

Gefäß- und Herzkreislaufgesundheit

Stefan Bogdanov

Gesunde Blutgefäße sind die Grundlage sowohl für die Gesundheit des Herzens als auch für alle anderen Organe. Gesunde Blutgefäße sind elastisch. Durch Ablagerungen an der Gefäßwand wird diese mit der Zeit weniger elastisch und weniger durchgängig für das Blut. Die Folgen davon sind Bluthochdruck und eine schlechte Blutzirkulation. Die optimale Versorgung der Organe, insbesondere des Herzes, ist somit nicht mehr gewährleistet. Dieses Phänomen nennt man „Arteriosklerose“. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und Bluthochdruck gehören zu den häufigsten Ursachen für chronische Herzbeschwerden und Herzinfarkte.

Die Herz-Kreislauferkrankungen sind heute Todesursache Nr. 1. Inzwischen sind immer mehr jüngere Leuten betroffen.

Oft tauchen bereits ab dem 40. Lebensjahr erste Verkalkungen im Röntgenbild oder Ultraschall (Halsschlagadern) auf. Das einmal erkrankte Herz kann nach heutigem Wissensstand schwer bis gar nicht therapiert werden.

Früherkennung und Vorsorge gewinnen daher immer mehr an Bedeutung. Die Ergebnisse der Wissenschaft zeigen, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen sich mit Lebensstil-Massnahmen vorbeugen lassen.

In der INTERHEART-Studie, die 2004 in der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht wurde, wurde die Herzkreislauf-Gesundheit von 30.000 Menschen in 52 Ländern verfolgt. Die Forscher stellten fest, dass eine Veränderung des Lebensstils mindestens 90% aller Herzkrankheiten verhindern kann.

Die im „Archives of Internal Medicine“ 2009 veröffentlichte „EPIC-Studie“ untersuchte die Einhaltung von 4 einfachen Verhaltensweisen bei 23.000 Menschen:

- nicht rauchen
- 3,5 Stunden pro Woche trainieren
- sich gesund ernähren (Obst, Gemüse, Bohnen, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und begrenzte Fleischmengen)
- Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts [BMI <30]).

Mit diesen Verhaltensweisen können 81% der Herzinfarkte verhindert werden!

Ernährung

Der erste Schritt bei der Vorbeugung von Herzkrankheiten ist eine gesunde Ernährung.

Die »Lyon Diet Heart Study«, die 2001 im renommierten Fachjournal „Circulation“ veröffentlicht wurde, konnte an einer Studiengruppe von über 600 Frauen und Männern nach durchgemachtem Herzinfarkt eindrucksvolle Effekte der Mittelmeerküche dokumentieren. Nach einer Studiendauer von 46 Monaten musste die Untersuchung aufgrund der eindeutigen Überlegenheit der Mittelmeerküche abgebrochen werden. Patienten, die der Gruppe der »Mittelmeerkost-Geniesser« angehörten, zeigten ein um 50 bis 70 Prozent reduziertes Risiko, ein erneutes Herz-Kreislauf-Ereignis wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzversagen oder andere Komplikationen zu erleiden. Weitere jüngere Studien konnten ähnlich positive Effekte dieser Ernährungsform bestätigen. Die Mittelmeer-Kost setzt auf viel Gemüse, frische Früchte vollwertige Getreideprodukte, Gewürze, gesundes Olivenöl, und wenig Tierprodukte wie Fleisch und Käse.

Hier einige praktische Tipps:

1. Essen Sie ca. 500-600 g Gemüse pro Tag, vor allem grünes Blattgemüse.
2. Um Ungleichgewichte im Blutzucker zu vermeiden, die das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen, essen Sie zu jeder Mahlzeit Eiweiss, auch beim Frühstück. Dies hilft Ihnen, plötzliche Blutzuckeranstiege zu vermeiden.
3. Verwenden Sie mageres tierisches Eiweiss wie Fisch, Pute, Hühnerfleisch, mageres Lammfleisch und pflanzliches Eiweiss wie Nüsse, Bohnen und Tofu.
4. Kombinieren Sie Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate in jeder Mahlzeit. Essen Sie niemals Kohlenhydrate alleine.

5. Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, idealerweise mindestens 50 Gramm pro Tag. Bohnen, Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse, Samen und Obst enthalten alle vorteilhaften Ballaststoffe.
6. Vermeiden Sie weisses Mehl und Zucker, sowie Getränke und Nahrungsmittel mit Zuckerzusätzen.
7. Erhöhen Sie Omega-3-Fettsäuren, indem Sie Kaltwasserlachs, Sardinen, Hering, Leinsamen und sogar Algen essen.
8. Reduzieren Sie das gesättigte Fett und konsumieren Sie tierische Produkte aus Bio-Haltung, da sie weniger gesättigtes Fett enthalten.
9. Beseitigen Sie jegliches gehärtetes Fett. Dies ist in Margarinen, Backfett, verarbeiteten Ölen, sowie in vielen Backwaren und verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.
10. Verwenden Sie stattdessen gesunde Öle wie Olivenöl (insbesondere natives Olivenöl extra), kaltgepresstes Sesamöl und andere Nussöle.
11. Vermeiden oder reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.
12. Das Frühstück sollte Protein enthalten (z.B. Ei).
13. Fügen Sie Leinsamen hinzu, indem Sie jeden Tag zwei bis vier Esslöffel gemahlene Leinsamen (z.B. in Joghurt). Dies kann das Cholesterin um 18 Prozent senken.
14. Verwenden Sie Sojaprodukte wie Sojamilch, Sojakäse, Soja-Nüsse, Tempeh, Saitan, Tofu, die den Cholesterinspiegel um 10 Prozent senken können.
15. Konsumieren Sie Bio-Produkte. Sie sind gesünder, enthalten weniger Schadstoffe und schonen Natur und Umwelt.

Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um das Risiko zu reduzieren

Ergänzungen sind wichtig. Zusammen mit einem gesunden Diät- und Bewegungsprogramm können sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch senken.

Herz-Vitalstoffe: Das Herz muss über Energie verfügen, um seine Tätigkeit ausüben zu können. Diese Energie kommt in der Form von ATP (Adenosin-Triphosphat). ATP wird in den Energiefabrik der Zellen gemacht - in den Mitochondrien. Die Gesundheit der Mitochondrien ist von zentraler Wichtigkeit für die Herz-Gesundheit. Die Mitochondrien-Tätigkeit im Körper wird durch verschiedene Substanzen unterstützt: Co-Enzym Q10, L-Carnitin, D-Ribose und Magnesium. Oft mangelt es an diesen Substanzen im Körper und sie müssen von aussen zugefügt werden.

Vitamine, Omega-3 Säuren: gute Multivitamin- und Mineralstoffpräparate sowie eine gereinigte Fischöl-Nahrungsergänzung (reich an Omega-3-Säuren) einnehmen

Pflanzliche Stoffe, die Cholesterinspiegel senken, z.B. Pflanzensterine (Beta-Sitosterol und andere)

Entzündung hemmen: die Entzündung verursacht Arteriosklerose. Bekämpfen Sie diese mit antioxidativen Vitalstoffen wie Vitamine C, A und E, Selen, Polyphenole, Glutathion, Karotinoide (Lycopin).

Stoffwechsel normalisieren: Zu viel Zucker, schlechte Kohlenhydrate und Bewegungsmangel verursachen Diabetes 2, was mit hohem Blutdruck und Choleseterin-Werten, sowie Dickleibigkeit verbunden ist. Alle diese Ungleichgewichte sind auch Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Salzkonsum reduzieren: Bei ca. 50 % der Personen, welche eine Salzempfindlichkeit haben, kann die Reduktion des Salzkonsums eine Erniedrigung des Blutdrucks bewirken. Empfehlung: weniger salzen oder Kochsalzersatzprodukte verwenden.

