

B. Michael Andressen  
Florian Münch

# Schnell wieder fit nach dem Herzinfarkt

Mit dem richtigen Kraft- und  
Ausdauertraining in ein neues, vitales Leben

**riva**

# VORWORT

von B. Michael Andressen

Bitte betrachten Sie dieses Vorwort zugleich als mein Nachwort, denn besser kann es nicht mehr kommen!

Seit meinem Herzinfarkt sind zweieinhalb Jahre vergangen. Mir geht es gut, ich fühle mich gesünder und leistungsfähiger als jemals zuvor, und das Leben verläuft wieder in seinen normalen Bahnen.

Und doch hat sich sehr vieles verändert. Ich möchte an dieser Stelle nicht ins Detail gehen, aber grundsätzlich bin ich dankbarer und zufriedener geworden, und das macht das Leben um ein Vielfaches angenehmer. Es gibt eine neue Zeitrechnung für mich – die Zeit vor dem Herzinfarkt und die Zeit danach, das Hier und Heute – und allein das zählt noch. Dabei erschien mir der Beginn des Hier und Heute wenig lebenswert. Neben dem völligen Unverständnis dessen, was mir widerfahren war, machte mir vor allem meine physische Verfassung schwer zu schaffen – Sie kennen die Situation.

Als ich am Anfang nicht einmal einen Hosenknopf schließen oder eine Tube Duschgel öffnen konnte, als mir jede Treppe schon nach zwei Stufen zu anstrengend wurde, hätte ich nie gedacht, dass ich irgendwann mit wachsender Begeisterung Kraft- und Ausdauertraining betreiben würde. Inzwischen gehören sowohl das Training im Fitnessstudio als auch Lauftraining an der frischen Luft zu meinem Alltag. Natürlich lässt sich der Plan bei mir als Freiberufler nicht immer genau einhalten, aber ich bemühe mich um eine gewisse Regelmäßigkeit. Abgesehen davon fordert mich mein Körper schon von alleine dazu auf, mich zu bewegen, indem er mir unverhohlenen Signale wie Leistungsabfall, mangelnde Energie oder innere Unruhe übermittelt, wenn ich mal einen Tag zu lange pausiere. Dafür ist allerdings dann das

Gefühl umso schöner, wenn ich vom Laufen komme oder im Fitnessstudio mein Programm durchgezogen habe. Irgendwie habe ich jedes Mal den Eindruck, wieder tief durchatmen zu können, und mein Herz macht immer einen kleinen Hüpf vor Freude.

Neben der allgemeinen Fitness, vor allem durch das Ausdauertraining gefördert, hat das Krafttraining natürlich dazu beigetragen, dass sich mein Körper verändert hat. Ich bin muskulöser geworden, habe ein breiteres Kreuz bekommen und einen flacheren Bauch – Attribute, die einem Mann in den besten Jahren durchaus gut tun und das Selbstwertgefühl entscheidend verbessern.

Um es auf den Punkt zu bringen: Das Leben macht wieder Spaß, und darauf sollten Sie nicht verzichten.

Ich möchte natürlich nicht verschweigen, dass sehr viel eiserner Wille, Durchhaltevermögen und mancher Kampf gegen den inneren Schweinehund dazugehören, um irgendwann dieses neue Lebensgefühl zu erfahren. Aber wenn Sie wollen und die richtige Anleitung und Motivation haben, so wie ich sie in Florian Münch gefunden habe – und dafür danke ich ihm an dieser Stelle ganz herzlich –, schaffen Sie es, auch wenn es manchmal wirklich schwer fällt. Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Glück dabei.

Wir haben diesem Buch ein kurzes Kapitel über Risiken und Prävention vorangestellt. Bitte überblättern Sie es nicht, sondern lesen Sie es im Bewusstsein, sich nie wieder so zu verhalten, dass Sie Gefahr laufen, einen Herzinfarkt zu bekommen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Leben nach dem Herzinfarkt.

