



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 10/2017“

Übergewicht und Herzgesundheit: Mythen vom „richtigen“ Lebensstil

Übergewicht ist Gift fürs Herz, doch man muss nicht unbedingt gertenschlank sein: Weniger Kohlehydrate und mehr Krafttraining tun dem Herzen gut. Bei den Herztagen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Berlin räumt Prof. Uwe Nixdorff mit verbreiteten Falschannahmen über einen herzgesunden Lebensstil auf.

Berlin, 13. Oktober 2017 – Die Herzen in Industrieländern kämpfen mit einem schwerwiegenden Problem: Übergewicht. Fast 80 Prozent der Menschen bringen hier viel zu viele Kilos auf die Waage und damit ihre Herzgesundheit in Gefahr. „Bedrohlich für das Herz ist, wenn sich durch Übergewicht viszerales Fettgewebe ansetzt, also Bauchfett in den Organen und zwischen den inneren Organen“, erklärt Prof. Uwe Nixdorff, Kardiologe und Sportmediziner am European Prevention Center in Düsseldorf, bei den DGK-Herztagen in Berlin. Inzwischen wurde auch die Fettleber als kardiovaskulärer Risikofaktor erkannt. „Dieses Fettgewebe produziert vermehrt Interleukine, also entzündliche Mediatoren. Sie gelangen in die Blutbahn und befeuern dort den Prozess der Atherosklerose. Außerdem können sie direkt auf die Gefäßwand einwirken und die Gefäße sind dann nicht mehr so reagibel“, so der Experte.

Übergewicht begünstigt somit Infarkte und Schlaganfälle, die zu den häufigsten Todesursachen in den Industrieländern zählen. Besonders gefährdet ist die Herzgesundheit von Menschen, die am „Metabolischen Syndrom“ leiden, also einer Kombination aus bauchbetonter Adipositas, Bluthochdruck, Insulinresistenz und einem gestörten Fettstoffwechsel. Liegt nur eine dieser Störungen vor, fallen die Prognosen besser aus. Große Register und Studien zeigen, dass direkte und indirekte Risikofaktoren wie Bluthochdruck heute gut behandelbar sind. Übergewicht bleibt hingegen ein Problem und wird immer häufiger. „Das ist eine riesige Herausforderung für die Präventivkardiologie, denn den Menschen fällt es offenbar leichter, eine Pille zu schlucken, als ihren Lebensstil oder ihre ganzen Lebensumstände zu ändern“, so Prof. Nixdorff.

Krafttraining gegen das Übergewicht

Um Übergewicht und Adipositas zu bekämpfen, ist die richtige Ernährung wichtig. Noch entscheidender sei jedoch Bewegung: „Ein übergewichtiger Mensch, der sich sportlich betätigt, hat bessere Prognosen als ein schlanker ‚Couch Potatoe‘, weil der Metabolismus durch Bewegung günstig beeinflusst wird“, unterstreicht der Experte.

Stark gewandelt haben sich in den letzten Jahren die Einschätzungen der für die Herzgesundheit besten Form von Bewegung. „Früher wurde Ausdauertraining empfohlen, darum bis heute der Begriff ‚Kardiotraining‘ im Fitnessstudio. Aber das greift zu kurz. Inzwischen wissen wir, dass Krafttraining genauso wichtig ist“, sagt Prof. Nixdorff. Neben einer halben Stunde Ausdauertraining pro Tag, etwa Laufen, Gehen oder Schwimmen, empfiehlt der Kardiologe und Sportmediziner auch, zweimal pro Woche Krafttraining zu machen. „Am besten an geeigneten Geräten. Wer das nicht will, kann auch Workout-Übungen wie Liegestütze machen. Sie müssen aber richtig erlernt werden.“ Krafttraining sei essenziell, um Muskeln aufzubauen, Glykose zu verbrennen und so das Übergewicht reduzieren“, betont Prof. Nixdorff. „Wer Krafttraining betreibt, muss nicht mehr so stark aufs Essen achten, da es verbrannt wird“.

Harmlose Fette, Problem Zucker und Kohlehydrate

Auch bei den Ernährungsempfehlungen hat sich Vieles geändert: Noch vor wenigen Jahren wurde zur Förderung der Herzgesundheit vor allem fettarme Ernährung propagiert. Prof. Nixdorff: „Durch prospektive vergleichende Studien haben wir erkannt, dass ungesättigte Fette, also pflanzliche Fette und Öle, prognostisch



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 10/2017“

günstig und sogar gegen Übergewicht gut sind. Die Revolution ist aber, dass auch tierische Fette rehabilitiert wurden. Ebenfalls schadet es kardiovaskulär gar nicht, wenn man mehrere Eier pro Tag isst.“

Das Hauptproblem für Übergewicht und Adipositas sind Kohlenhydrate, also vor allem Brot und Süßes. „Die Fastfoodindustrie bietet viele stark zuckerhaltige Produkte an. Zucker führt jedoch in die sogenannte Insulin-falle. Wird viel Zucker zugeführt, regt das die Insulinausschüttung an. Insulin shiftet die Glykose in die Zellen und führt schnell zu einer Hypoglykämie, die wiederum Hunger auslöst“, sagt Prof. Nixdorff. „Im schlimmsten Fall werden erneut Kohlenhydrate zugeführt und der Teufelskreis dreht sich weiter. Die Glykose kann zumeist auch nicht verbrannt werden, weil sich die Menschen zu wenig bewegen. Sie wird in Fettsäure umgewandelt und im Bauch eingebaut.“

Als wichtigste, wissenschaftlich fundierte Empfehlung gegen das Übergewicht gilt heute die sogenannte „Low Carb“ Ernährung, also möglichst wenige Kohlenhydrate zu essen. „Ich bin kein Freund von Diäten, weil viele sehr einseitig sind und nicht funktionieren und zum Jojo-Effekt führen. Die Formula-Diät macht wissenschaftlich noch am meisten Sinn“, so Prof. Nixdorff. Gemeint ist damit, vorübergehend ganz auf proteinreiche Ernährung mit Proteinshakes zu setzen. Damit wird der ganze Stoffwechsel umgestellt. In Kombination mit Bewegung sei das ideal, weil die Proteine auch zum Muskelaufbau dienen. Was den Alkoholkonsum betrifft, muss völlige Abstinenz nicht sein, sagt Prof. Nixdorff: „Natürlich ist zu viel Alkohol schlecht. Aber vor allem Rotwein, etwa ein Glas zum Essen, reduziert das kardiale Risiko.“

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Leonie Nawrocki, Tel.: 030 206 444 82

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43

presse@dgk.org

B&K–Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler, Tel.: 030 700159676

kofler@bkkommunikation.com

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 10.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter www.dgk.org