

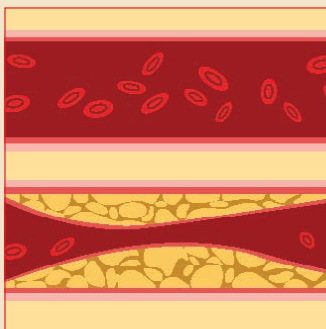
VORBEUGEN

Joggen hält
Schritt für
Schritt das
Herz gesund

WIE LÄUFT'S IN DEN ADERN?

Mit regelmäßiger Bewegung, einer mediterranen Ernährung und ausreichend Entspannung gut! Denn ein gesunder Lebensstil hält uns und unsere Arterien jung

Jetzt wird es eng!

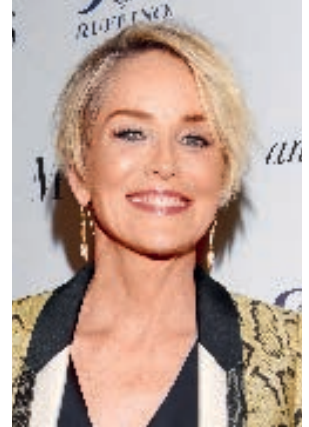


INNENSCHAU

So frei wie im Bild oben fließt das Blut im gesunden Gefäß. Bei Atherosklerose werden die Innenwände der Arterie dicker, der Blutfluss ist gestört.

**PULS RAST**

Miley Cyrus, 26, leidet unter Tachykardie, einer Form von Herzrasen. Ihr Puls ist ständig erhöht



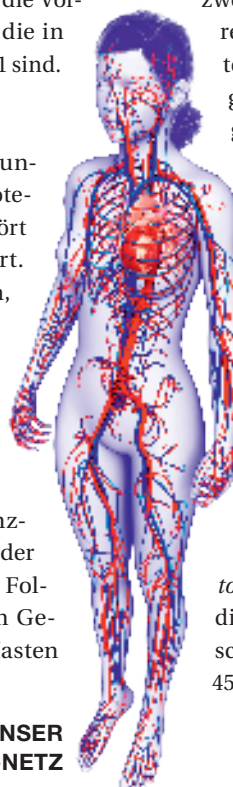
LEBEN GESUND Michelle Pfeiffer (l.), 60, senkte ihren zu hohen Cholesterinspiegel mit veganer Kost. Auch Bill Clinton, 72, verzichtet seit einem Herzinfarkt auf Fleisch. Sharon Stone, 60, hat sich nach einem Schlaganfall komplett erholt

U

Unser Körper ist mit einem genialen Röhrensystem ausgestattet – den Arterien. Mit jedem Herzschlag strömt über diese Adern sauerstoffreiches Blut in den gesamten Organismus. Das O₂ gibt jeder Körperzelle Energie, hält sie jung und funktionsfähig. Dann fühlen wir uns wohl, fit und stark. Doch wie in jedem Rohr, das nicht gut gewartet wird, kann es auch in den Arterien zu Verstopfung und Engpässen kommen. Arterienverkalkung entsteht. Sie ist die Volkskrankheit Nr. 1 und gefährlich. Denn Atherosklerose ist die Vorstufe zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Deutschland wiederum Todesursache Nr. 1 sind.

Ein schleichender Prozess

Es dauert meist Jahre, bis durch Ablagerungen von Cholesterin und anderen Lipoproteinen in die Gefäßwände der Blutfluss gestört wird und die Arterie an Elastizität verliert. Besonders häufig betroffen sind Stellen, an denen sich Gefäße gabeln – etwa an der Hautschlagader, der Halsarterie und der Verzweigung der Oberschenkelarterien in der Leiste. Wie fühlt sich das an? Machen die Bein-Arterien langsam, aber sicher dicht, fällt das Gehen immer schwerer. Sind die Herzkranzgefäße betroffen, können Enge-Gefühl oder stechende Schmerzen in der Brust die Folgen sein. Verschließt sich ein Gefäß im Gehirn, kommt es zum Schlaganfall (s. Kasten nächste Seite).

**Gefahr rechtzeitig erkennen**

Das Tückische: Anders als bei der Haut oder den Zähnen, wo ungesunde Veränderungen sofort zu sehen oder zu spüren sind, bemerken wir Gefäßverkalkung lange nicht. Erst wenn eine Arterie zu 60 bis 70 Prozent verstopft ist, treten Beschwerden auf. Deshalb sollten wir alle konsequent Vorsorge-Untersuchungen wahrnehmen. Basis-Prävention ist der Check-up 35, den die Krankenkassen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre bezahlen. Dabei werden unter anderem Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin untersucht. Sind diese Werte zu hoch, bilden sie gemeinsam mit Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen eine unheilvolle Allianz: Die Arterien verengen. Weil bei vielen Menschen der Blutdruck im mittleren Lebensalter unbemerkt steigt – bei Frauen vor allem mit den Wechseljahren, empfiehlt **Prof. Curt Diehm**, Internist, Kardiologie, Angiologe und ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe zudem: „Messen Sie ab 45 Jahren regelmäßig Ihren Blutdruck – immer an beiden Oberarmen. Der höhere Wert gilt. Liegt Ihr Blutdruck beim Zu-Hause-Messen immer wieder darüber, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob eine 24-Stunden-Messung sinnvoll ist. Sie kann Klarheit bringen, ob Hypertonie vorliegt.“ Zudem rät er, die Beinarterien und die Halsschlagader immer wieder mal per Ultraschall anschauen zu lassen – spätestens ab dem 45. Lebensjahr. Gibt es Risikofaktoren wie star- ▶