*Herzlichst Ihr B. Michael Andressen*



# PRÄVENTION

Prävention dient in erster Linie der Erhaltung der Gesundheit durch vorbeugende Maßnahmen. Klingt einfach, aber man muss es auch umsetzen. Ob Sie Herzinfarktgefährdet sind, können Sie anhand des nachfolgenden Risikoprofils für sich herausfinden. Um sicherzugehen, sollten Sie aber auch Ihren Arzt aufsuchen, damit dieser mit Ihnen einen ausführlichen Check-up durchführt, dessen Schwerpunkt auf der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes liegen sollte. Alle Versicherten einer gesetzlichen Krankenkasse haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Gesundheitsuntersuchung zur Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten, wie zum Beispiel den Check-up 35+. Ihren Arzt suchen aber viele erst zu spät oder gar nicht auf, da sie genau wissen, was sie erwartet: mahnende Worte und die Aufforderung, gesünder zu leben, das Rauchen aufzuhören, weniger Alkohol zu trinken, Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren und dadurch gegebenenfalls den Blutdruck zu senken. Tja, von mir werden Sie nachfolgend auch nichts anderes hören. Einen Herzinfarkt zu erleiden hat zumeist eben Genanntes als Ursache. Kommt dann noch übermäßiger Stress hinzu, dann reagiert der Körper – beziehungsweise das Herz.

Wenn Sie wissen, dass Sie zum Beispiel unter Bluthochdruck leiden, sich ungesund ernähren (die meisten wissen das ganz genau) und/oder Herzinfarkte häufig in ihrer Familie vorkommen und Sie auch sonst keine gesunde und stressfreie Lebensweise praktizieren, dann sollten Sie sich bewusst werden, dass Sie ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, mit sich herumtragen. Reagieren Sie darauf und ändern Sie, was Sie ändern können, nämlich Ihr Risikoverhalten, Ihre Lebensweise, und gestalten Sie sich selbst um. Nicht ist unnötiger, als sich selbst krank zu machen. Die Folgen sind viel unerfreulicher als der Aufwand, präventiv aktiv zu werden.

## Unbeeinflussbare Risikofaktoren

### ► Alter

Unser gesamter Organismus unterliegt dem natürlichen Alterungsprozess, so auch unsere Gefäße. Bereits ab dem zweiten, dritten Lebensjahrzehnt beginnt der Prozess der langsamen Gefäßverkalkung.

### ► Geschlecht

Männer haben im mittleren Alter ein viel höheres Risiko eines Herzinfarkts als gleichaltrige Frauen. Der Hauptgrund hierfür liegt in den günstigen Wirkungen der weiblichen Sexualhormone (Östrogene) auf den Fettstoffwechsel, den Blutdruck und andere Faktoren, die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Bedeutung sind. Die häufigsten Ursachen für einen Herzinfarkt bei Frauen – auch im gebärfähigen Alter – sind das Rauchen und die „Pille“, insbesondere die Kombination aus beiden. Nach den Wechseljahren nähert sich das Herzinfarktrisiko von Frauen dem der Männer an.

### ► Vererbung

In bestimmten Familien häufen sich Infarkte, kommen also sehr viel öfter vor als in anderen Familien. Man muss also davon ausgehen, dass die Erbfaktoren eine große Rolle spielen. Es ist allerdings aufgrund des jetzigen Kenntnisstandes unwahrscheinlich, dass es ein Herzinfarkt-Gen gibt. Vielmehr sind es die Herzinfarktrisikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen, die vererbt werden können. Das bedeutet, dass gerade dann, wenn vermehrt Herzinfarkte in einer Familie auftreten, besonders intensiv nach den klassischen Risikofaktoren gefahndet werden muss.

