

Achten Sie auf Ihren Lebensstil!

10 Tipps für ein gesundes Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten in Industrieländern heute als häufigste Todesursache im Erwachsenenalter. Die Ursachen liegen in der Atherosklerose, der zunehmenden Fett- und Kalkablagerung an den Innenwänden der Gefäße. Sogenannte Plaques verstopfen die Gefäße mehr und mehr, bis schließlich eine koronare Herzkrankheit entsteht und im schlimmsten Fall ein Herzinfarkt auftritt. Gut zu wissen, dass man zum Beispiel mit geeigneter Bewegung und Ernährung die Herzgesundheit unterstützen kann!

Trotz einer Vielzahl an Risikofaktoren, wie zum Beispiel familiäre Veranlagung, Alter und Vorerkrankungen, gibt es auch Maßnahmen, die helfen, vermehrte Ablagerungen in den Gefäßen zu vermeiden. An oberster Stelle steht hier eine gesunde Lebensweise. Zum Beispiel hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte, Bluthochdruck, Übergewicht und Stress können durch regelmäßige Bewegung und eine herzgesunde Ernährung positiv beeinflusst werden.

Wie kann ich einem Herzinfarkt vorbeugen?

Entsprechende Ernährung und Bewegung wirken sich positiv auf Bluthochdruck und Cholesterinwerte aus: Vor allem Fehlernährung und Bewegungsmangel sind zwei der großen Risikofaktoren, die man selbst oder unter Anleitung von Diätologen, Trainern und Ärzten anpacken kann.

Kommen Sie in Bewegung! „Ausdauer- und Krafttraining stärken Herz-Kreislauf- und Immunsystem und kräftigen den Bewegungsapparat“, erklärt Michael Pfob,

Sportwissenschaftler am medFIT Wels. „Auch Stress kann durch Bewegung abgebaut werden – vor allem für Menschen mit sitzendem Beruf ist Aktivität ein absolutes Plus!“

5 Tipps von Sportwissenschaftler Michael Pfob, um das Herzinfarkttrisiko zu senken:

1 Bewegen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität (subjektives Empfinden „ein wenig anstrengend“) oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität (subjektives Empfinden „anstrengend“)! Idealerweise verteilen Sie die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche!

2 Führen Sie an zwei Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen durch, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden!

3 Die Dauer macht's! Ihr Herz-Kreislauf-System benötigt je nach Leistungszustand mindestens einen durchgehenden Trainingsreiz von zehn bis zwölf Minuten!

4 Verleihen Sie gerade zu Beginn Ihrem Training Präsenz! Versuchen Sie sich so oft wie möglich im Laufe des Tages an das bevorstehende Training zu erinnern. Heben Sie zum Beispiel Ihre Einheit mit Leuchtstift im Kalender hervor!

5 Sie sind in einen aktiven Lebensstil gestartet und wollen Ihr Bewegungsverhalten ändern? Führen Sie mindestens fünf Bewegungseinheiten pro Monat über die ersten sechs Monate durch, um eine nachhaltige Veränderung Ihres Verhaltens herbeizuführen!

Man ist, was man isst. „Ein überhöhter Cholesterinspiegel tut nicht weh, man spürt ihn nicht“, erklärt Martina Söllradl, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Und gerade darin liegt die Tücke. Ein über Jahrzehnte erhöhter Blutcholesterinspiegel führt zu Ablagerungen an den Gefäßwänden, welche zu einer fortschreitenden Verengung und somit zu einem Verschluss bzw. Infarkt führen können.“

5 Tipps von Diätologin Martina Söllradl, um den Cholesterinspiegel zu senken:

1 Essen Sie vielseitig – aber nicht zu viel! Erlaubt sind alle Lebensmittel, solange die Verzehrsmengen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Wie eine gesunde Ernährung im optimalen Fall aussehen kann, zeigt die österreichische Ernährungspyramide.

2 Essen Sie reichlich Ballaststoffe! Als unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile binden sie unter anderem Gallensäure im Darm und bringen somit das überschüssige Cholesterin zur

Ausscheidung. Die empfehlenswerte Ballaststoffzufuhr durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte liegt bei 30 bis 50 Gramm täglich.

3 Essen Sie weniger Fett, dafür aber das Richtige! In der richtigen Menge und Zusammensetzung genossen, erfüllt es wichtige Aufgaben im Körper.

4 Würzig, aber nicht salzig! Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack von Speisen. Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen – geben Sie deshalb frischen Kräutern und Gewürzen den Vorzug!

5 Trinken Sie mit Verstand! Der Körper benötigt mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Als Durstlöscher geeignet sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Nicht zu empfehlen ist Alkohol!

