

Bewegung hält das Herz gesund

Chefarzt Johannes Zundler spricht über
weit verbreitete Risikofaktoren für Herzerkrankungen

ELLWANGEN (R.) - Bluthochdruck, Diabetes und erhöhte Cholesterinwerte sind Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen und Herzschwäche. Darüber hat Johannes Zundler, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin der Sankt-Anna-Virngrund-Klinik, bei den Herzwochen in der Krankenpflegeschule gesprochen. Die Veranstaltung des Ellwanger Gesundheitsforums fand großes Interesse.

Ein perfekter Blutdruck ist 120/80 und niedriger. Ab Werten von über 140/90 spricht man von leichtem, bei Werten von über 180/110 von schwerem Bluthochdruck. Bauchbetontes Übergewicht, zu viel Salz, zu viel Alkohol, Rauchen und Medikamente wie Ibuprofen, Diclofenac, Cortison und Verhütungsmittel lassen den Blutdruck ansteigen. Ebenso Alter, Schlafapnoe, Nierenschäden, erhöhte Hormonproduktion und Gefäßanomalien. Wie Zundler ausführte, bleibt zu hoher Blutdruck mit der Gefahr von Gefäßverschlüssen oft lange unentdeckt. Das kann zu Arteriosklerose, Schlaganfall, Netzhautveränderung, Herzrhythmusstörungen und koronaren Herzerkrankungen führen.

Auch erhöhte Blutzuckerwerte von Diabetes-Patienten sind Gefäßkiller und erhöhen das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Es komme, so Zundler, erschwerend hinzu, dass Diabetiker den für Angina pectoris und Herzinfarkt typischen

Brustschmerz oft nicht spüren und sogenannte „stumme“ Infarkte erleiden. Gewichtsabnahme und Bewegung seien die Basis jeder Diabetes-therapie, gleichgültig, ob Medikamente eingesetzt werden oder nicht.

Auch zu hohe Cholesterinwerte können das Herz unter Stress setzen und zu den genannten Komplikationen führen. Ab 35 Jahren, so Zundler, sollte man alle zwei Jahre den kostenlosen Gesundheitscheck der gesetzlichen Krankenkassen in Anspruch nehmen, auf die Zusammensetzung der Ernährung achten und das Bewegungspensum erhöhen. Beides kann erhöhte Blutfettwerte positiv beeinflussen.

Das ist die gute Nachricht des Experten: Bei gering erhöhten Werten und früh erkanntem Diabetes, können Medikamente überflüssig werden oder ihre Anwendung auf Jahre hinausgezögert werden, wenn die Betroffenen ihren Lebensstil ändern. Dazu gehören körperliche Aktivitäten drei- bis fünfmal die Woche und eine Ernährungsumstellung. Zundler empfahl ballaststoffreiche Mischkost und pflanzliche Fette, weniger Stress und Entspannungsübungen. Rauchen sollte tabu sein, Alkohol nur wenig konsumiert werden. Der Body-Mass-Index sollte unter 25 liegen. Aufschluss über mögliches Übergewicht gibt auch die Formel Taillenumfang geteilt durch Körpergröße (der Wert sollte bei 0,5 liegen).

Präsentation
lpf- und
Jagst-Zeitung
Aalener
Nachrichten



Gesundheits-
forum