### **Beeinflussbare Risikofaktoren**

In rund 95 Prozent der Fälle mit hohem Blutdruck liegt eine sogenannte essentielle oder primäre Hypertonie vor. Die eigentliche Ursache der essentiellen Hypertonie ist bisher nicht bekannt. Man geht davon aus, dass mehrere Faktoren zur Entstehung eines erhöhten Blutdrucks beitragen. Sekundäre Hypertonieformen, deren Ursache organische Veränderungen sind, kommen nur in etwa fünf Prozent der Fälle vor. Meistens handelt es sich dabei um Nierenerkrankungen. Man nimmt an, dass 50 Prozent der Hypertoniker eine familiäre Anlage zu erhöhtem Blutdruck haben. Verstärkt wird diese Veranlagung durch diverse andere Faktoren, die im Laufe eines Lebens hinzukommen können. Dazu gehören unter anderem falsche Ernährung, Übergewicht und seelische Belastungen. Diese lassen die erbliche Anlage zu einer Erkrankung mit dauerhafter Hypertonie werden.

#### **Einige Faktoren im Einzelnen:**

##### **► Übergewicht**

Das Körpergewicht gilt als der größte Einflussfaktor auf den Bluthochdruck. Mit den Kilos steigt auch der Blutdruck. Verliert man hingegen an Gewicht, sinkt auch der Blutdruck.

##### **► Salz**

Zu viel Kochsalz kann den Blutdruck steigern und ist häufig Ursache für die Entwicklung einer Hypertonie. Hier gilt es, den Salzkonsum zu reduzieren. Wir essen durchschnittlich drei bis fünf Mal mehr Salz, als unser Körper braucht.

##### **► Alkohol**

Die Reduzierung von starkem Alkoholkonsum führt dazu, dass auch der Blutdruck sinkt. Alkoholenuss ist hier eine Frage des

Maßes – ab und zu ein Gläschen Wein oder Bier schadet in der Regel nicht. Übergewichtige Hypertoniker sollten allerdings ganz auf Alkohol verzichten.

### ► Rauchen

Rauchen selbst führt nicht zu erhöhtem Blutdruck, ist aber das stärkste Gift für die Gefäße und eigenständiger Risikofaktor für Herzinfarkt, Arterienverkalkung und Schlaganfall.

### ► Medikamente

Einige Medikamente können den Blutdruck erhöhen. Dazu gehören zum Beispiel die Anti-Baby-Pille sowie einige Schmerz- und Rheumamittel.

### ► Stress

Ein ganz wesentlicher Faktor für Bluthochdruck ist Stress. Unter Stress versteht man die körperliche, psychische und geistige Reaktion auf äußerliche Faktoren wie zum Beispiel Hetze, Leistungsdruck, Ärger, Zeitnot, Existenzängste und vieles mehr. Allerdings können uns erst unsere Einstellung und unser Verhalten gegenüber diesen äußeren Faktoren angreifen. Man geht heute davon aus, dass nicht die Stressfaktoren als solche krank machen, sondern unser Umgang mit ihnen.