**UNSER
ARTERIEN-NETZ**

Die Werte-Diskussion

kes Übergewicht, erhöhte Harnsäurewerte oder Diabetes sogar noch früher. Warum dieser Blick in die Gefäße so wichtig ist? „Werden etwa Verengungen in den Beinarterien festgestellt, hat der Patient ein hochgradiges Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden“, warnt der Kardiologe. Deshalb sollte sich auch jeder, dem das Gehen zunehmend schwererfällt, auf die periphere arterielle Verschlusskrankheit untersuchen lassen.

Die deutschen ärztlichen Leitlinien stufen einen Blutdruck unter 140/85 mmHg als gesund ein. In den USA wurde dieser Wert 2017 aktualisiert. Dort gelten nun 130/80 mmHg oder höher als behandlungsbedürftig. Eine Studie der LMU und TU München zeigt jedoch: Die frühe Behandlung der Patienten senkt weder das kardiovaskuläre Sterberisiko noch motiviert sie zu einem gesünderen Lebensstil. Im Gegenteil: Die frühe Therapie erhöht das Risiko, an Depressionen zu erkranken. **Prof. Karl-Heinz Ladwig** vom Klinikum der Technischen Universität erklärt: „Wir nehmen an, dass es sich um einen Labeling-Effekt handelt. Wird man offiziell mit dem Etikett ‚krank‘ versehen, wirkt sich das auf die psychische Gesundheit aus.“



Jetzt besteht Handlungsbedarf

„Sind die Gefäße erst mal verkalkt, gibt es kein ‚Domestos‘, das sie wieder durchspülen kann“, warnt **Dr. Christian Wack**, Chefarzt der Gefäßchirurgie am Rotkreuzklinikum München. Zu ihm kommen die Patienten, wenn sich ein Gefäß verengt, sich eine sogenannte Stenose gebildet hat. Die Folgen dieser weit fortgeschrittenen Erkrankung können dramatisch sein. „Das geht hin bis zu lebensbedrohlichen Ereignissen wie Herzinfarkt und Schlaganfall“, so Wack. Durch Atherosklerose kann sich aber auch die Hauptschlagader im Bauch erweitern. Dieses Bauchaortenaneurysma trifft vor allem Männer über 65 Jahre, insbesondere Raucher. Weil die Aussackung meist lange unbemerkt bleibt, kann die Schlagader ohne Vorwarnung reißen. „Bis zu 80 Prozent der Betroffenen überleben das nicht, sie verbluten innerhalb von Minuten.“ Gut zu wissen: Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Männern ab 65 Jahren eine Vorsorge-Untersuchung der Bauchschlagader mit Ultraschall.



PROF. CURT DIEHM

Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik Bühlerhöhe

Engstellen aufdehnen

Rund 90 Prozent von Dr. Wacks Patienten landen aber mit chronischen Verschlussprozessen in den Arterien auf seinem OP-Tisch. „Bei manch einem ist die Durchblutung in den Beinen so eingeschränkt, dass er kaum noch ein paar Schritte machen kann. Hinterher ist die Überraschung groß, wie leicht das Gehen wieder fällt, wenn ich die Verengungen in den Gefäßen durch Ballonkatheter aufgedehnt und, falls nötig, Stents gesetzt habe.“

Diese künstlichen Röhren halten die Arterie offen. Sind Gefäße jedoch bereits so in ihrer Funktion eingeschränkt, dass kein Stent mehr gelegt werden kann,

setzen Ärzte einen Bypass – das passiert oft, wenn es in den Herzkranzgefäßen Spitz auf Knopf steht. Dabei wird der Blutfluss über eine neue Leitung am erkrankten Gefäßabschnitt vorbeigeführt. Als „Rohr“ werden körpereigene Gefäße etwa aus dem Bein oder Kunststoffprothesen verwendet. Christian Wack macht allen Patienten Mut, sich bei Durchblutungsstörungen möglichst früh behandeln zu lassen. „Dann können wir in der Regel sehr schonend, minimalinvasiv operieren. Das heißt, bei lokaler Narkose und ohne Schnitte, nur über Punktion.“

Vorbeugung ist möglich!

Was die Gefäße gesund hält? „Nicht rauchen“, sagt Prof. Diehm. „Denn insbesondere in Kombination mit einem hohen Cholesterinspiegel steigt bei Rauchern die Risikokurve für Atherosklerose steil nach oben.“ Der blaue

Alarmstufe rot

BEI DIESEN SYMPTOMEN SOFORT 112 WÄHLEN!