Mehr Bewegung

Aus der Entwicklungsgeschichte geht hervor, dass der Mensch sich viel bewegen musste (z.B. Jagen und Sammeln). Die heutige, meist sitzende Tätigkeit ist nicht gut für Herz und Kreislauf. Deshalb sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die meist verbreiteten und tödlichsten Gesundheitsprobleme der heutigen Zeit. Das Herz liebt die Bewegung. Machen Sie pro Woche 5 mal 30 bis 45 Minuten Herz-Kreislauf-Training: schnelles Gehen, Joggen, Intervalltraining (eher für jüngere Leute) und/oder Krafttraining. Vor allem gegen Stress empfehle ich Dehnungsübungen (z.B. mit Dehnbändern) oder Yoga. Wichtig ist, dass Sie etwas wählen, was Ihnen Spass macht und Sie dies regelmässig tun.

Reduzieren Sie den Stress

Stress alleine kann einen Herzinfarkt verursachen. Er ist oft der Auslöser, der zu einer Kaskade von Ereignissen führt, die diesen letzten, tödlichen Herzinfarkt verursachen. Negativer Stress trägt zu Herzkrankheiten bei, indem er Arteriosklerose verursacht. Durch die Zunahme von Entzündungen und Cholesterin wird der Blutzucker, der Blutdruck und sogar die Blutgerinnung erhöht.

Stress kann überall entstehen: in der Familie, in der Schule, im Betrieb, in zwischenmenschlichen Beziehungen, usw. Auch die Vereinsamung oder traumatische Erfahrungen können Auslöser für Stress sein. Stresstherapie und Verarbeitung der Traumata sind wichtig. Man muss den „Pausenknopf“ und einen Weg zur Entspannung finden. Lernen Sie, den Stress zu reduzieren, indem Sie regelmässige Entspannungsübungen wie Yoga, Tai-Chi, Meditation, kontrollierte Atmung, geführte Bildermeditation ausüben, um das Nervensystem zu entspannen. Der Blutdruck, der Cholesterinspiegel und der allgemeine Entzündungsgrad wird gesenkt und der Blutzucker ausbalanciert.

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine gute Möglichkeit, Stress zu bewältigen. Gerne leite ich Sie darin an.

Vorsorge Untersuchungen

Blutdruckmessung

Die regelmässige Messung des Blutdrucks ist eine wichtige Kontroll-Massnahme, um die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch die Lebensstil-Massnahmen zu überwachen. Der optimale Blutdruck ist 120/80, bis 130/85 gilt er als noch als normal, der höchste Normaldruck ist 140/90. Falls der Blutdruck erhöht ist müssen blutdrucksenkende Medikamente eingesetzt werden. Diese werden durch Ihren Hausarzt verschrieben, bis die Lebensstil-Massnahmen greifen. Die Normalisierung des Blutdrucks durch Lebensstil-Massnahmen ist ein Langzeitprozess.

Optimales Gewicht

Dickleibigkeit belastet das Herz-Kreislauf-System. Durch richtige Ernährung und Bewegung sollte das Gewicht normalisiert werden. Das BMI (Body Mass Index) sollte normal sein. $BMI = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{„Körpergrösse in Metern“ im Quadrat}}$. Der ideale BMI-Wert für Männer ist zwischen 20 und 25 und bei Frauen zwischen 19 und 24.

Idealerweise wird noch der Bauchumfang mit einbezogen. Bei Frauen besteht ab einem Bauchumfang von 80 Zentimetern, bei Männern ab 94 Zentimetern ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch für Diabetes.

Die Gene spielen eine Rolle

Die **Nutrigenomik** beruht auf neuesten molekulargenetischen Erkenntnissen. Es werden diejenigen Gene untersucht, die wichtig für die Herz-Kreislauf-Gesundheit sind. Das wichtigste Risiko-Gen-Allel ist ApoE4, welches ein erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten mit sich bringt. Das bedeutet aber nicht, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen das unausweichliche Schicksal für ApoE4-Träger ist. Die Träger dieses Gens können durch konsequente Lebensstil-Massnahmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden.