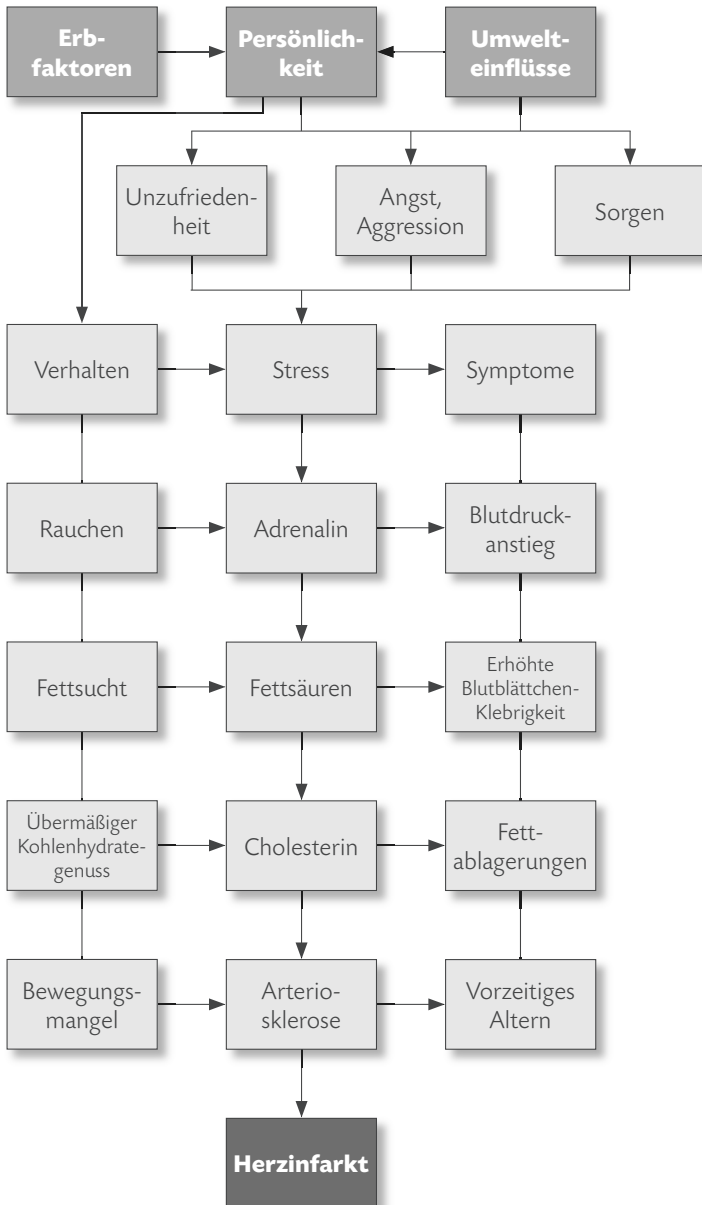
Der Hypertoniker findet häufig keinen Weg, um aufgebauten Stress und Druck abzubauen. Es ist daher wichtig, Stressfaktoren möglichst zu vermeiden. Ferner gilt es, vorhandenen Stress durch Gespräche und Aktivität abzubauen oder vermeintliche Stresssituation gar nicht mehr als Stress wahrzunehmen, also einen gelassenen Umgang zu erlernen. Hilfe leisten hier zum Beispiel Entspannungsübungen, autogenes Training und vieles mehr.



Alle bekannten Risikofaktoren können für sich allein, aber erst recht gemeinsam, zum Herzinfarkt führen: Kommt etwa zum Rauchen ein erhöhter Blutdruck hinzu, so summiert sich nicht nur das Risiko, sondern es vervielfacht sich. Das besondere Merkmal der meisten Risikofaktoren ist, dass man sie nicht spürt: Hoher Blutdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhtes Cholesterin verursachen ja keinerlei Beschwerden. Deswegen werden Risikofaktoren erst dann erkannt, wenn sie bereits über Jahre und Monate ohne subjektive Beeinträchtigung, das heißt ohne Beschwerden (Symptome), bestanden und bereits zu Gefäßschäden geführt haben, zum Beispiel zu Arteriosklerose.

Als Arteriosklerose bezeichnet man den Prozess der Gefäßverengung infolge von Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden bis hin zum Verschluss durch ein Blutgerinnsel (Thrombose), der den Herzinfarkt dann als auslösendes Moment bedingt. Bereits bei übergewichtigen Kindern sind erste Veränderungen im Sinne von Fettablagerungen nachweisbar. Alle bisher bekannten Risikofaktoren führen zu direkten Schädigungen der Gefäßinnenwände, entweder über eine mechanische Belastung bei zu hohem Blutdruck, über direkte Schadstoffwirkungen wie beim Rauchen oder über Stoffwechselstörungen wie bei Diabetes.

