

Stress ist Gift fürs Herz

Ellwanger Gesundheitsforum informiert während der Herzwochen über Risikofaktoren für Herz und Kreislauf

ELLWANGEN (R.) - „Herz unter Stress“ ist das Motto der Herzwoche 2016. Im Mittelpunkt steht die Behandlung von oft unterschätzten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, zu hohe Cholesterinwerte und negativer Stress. Das Ellwanger Gesundheitsforum greift das Thema mit dem Vortrag von Johannes Zundler, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin der Sankt-Anna-Virngrund-Klinik, am kommenden Mittwoch, 16. November, auf.

In seinem Vortrag wird der Experte auf die Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes und zu hoher Cholesterinspiegel im Blut detailliert eingehen und Therapiemöglichkeiten vorstellen. Wenn sich zu Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes mellitus noch Übergewicht hinzugesellt, spricht man vom metabolischen Syndrom. Mit gutem Grund wird es auch als „tödliches Quartett“ bezeichnet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestätigt Zundler, sind nach wie vor die Todesursache Nummer eins in Deutschland.

„Ganz wichtig ist die Änderung des Lebensstils“, so Zundler. Das heißt: mehr Bewegung, gesunde Ernährung, unbedingter Verzicht auf Rauchen und weitgehender Verzicht auf Alkohol. Zu hohe Cholesterinwerte sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, rät der Facharzt: „Sie erhöhen das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken.“

Zundler wird auch den Unterschied erläutern zwischen LDL-Cholesterin, dem sogenannten „schlechten“ Cholesterin, und HDL-Cholesterin, dem sogenannten „guten“ Cholesterin mit positiven Auswirkungen auf die Gefäße. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz mit wichtigen Aufgaben und Funktionen. Es wird in bestimmten Molekülen, den Lipoproteinen, durch den Körper befördert. Ein hoher HDL-Wert gilt als Schutz vor Arteriosklerose und Herzinfarkt. Bei einem erhöhten LDL-Wert kann sich Cholesterin vermehrt aus dem Blut in Gefäßwänden ablagern und zur Gefäßverengung führen.

Auch Stress im Sinne psychischer und sozialer Belastungen kann sich negativ auf das Herz auswirken. Die gute Nachricht: Ob Stress, Bluthochdruck oder kritische Cholesterinwerte, diese Risikofaktoren können positiv beeinflusst werden. Und nicht immer sind Medikamente das Mittel der Wahl.

Der Vortrag „Herz unter Stress – Bluthochdruck-Diabetes-Cholesterin“ findet am Mittwoch, 16. November, um 19 Uhr in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule der Sankt-Anna-Virngrund-Klinik statt. Der Eintritt ist frei. Eintrittskarten sind erhältlich bei der Sankt-Anna-Virngrund-Klinik, der Ipf- und Jagst-Zeitung und dem AOK-Kundencenter Ellwangen.