TYPISCH FÜR EINEN SCHLAGANFALL:

- Sehstörungen wie ein plötzlich eingeschränktes Gesichtsfeld
- stockende, abgehackte, lallende oder verwaschene Sprache
- Der Betroffene versteht nicht mehr, was man ihm sagt
- plötzliche Lähmungserscheinungen auf einer Körperseite
- plötzlich auftretender Schwindel, verbunden mit Gangunsicherheit
- rasende Kopfschmerzen, eventuell auch Übelkeit und Erbrechen

TYPISCH FÜR EINEN HERZINFARKT:

- starke, manchmal brennende Schmerzen, die ausstrahlen
- massives Enge- oder Druckgefühl in der Brust
- Übelkeit, Erbrechen, Atemnot in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß
- Kalter Angtschweiß, die Haut im Gesicht ist blass und fahl
- große Erschöpfung



SUPERFOOD

Hülsenfrüchte senken
das schlechte
LDL-Cholesterin

Dunst – das gilt auch für den Feinstaub in der Atemluft – schädigt über unzählige Giftstoffe die Arterieninnenwände und ermöglicht so die Einlagerung von Cholesterin. Zum gefäßfreundlichen Lifestyle gehört auch, auf ein gesundes Gewicht zu achten. Mediterrane Ernährung mit wenig Fleisch, dafür mehr Fisch, reichlich Gemüse, Obst, Salaten und Kräutern schmeckt den Arterien besonders gut (s.l.). In der pflanzlichen Kost stecken viele Ballaststoffe, die sich günstig auf Blutzucker- und Cholesterinwerte auswirken. Curt Diehm räumt jedoch mit der Mär auf, dass das tägliche Frühstücksei den Cholesterinspiegel nach oben treibt. „Es gibt evidenzbasierte Untersuchungen, die das Gegenteil beweisen. Auch Fett schadet nicht. Es muss nur das richtige mit gefäßgesunden Fettsäuren sein.“

Empfehlenswert sind beispielsweise Lein-, Walnuss-, Raps- und Olivenöl.

Leckereien für die Gefäße

Avocados enthalten gefäßschützende Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

Beeren Ihre roten und blauen Farbstoffe hemmen Entzündungen in den Arterien.

Grünes Blattgemüse enthält entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe plus Nitrat, das eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Hülsenfrüchte punkten mit viel Eiweiß und sind damit eine Alternative zu den cholesterinhaltigen Fleischproteinen.

Leinsamen Ihre Ballaststoffe wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Fisch Vor allem in den fettreichen Arten wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch stecken herzgesunde Omega-3-Fettsäuren.



KRAFT FÜRS HERZ

Weißdorn ist eine wissenschaftlich gut untersuchte Arznei gegen Herzschwäche

Schützt und stärkt

Weißdorn (z. B. „Crataegutt“) lässt das Blut leichter fließen und stärkt das Herz.

Arginin: Bei Atherosklerose und Bluthochdruck braucht der Körper diese Aminosäure (z. B. „Telcor Arginin plus“) vermehrt.

Heilerde (z. B. „Luvos-Heilerde mikrofein“) bindet überschüssiges Cholesterin und transportiert es über den Darm aus dem Körper.

Arterien brauchen Mußestunden

Dauerstress ist Gift für unser Gemüt und die Gefäße – nicht nur, weil innere Anspannung den Blutdruck nach oben treibt. Psychische Belastung beschleunigt die Entwicklung von Atherosklerose, weil der Körper dann permanent Hormone wie Adrenalin ausschüttet, die sich in der Gefäßinnenwand ablagern können. Deshalb ist es gerade in hektischen Zeiten sehr wichtig, jeden Tag immer wieder den Trubel auszusperren.

„Wer gesund alt werden will, sollte zudem jede Nacht sieben bis acht Stunden schlafen. Sowohl weniger wie mehr sind nicht förderlich, das belegen Studien“, ergänzt Curt Diehm. Er rät zu einer lebensfrohen, optimistischen Sicht der Dinge. Die mag nicht immer einfach zu erreichen sein, doch ein gut funktionierendes Netzwerk aus Familie und Freunden sowie Entspannungstechniken – etwa Meditation – helfen, das Glas halbvoll zu sehen.



DR. CHRISTIAN WACK

Chefarzt
Gefäßchirurgie
am Rotkreuz-
klinikum München

Spaziergehen ist Anti-Aging für die Adern

Es gibt noch ein wirkungsvolles Mittel, die Adern gesund zu halten: Ausdauerbewegung. Sie baut effektiv Stresshormone ab, fördert die Durchblutung und spült damit die Gefäße gut durch. Die optimale Dosis? „Sich dreimal die Woche jeweils mindestens 30 Minuten am Stück zu bewegen, hat bereits einen präventiven Effekt – selbst wenn Sie nur flott spazieren gehen“, sagt Prof. Diehm. Sein Tipp: täglich 10000 Schritte machen. Am besten schnüren Sie Ihren Arterien zuliebe gleich die Schuhe und gehen los.

ELLEN WARSTAT



BEUGT VOR

Katie Holmes, 40, joggt und treibt auch sonst viel Sport, um gesund zu bleiben