**Der Weg zum Herzinfarkt**



**Ihr persönliches Risikoprofil****Wie hoch ist mein persönliches Herzinfarktisiko?**

<b>AUSSAGE</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Ich rauche mehr als eine einzige Zigarette pro Tag.		
Ich habe deutliches Übergewicht (BMI größer 30 bzw. Körpergewicht 10 kg über Normalgewicht).		
Meine Cholesterinwerte sind erhöht (größer als 200 mg/ml oder 5,0 mmol/l).		
Mein Blutdruck ist zu hoch (höher als 140/85)		
Ich bewege mich nicht viel (weniger als eine halbe Stunde intensive körperliche Bewegung pro Woche).		
Meine Blutzuckerwerte sind erhöht (Nüchtern gemessener Blutzucker = NBZ mehr als 100 mg/dl).		
Einer oder mehrere meiner Verwandten 1. Grades (Eltern, Geschwister) haben schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gehabt.		
Bei körperlicher Anstrengung, Stress oder Kälte habe ich Schmerzen im Brustbereich, (evtl. ausstrahlend in Arme, Hals oder Unterkiefer).		
Wenn ich weiter laufe, bekomme ich ziehende starke Schmerzen in den Waden bzw. Unterschenkeln. Dann muss ich stehenbleiben, bis die Schmerzen wieder verschwinden.		
Ich hatte schon einmal einen Herzinfarkt (Schlaganfall) oder bin wegen Verdachts auf Herzinfarkt (Schlaganfall) behandelt worden.		
Summe der Antworten (Ja/Nein)		

## Auswertung:

Zehn Mal Nein: Herzlichen Glückwunsch. Sie haben kein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt! Bitte achten Sie aber trotzdem auch in der Zukunft auf eine gesunde Lebensweise, um auch im hohen Alter noch fit zu sein.

Ein Mal Ja: Sie haben ein durchschnittliches Erkrankungsrisiko. Für Sie ist eine gesunde Lebensweise besonders wichtig. Vielleicht können Sie das eine oder andere Laster (zum Beispiel Rauchen) doch noch abstellen, falls Sie hier mit Ja antworten mussten.

Zwei Mal Ja: Ihr Erkrankungsrisiko ist überdurchschnittlich hoch! Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, was Sie gemeinsam gegen die gefährdenden Faktoren tun können. Vor allem: Leben Sie gesund!

Mehr als zwei Mal Ja: Sie haben ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko! Sie sollten sich von Ihrem Arzt beim nächsten Besuch auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersuchen lassen und auf jeden Fall eine gesunde Lebensweise einhalten (leichte abwechslungsreiche Kost, Bewegung, Normalgewicht anstreben, auf keinen Fall rauchen).

Ja bei den Fragen 8, 9 oder 10: Sie leiden möglicherweise an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, ohne es zu wissen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt über Ihre Beschwerden, und lassen sich auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersuchen!

### **Bauen Sie Risikofaktoren ab**

Mehr als 50 Prozent aller Herzinfarkte können auf Risikofaktoren zurückgeführt werden. Diese Schätzung ist sogar ausgesprochen vorsichtig. Das bedeutet: Gelänge es, die Risikofaktoren auszuschalten, gäbe es weniger als die Hälfte aller Herzinfarkte. Dass dies in der Tat so ist, bestätigt eine langjährige Beobachtung an 22.000 Ärzten (US Physicians Health Study).

### **Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab**

Rauchen ist in höchstem Maße ungesund. Deswegen hier einige Fakten:

Der durch das Rauchen eingeatmete Tabakrauch verursacht Krankheiten und Gesundheitsschäden.