Veranstaltungshinweis: Auf der Welser Messe LIFE! vom 6. bis 8. Oktober können sich alle Messebesucher beim Stand des Klinikum Wels-Grieskirchen eingehend und individuell über Risikofaktoren, Therapieangebote und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen informieren. Welche Formen von Bewegung und Ernährung am besten geeignet sind, um Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen, dazu beraten Sie die Experten der Diätologie des Klinikum Wels-Grieskirchen, des Instituts für Präventiv- und Rehabilitationsmedizin Cardio Vital Wels sowie vom mediFIT Wels. Neben zahlreichen Vorsorgemessungen bietet das Klinikum außerdem kostenlose Reanimationskurse für medizinische Laien – lernen Sie in einer kompakten Trainingseinheit von 50 Minuten überlebenswichtige Akutmaßnahmen für den Fall eines Kreislaufstillstands! Nähere Information dazu finden Sie auf www.klinikum-wegr.at sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung auf www.reglist24.com/klinikum17.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Söllradl_Martina_Diätologie.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Martina Söllradl, Diätologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Ein überhöhter Cholesterinspiegel tut nicht weh, man spürt ihn nicht. Und gerade darin liegt die Tücke.“

Bild: MF_Pfob_Michael_Mag_Sportwissenschaft.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Mag. Michael Pfob, Sportwissenschaftler, mediFIT Wels

„Ausdauer- und Krafttraining stärken Herz-Kreislauf- und Immunsystem und kräftigen den Bewegungsapparat. Auch Stress kann durch Bewegung abgebaut werden – vor allem für Menschen mit sitzendem Beruf ist Aktivität ein absolutes Plus!“

Weiterführende Information

Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit sind heute unbestritten. Eine fettarme und cholesterinbewusste Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag zur Herzgesundheit. Das Motto lautet vor allem beim Konsum von Fetten: „Qualität vor Quantität“.

Was sind Blutfette?

Damit sind die im Blut zirkulierenden Verbindungen, wie Cholesterin und Triglyceride, gemeint. Sie werden teilweise mit der Nahrung zugeführt und zu einem großen Teil in der Leber produziert.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die nur in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt. Cholesterin befindet sich in jeder Zelle unseres Körpers, wird zur Bildung von Gallensäure, von Vitamin D und Hormonen benötigt.

LDL-Cholesterin wird auch als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet. Erhöhtes LDL-Cholesterin führt zu Ablagerungen an den Gefäßwänden (Arteriosklerose).

HDL-Cholesterin wird als „gutes Cholesterin“ bezeichnet. Es entfernt die Ablagerungen des LDLs von den Gefäßwänden und wirkt somit der Entstehung von Arteriosklerose entgegen.

Triglyceride zählen neben Cholesterin ebenfalls zu den Blutfetten. Bei einer zu fett- und energiereichen Ernährung kommt es zu einer Erhöhung der Triglyceride im Blut. Übergewicht, schlecht eingestellter Diabetes mellitus, Fettleber, Nierenfunktionsstörungen, Alkohol und genetische Veranlagung können ebenfalls Ursachen für einen erhöhten Triglyceridspiegel sein.

Welches Fett ist günstig, welches ungünstig?

Fett besteht aus Fettsäuren. Jedes Lebensmittel enthält ein unterschiedliches Fettsäurenmuster.

Gesättigte Fettsäuren tragen bei vermehrter Aufnahme im Wesentlichen zu einem Anstieg des Gesamt- und des LDL-Cholesterins bei. Zur Cholesterinsenkung müssen daher gesättigte Fettsäuren reduziert werden. Diese sind enthalten in Frittierfetten (z. B. Kokos- oder Palmkernfett), Backwaren (Margarinen zur gewerblichen Verarbeitung) und allen fettreichen

tierischen Produkten, wie Butter, Schmalz, fettem Fleisch, Wurstwaren und fettreichen Milchprodukten.

Einfache ungesättigte Fettsäuren tragen zur Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegels bei. Es sollten daher auch Fette verwendet werden, die einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren enthalten, wie z. B. Oliven- und Rapsöl.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für den Körper essenziell, das bedeutet, sie müssen über die Lebensmittel zugeführt werden, da sie der Körper nicht selbst produzieren kann. Dazu gehören die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, etwa enthalten in Leinöl, Sonnenblumenöl, Walnüssen und fettem Fisch, senken das „schlechte Cholesterin“ (LDL) im Blut, das bedeutet, es bilden sich weniger Ablagerungen an den Gefäßwänden. Somit wird das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung verringert.

Transfettsäuren entstehen beim Prozess der Fetthärtung. Sie werden aber auch auf natürliche Weise im Pansen (Magen) von Wiederkäuern produziert. Transfettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel negativ, darum sollten Sie den Verzehr von diesen meiden. Transfettsäuren kommen in Back- und Bratmargarinen, Frittierfetten, Fertigprodukten, wie Pommes frites, Chips, Blätterteiggebäck und Schokoladen sowie beim zu starken Erhitzen von Ölen vor. Kaltgepresste Öle sollten generell nie erhitzt werden.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 83.700 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at