Auch die Kochsalzempfindlichkeit ist genetisch bedingt. Kochsalzempfindliche Menschen können bei normalem Kochsalzkonsum Bluthochdruck entwickeln.

Chemische und biochemische Untersuchungen im Blut

Leider ist die heutige Blut-Vorsorgediagnostik auf dem Stand der 70er Jahre stehen geblieben. Von ca. 70 sinnvollen und möglichen Blutwerten für die Überwachung des Herz-Kreislauf-Systems wird meist nur das Cholesterin gemessen! Das Erfassen anerkannter Krankheitsursachen wie Entzündungsdefekte und Mangelzustände an Vitaminen, Mineralien und anderen orthomolekularen Substanzen, findet meist gar nicht statt.

Mit Hilfe der Labordiagnostik lassen sich im Blut die Risikofaktoren für die Gefässverkalkung messen. Folgende sind die wichtigsten Risikofaktoren, die durch den Lebensstil beeinflussbar sind:

HDL- und LDL-, ox. LDL-Cholesterin, Triglyzeride, Homocystein, C-reaktives Protein, Omega 3 und Omega-6 Säuren, Vitaminspiegel, Mineralstoff- und Spurelemente-Spiegel, Mitochondrien-Funktion, Diabetes-2-Risikofaktoren, Neurostressindikatoren, Coenzym Q10.

Mit Hilfe der Labordiagnostik wird der Erfolg der Vorsorgemassnahmen verfolgt. Die wichtigsten Risikofaktoren sollten alle 6 bis 12 Monate gemessen werden - die Lebensstil-Massnahmen müssen ständig angepasst werden.

Die Stuhluntersuchung gibt Auskunft über die Darmgesundheit, die eine sehr wichtige Rolle für die Herz-Kreislaufgesundheit spielt.

Ultraschalltest der Halsschlagadern

Mit Ultraschall können die Halsgefässe auf krankhafte Veränderungen untersucht werden. Dadurch können z.B. Verkalkungen und Engpässe erkannt werden, die eine Aussage über arteriosklerotische Veränderungen ermöglichen.

Regelmässige EKG und Belastungs-EKG Untersuchungen (z.B alle 5 Jahre) sind nötig, um die Herzgesundheit zu prüfen.

Medikamente

Falls Sie Herzmedikamente wie Blutdrucksenker, Cholesterinsenker (Statine) oder andere einnehmen, empfehle ich Ihnen, diese weiter zu nehmen, bis ihre Risikofaktoren im Normalbereich sind. Die Lebensstil-Vorsorgemedizin wirkt nicht sofort.

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine meiner Kernkompetenzen. Als Träger des ApoE4 Gen-Allels besteht bei mir ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aus diesem Grund beschäftige ich mich schon längere Zeit mit entsprechenden Präventionsmassnahmen. Mein Ansatz beruht auf Lebensstil-Massnahmen und auf biochemischen und biologischen Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen.

Leiden Sie unter Bluthochdruck, Extrasystolen (Herzrhythmusstörungen) ? Haben Sie nächste Verwandte, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden oder gelitten haben?

Dann melden Sie sich unverbindlich an 031 809 21 52 oder an coach@dergesundheitscoach.ch für ein erstes kostenloses Gespräch

Literatur

1. Der Dr. Heart Herzcoach, Dr. Med. Stefan Waller, 2017
2. Revolution in der Herztherapie: Der Weg zur vollkommenen Gesundheit, Dr. Dean Ornish, 2010
3. 77 Tipps für ein gesundes Herz: Fit für ein langes Leben - So halten Sie Ihre Gefässe jung und senken das Herzinfarkttrisiko, Dr. med. Ulrich Strunz, 2019
4. Gesundheit statt Gefässverkalkung, Christiane Elisabeth Weber und Dr. med. Bernhard Weber, 2018



www.dergesundheitscoach.ch