Mehrere tausend (rund 4.000!) Inhaltsstoffe sind im Tabak enthalten, werden beigefügt beziehungsweise entstehen bei der Verbrennung. Ungefähr 50 davon werden als krebserregend betrachtet. Einige davon sind:

- ▶ Aceton: Sonst eingesetzt als Lösungsmittel, zum Beispiel als Nagellackentferner.
- ▶ Ammoniak: Bekannt als Reinigungsmittel.
- ▶ Arsen: In vielen mordlüsternen Kriminalromanen als tödliches Gift beschrieben.
- ▶ Benzol: Petroleum.
- ▶ Benzpyren: Der gefährlichste Krebserreger beim Rauchen, der erst beim Rauchen entsteht.

- ▶ Blausäure: Ein tödliches Gift.
- ▶ Cadmium: Dieser hochgiftige und krebserregende Stoff ist auch Bestandteil von Batterien.
- ▶ Formaldehyd: Dieser krebserregende Stoff wird bei der Leichenkonservierung eingesetzt.
- ▶ Kohlenmonoxyd: Ein giftiges Gas, das durch die Verbindung mit Hämoglobin die Sauerstoffaufnahme verhindert.
- ▶ Nikotin: Ein pflanzliches Gift, das zuständig für die Suchtausbildung ist.
- ▶ Nitrosamin: Dieser krebserregende Stoff entsteht beim Trocknen des Tabaks.
- ▶ Phenol: Krebserregender Stoff, der auch in Desinfektionsmitteln zu finden ist.
- ▶ Polonium: Ein krebserregendes radioaktives Metall.
- ▶ Radon: Dieses krebserregende radioaktive Gas wird zur Haltbarmachung der Tabakblätter nach der Ernte verwendet.
- ▶ Teer: Dient unter anderem als Straßenbelag.

Durch das Inhalieren gelangen die Giftstoffe in die Lunge, von dort ins Blut und somit fast in den ganzen Körper. Rauchen schädigt fast jedes Organ, verursacht Krankheiten und verschlechtert den Gesundheitszustand.

## Der Weg zum Nichtraucher

So verbessert sich die Gesundheit von ehemaligen Rauchern nach der letzten Zigarette:

<i>20 Minuten</i>	Blutdruck sinkt auf den Wert vor der letzten Zigarette, Temperatur von Händen und Füßen steigt auf Normalwert
<i>Acht Stunden</i>	Kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut, Raucheratem ist weg
<i>Ein Tag</i>	Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinkt
<i>Zwei Tage</i>	Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich
<i>Drei Tage</i>	Atmung wird deutlich besser
<i>Drei Monate</i>	Blutzirkulation hat sich verbessert, Lungenkapazität ist um 30 Prozent gesteigert, Gehen wird leichter
<i>Neun Monate</i>	Weniger Infektionen, Raucherhusten und Kurzatmigkeit verschwinden, Leistungsfähigkeit steigt
<i>Ein Jahr</i>	Herzgefäß-Erkrankungsrisiko ist halb so groß wie bei Rauchern
<i>Fünf Jahre</i>	Schlaganfallrisiko sinkt
<i>Zehn Jahre</i>	Lungenkrebsrisiko wie Nichtraucher
<i>15 Jahre</i>	Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wie Nichtraucher

Wer mit dem Rauchen aufhört, wird sofort merken, dass sich körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness spürbar verbessern. Man fühlt sich einfach wohler. Und: *Die Geschmacksnerven* bedanken sich für die Abkehr von der Zigarette. Man riecht und schmeckt spürbar besser. Das *Essen* wird wieder zum kulinarischen Erlebnis.

Weitere lästige Nebenwirkungen des Rauchens, wie Husten, *fettige Haut*, verstärktes Schwitzen, Gelbfärbung der Zähne und

Finger sowie unangenehmer Mundgeruch, verschwinden ebenfalls nach wenigen Tagen oder Wochen.

Und: Wer sich entschließt, mit dem Rauchen aufzuhören, kann mit einer wieder steigenden Lebenserwartung rechnen. 75 Prozent derjenigen, die mit 45 Jahren aufhören, haben wieder eine normale Lebenserwartung. Und 25 Prozent derjenigen, die mit 65 Jahren aufhören und ein bestimmtes Krankheitsrisiko haben, können hoffen, dass ihre Lebenserwartung wieder steigt.

