



Herz unter Stress!

Bluthochdruck, Diabetes, hohes Cholesterin:

Wie schützt man sich vor „stillen Killern“ für Herz und Gefäßsystem?

Auch bekannt als „stille Killer“ werden sie häufig unterschätzt, mit fatalen Folgen für viele Millionen Betroffene: Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinspiegel können unerkannt und unbehandelt zu einer Gefahr für Herz und Gefäßsystem bis hin zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlichem Herztod werden.

Damit unser Herz täglich 7.000 Liter Blut durch unser Gefäßsystem pumpen kann, um Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen, müssen wir Herz und Gefäße vor der gefäßschädigenden Wirkung von Bluthochdruck, Diabetes mellitus, hohen Cholesterinspiegeln und Stress schützen.

Schleichende Schädigung von Herz und Gefäßsystem

Schätzungsweise 20 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Bluthochdruck, vier Millionen Betroffene wissen nichts von ihrer Erkrankung. Etwa sieben Millionen Menschen leiden an Diabetes mellitus. Viele Millionen Betroffene haben zu hohe Cholesterinspiegel im Blut. Das Tückische ist: Bluthochdruck wird von den Patienten lange nicht gespürt und fällt häufig erst auf, wenn er Organschäden verursacht hat. Oder Diabetes: Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel begünstigen eine Diabeteserkrankung. Eine beginnende Zuckerkrankheit verläuft – wenn überhaupt – nur mit geringfügigen Symptomen, zum Beispiel starkem Durst und Abgeschlagenheit. Aber Diabetes beschleunigt die Schädigung der Gefäßinnenhaut der Herzkranzgefäße (Arteriosklerose). Das Herzinfarkttrisiko steigt bei Diabetikern gegenüber Nicht-Diabetikern um das Sechsfache bei Frauen und um das Zwei- bis Vierfache bei Männern. Ohne Beschwerden können auch hohe LDL-Cholesterinspiegel vorliegen, während sie schleichend das Infarkttrisiko erhöhen, indem sie Gefäßveränderungen in den Arterien des Herzens und auch in Hirnarterien mit der Bildung von Ablagerungen in diesen Gefäßen (Plaques) verursachen. Diese Beschwerdefreiheit verleitet dazu, diese Krankheiten auf die leichte Schulter zu nehmen und eine Therapie zu vernachlässigen. Selbst wenn Patienten in Behandlung sind, sind sie häufig nicht ausreichend therapiert, weil ihre Medikation nicht gut eingestellt ist

Krankheiten sind beeinflussbar

Dabei sind diese Krankheiten bei frühzeitiger Diagnose mit Medikamenten und einer Lebensstiländerung gut beeinflussbar. Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, zu hohe Salzzufuhr, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol und Rauchen, die den Blutdruck nach oben treiben. Eine Umstellung des Lebensstils durch Normalisierung des Körpergewichts, regelmäßige Ausdauerbewegung (fünfmal pro Woche je 30 Minuten), Salzzufuhr von maximal fünf Gramm täglich, gesunde Ernährung mit Gemüse und Obst (kaliumreich), frischen ballaststoffreichen Zutaten wie in der Mittelmeerküche kann zur Vorbeugung des Bluthochdrucks und Diabetes, aber auch zur positiven Beeinflussung einer bestehenden Erkrankung beitragen. Damit jeder frühzeitig mit Hilfe des Lebensstils Risikovorsorge betreiben oder einer Erkrankung gegensteuern kann, gilt die Devise: Jeder sollte früh seine Risikofaktoren kennen.

Internetadresse der Deutschen Herzstiftung: www.herzstiftung.de