

Alterung des Herzens lässt sich einfach aufhalten!

Zum Weltherztag rufen die Deutsche Herzstiftung und die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie dazu auf, einfache aber wichtige Gesundheitstipps zu befolgen

(Frankfurt am Main, 20. September 2006) Jedes Jahr sterben weltweit rund 17,5 Millionen Menschen an den Folgen von Herzerkrankungen. In Deutschland ist die Herzkreislaufkrankung nach neuesten Angaben des Statistischen Bundesamtes noch immer die Todesursache Nr. 1. Ein Großteil dieser Schicksalsschläge könnte verhindert werden. Denn die Alterungsprozesse des Herzens und der Blutgefäße lassen sich auf einfache Weise bremsen, so der Hinweis der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie anlässlich des Weltherztages am Sonntag, der dieses Jahr unter dem Motto „Wie jung ist Ihr Herz?“ steht.

Um sich ein junges Aussehen zu verschaffen, greifen heute viele Menschen zu teuren Anti-Aging-Cremes oder anderen fragwürdigen Mittelchen. Doch wer seinen Körper wirklich jung halten möchte, sollte sich vor allem um sein Herz kümmern, wie die beiden Herzorganisationen unterstreichen. Denn im Gegensatz zur faltenlosen Haut steigert ein leistungsfähiges Herz tatsächlich die Wahrscheinlichkeit, ein hohes Alter in guter Gesundheit zu erreichen.

Ausdaueraktivität verjüngt das Herz und vermindert den Bauchumfang

Zu den besten Maßnahmen, das Herz jung und fit zu halten, gehört regelmäßige körperliche Aktivität. „Bereits zwei bis drei Einheiten Ausdauersport pro Woche können die Gefahr für einen vorzeitigen Herzinfarkt drastisch reduzieren“, erläutert Professor Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und Vorsitzender der Projektgruppe „Prävention“ der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. „Wer wöchentlich eine Stunde oder mehr joggt, kann nach wissenschaftlichen Studien sein Risiko für eine Herzerkrankung um 40 Prozent senken“, wie der Herzspezialist ergänzt. Wichtiger Nebeneffekt der vermehrten Bewegung ist nach Angaben von Gohlke die Verringerung von Übergewicht, das bei Männern oberhalb eines Bauchumfangs von 94 Zentimetern und bei Frauen bereits oberhalb von 80 Zentimetern augenfällig wird und risikoerhöhend wirkt.

Mittelmeerküche schützt das Herz

Eine gute Möglichkeit, das Herz leistungsfähig zu halten, bietet auch der Ernährungsstil. Dies gilt insbesondere für die mediterrane Kost, die in vielen Mittelmeerländern weit verbreitet ist und mit einem geringeren Risiko für Herzkreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Zentraler

Bestandteil der Mittelmeerküche ist ein hoher Anteil an frischem Obst und Gemüse. Statt tierischem Fett kommt zudem bevorzugt Olivenöl zum Einsatz, das mit seinen ungesättigten Fettsäuren wirkungsvoll vor der Verkalkung von Blutgefäßen schützen kann. Insgesamt sollten dabei pro Tag nicht mehr als 60 Gramm Fett aufgenommen werden. Leckere Fischgerichte, die ebenfalls einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen, runden den Speiseplan der Mittelmeerküche ab.

Raucher gefährden sich nicht nur selbst

Zu den wichtigsten Maßnahmen, vorzeitige Alterungsprozesse am Herzen zu verhindern, zählt außerdem der Verzicht auf Zigaretten, die nicht nur für Raucher selbst gefährlich sind, sondern auch für deren Mitmenschen, wie Prof. Gohlke betont: „Passivrauchen kann das Risiko für eine Verkalkung der Herzkranzgefäße um 25 bis 30 Prozent erhöhen.“ Betroffene, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können sich zum Beispiel von ihrem Hausarzt über sinnvolle Raucherentwöhnungsprogramme beraten lassen.

Gesundheitscheck ab 35!

Wer sein Herz jung halten möchte, sollte zudem regelmäßig von dem Angebot der Gesundheitsuntersuchungen Gebrauch machen, die in Deutschland ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt werden. Denn mit solch einem Gesundheitscheck lassen sich auf einfache Weise Vorboten von Herzkreislauf-Erkrankungen aufdecken und somit die Gefahren zum Beispiel für einen vorzeitigen Herzinfarkt drastisch senken. Bislang ist die Bereitschaft zur Gesundheitsvorsorge in Deutschland allerdings noch immer erschreckend gering, wie die Deutsche Herzstiftung moniert. Nur 16 bis 17 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten nehmen hierzulande pro Jahr an den überaus sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen zur Erkennung von Herzkreislauf-Erkrankungen teil, wie Daten des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung in der Bundesrepublik Deutschland zeigen.

Über den Weltherztag

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften aller Nationen zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie e.V. vertreten.

13/2006

Informationen:
Deutsche Herzstiftung e.V.
Pressestelle

Pierre König
Tel. 069/9551 28-140

E-Mail: koenig@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de