Haben Sie die Lust am Rauchen verloren, dann informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt über Maßnahmen zum Aufhören.

### **Hilfen, um mit dem Rauchen aufzuhören**

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. In unzähligen Ratgebern finden Sie Tipps und Kniffe dazu:

- ▶ Finden Sie heraus, wie Sie aufhören möchten: schrittweise oder abrupt.
- ▶ Notieren Sie sich Gründe, weshalb Sie rauchfrei sein möchten.
- ▶ Notieren Sie sich, wann und wie viel Sie rauchen.
- ▶ Finden Sie Menschen (Familie, Freunde, Arzt), die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen.
- ▶ Vermeiden Sie Langeweile.
- ▶ Suchen Sie sich Ausgleichstätigkeiten. Gehen Sie viel an die frische Luft und bewegen Sie sich möglichst viel.

Beginnen Sie aber wirklich zunächst damit, sich einfach der Auswirkungen und Folgen bewusst zu werden; vielleicht verlieren Sie ja dann von heute auf morgen die Lust am Rauchen. Auch Sport kann hierzu viel beitragen, denn sie werden mit stei-



gender sportlichen Betätigung merken, wie es sich widerspricht, jegliche positive Effekte durch das Rauchen wieder zu egalisieren. Denken Sie darüber nach und seien Sie stark.

### **Senken Sie Ihren Blutdruck**

Klingt einfach, wenn ich Ihnen das so vorgebe. Welche Maßnahme Sie genau ergreifen müssen, um ihren Blutdruck zu senken, müssen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt klären. Meist betrifft es aber einen oder mehrere der nachfolgenden Punkte:

- ▶ Abbau von Übergewicht
- ▶ Umstellung der Ernährung (fettarm)
- ▶ Steigerung der körperlichen Aktivität
- ▶ Verzicht auf Nikotin
- ▶ Einschränkung des Kochsalzverzehr
- ▶ Vermeidung von Alkohol
- ▶ Abbau von Stress

### **Ziehen Sie die Fettbremse durch ausgewogene Ernährung**

Eine gesunde, kalorienbewusste und ausgewogene Ernährung wirkt sich günstig auf den Bluthochdruck aus und hilft, mögliche Folgeerkrankungen zu verhindern. Hier einige „gesunde Tipps“:

- ▶ Beim Kochen und Essen den Salzkonsum reduzieren. Kochsalz treibt den Blutdruck in die Höhe. Deshalb: Salz durch Kräuter ersetzen, den Salzstreuer vom Tisch entfernen und auf salzreiche Lebensmittel wie Fertiggerichte, Suppenwürfel, Gepökeltes, Wurstwaren oder gesalzene Knabbereien möglichst verzichten.

- ▶ Salzhaltige Getränke meiden. Dazu gehören gesalzene Gemüsesäfte oder natriumreiche Mineralwässer.
- ▶ Den Alkoholgenuss stark einschränken. Besser noch: ganz darauf verzichten. Alkohol bewirkt eine direkte Erhöhung des Blutdrucks.
- ▶ Wenig tierische Fette essen. Nahrungsmittel wie fettes Fleisch, Eier, Wurst, Käse oder Sahne erhöhen die Fettwerte im Blut (Cholesterin und Triglyceride) und tragen dadurch zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) bei.
- ▶ Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen. Sonnenblumen-, Distel-, Oliven- und Rapsöl haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Sie senken das „schlechte“ (LDL-)Cholesterin und schützen somit die Gefäße vor Ablagerungen (Arteriosklerose).
- ▶ Ballaststoffreiche Nahrungsmittel bevorzugen. Frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Reis gehören zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und halten lange satt. Sie liefern zudem viele Vitamine und Mineralstoffe.
- ▶ Wöchentlich zwei Mahlzeiten mit frischem Seefisch einplanen. Fisch enthält spezielle Fettsäuren, die den Blutdruck senken und sich günstig auf Gefäßerkrankungen auswirken können.

