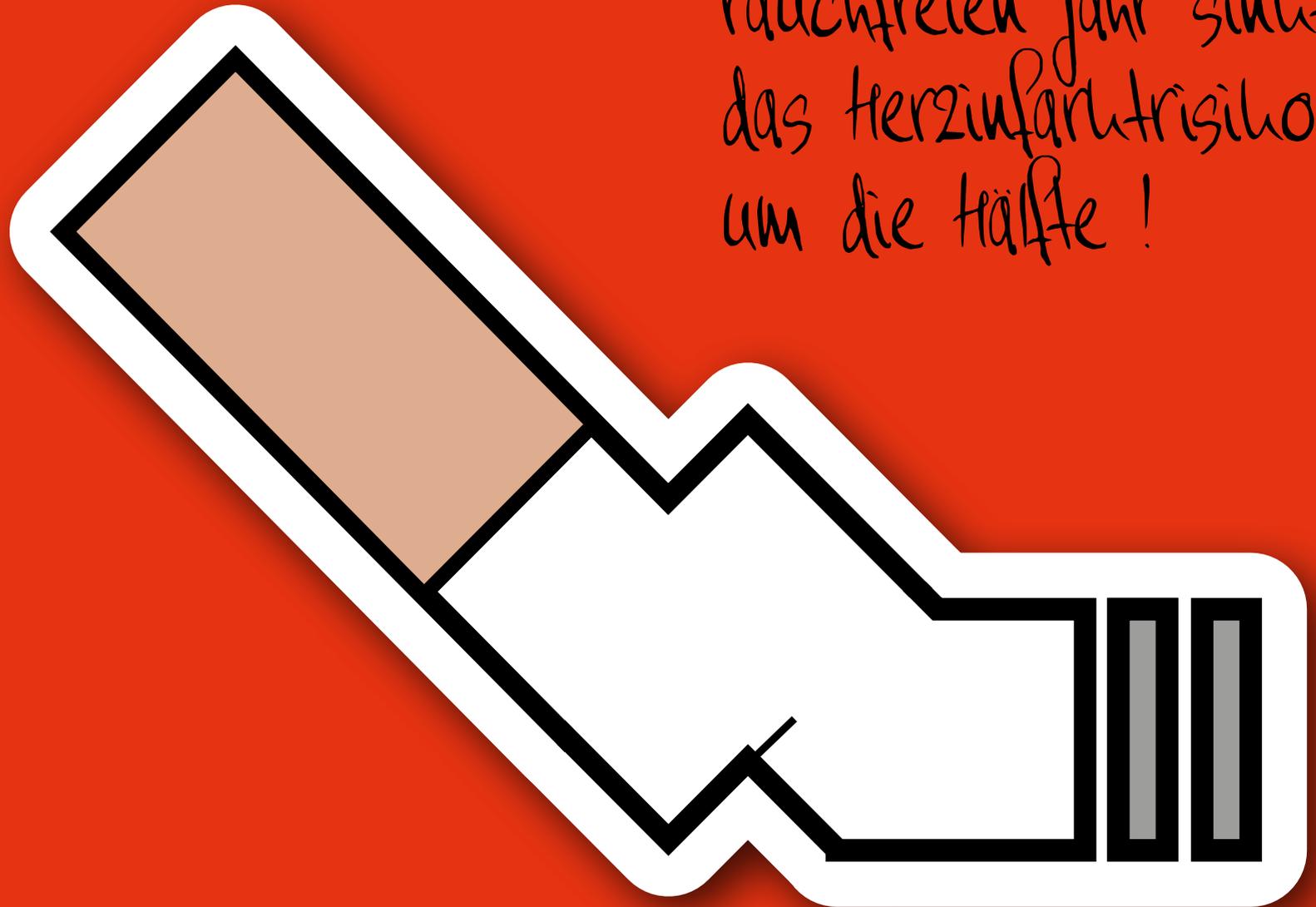
Bereits nach einem rauchfreien Jahr sinkt das Herzinfarktrisiko um die Hälfte!

Rauchen steht an der Spitze der Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Wer regelmäßig zur Zigarette greift, verdoppelt die Gefahr einer Herzkrankheit. Besonders bei Frauen wirkt sich das Rauchen negativ auf Herz und Kreislauf aus: Es setzt offenbar die Schutzwirkung der weiblichen Hormone außer Kraft. Das Infarktrisiko einer 50jährigen Raucherin ist sogar viermal so hoch wie bei einer Nichtraucherin im gleichen Alter. Kommen andere Faktoren wie Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel hinzu, steigt das Risiko noch weiter.

Während des Rauchens verengen sich die Gefäße, die Herzfrequenz erhöht sich und der Blutdruck steigt. Viele Inhaltsstoffe einer Zigarette schädigen die Blutgefäße: Das Blut fließt langsamer, die Gefäßwände können sich entzünden oder verkalken. Über Jahre führt Rauchen zu chronischer Arterienverkalkung (Arteriosklerose), die Herzinfarkte oder Schlaganfälle auslösen kann. Ein Drittel aller Herzinfarkte in Deutschland ist auf die Folgen des Rauchens zurückzuführen.

## Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören

Reduzieren Sie schrittweise die Zahl der Zigaretten pro Tag. Motivieren Sie sich, gönnen Sie sich eine Belohnung. Mit jeder Zigarette, die Sie weniger rauchen, schonen Sie Ihr Herz. Auch Ihre Lunge freut sich über die Entlastung: Schon nach kurzer Zeit können Sie wieder freier durchatmen. Sie schlafen besser, und Ihre Kondition steigt. Ihr Blutdruck sinkt und normalisiert sich wieder. Ganz gleich, wie viel Sie früher geraucht haben: Wenn Sie aufhören, erholen sich Herz und Kreislauf schnell. Ihr Risiko für eine koronare Herzerkrankung geht schon innerhalb eines Jahres um die Hälfte zurück. (Ihre Krankenkasse kann Sie mit einem gezielten Nichtraucher-Training unterstützen.)



# Impressum

BKK Groz-Beckert

Parkweg 2  
72458 Albstadt