## Bauen Sie Übergewicht ab

Viele Bluthochdruckpatienten schleppen zu viele Pfunde mit sich herum. Vorbeugen bedeutet deshalb auch, das Gewicht zu reduzieren.

Etwa 80 Prozent aller Bluthochdruckpatienten leiden unter Übergewicht. Damit ist eines ganz klar: Die wichtigste nichtmedikamentöse Maßnahme heißt Übergewicht reduzieren!

Ein paar überflüssige Pfunde abzuspecken gelingt Ihnen am besten durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung in Verbindung mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm. Wenn Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Sie benötigen, können Sie pro Monat locker ein bis zwei Kilo abnehmen. Schon eine Gewichtsabnahme von fünf Kilogramm senkt den oberen (systolischen) Blutdruckwert um etwa zehn mmHg und den unteren (diastolischen) um fünf. Ein leicht erhöhter Blutdruck kann so allein durch eine Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Kilogramm auf Normalwerte gebracht werden. Von aufwendigen Diäten oder radikalen Hungerkuren ist jedoch dringend abzuraten. Zum einen wird die Nährstoffversorgung des Körpers dadurch nicht sichergestellt, zum anderen bewirkt der Jojo-Effekt, dass mühsam abgehungerte Pfunde schnell wieder drauf sind.

### **Maßnahmen zur Prävention**

#### **Körperlich aktiv werden**

Fitnessstraining: Ausdauer aufbauen statt Leistung bolzen.

Wer ständig auf der faulen Haut liegt, tut sich und seinem Blutdruck keinen Gefallen. Fitnessstraining heißt aber noch lange nicht, dem Leistungssport zu frönen.

Machen Sie sich „fit for life“. Regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck günstig beeinflussen. Ideal sind Ausdauersportarten.

Gemäßigter Ausdauersport bringt eine ganze Reihe von Pluspunkten:

- ▶ Die Herzleistung verbessert sich, die Blutgefäße werden geweitet, und der Kreislauf stabilisiert sich. Im Ruhezustand sinkt er um bis zu 10 mmHg. Und: Unter Belastung steigt der Blutdruck durch das Training nicht mehr so stark an.
- ▶ Das „schlechte“ Cholesterin (LDL-Cholesterin) wird gesenkt und das „gute“ Cholesterin (HDL-Cholesterin) erhöht. Dadurch verringert sich das Arterioskleroserisiko.
- ▶ Überflüssige Pfunde verschwinden schneller.
- ▶ Stress kann leichter abgebaut werden.
- ▶ Die Leistungsfähigkeit im Alltag wird ebenso gesteigert wie das Selbstwertgefühl.

Wichtig ist, regelmäßig zu trainieren: mindestens zwei bis drei Mal in der Woche etwa 30 Minuten. Bevor Sie mit Sport beginnen, sollten Sie aber unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen. Er weiß, welcher Ausdauersport in welchem Ausmaß für Sie am besten geeignet ist.

Wenn Sie mit Sport nichts am Hut haben, sollten Sie dennoch auf regelmäßige Bewegung achten:

- ▶ Benutzen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls.
- ▶ Lassen Sie für kleinere Besorgungen auch mal das Auto stehen und steigen Sie aufs Fahrrad um.
- ▶ Spaziergänge oder kleinere Wanderungen sollten feste Bestandteile Ihres Wochenablaufs sein.

Für welche Form der körperlichen Betätigung Sie sich auch entscheiden, denken Sie immer daran: Die Dosierung macht's! Sie tun Ihrem Körper nur dann etwas Gutes, wenn Sie allmählich beginnen und sich langsam steigern. Leistungssport und das An-