Gesund & Glücklich

Tina
31/2023

Von TOP-EXPERTEN empfohlen

RUNTERFAHREN
Legen Sie in der Natur bewusste Pausen ein und fühlen Sie, wie Ihr Herzschlag ruhiger wird

Machen Sie Ihr Herz jünger

Das mag verrückt klingen. Aber es funktioniert wirklich. Von Atem-Meditation bis Sauna – hier die besten fachlichen Tipps

Text: Peter Karstens, Kerstin Kropac

Hand aufs Herz: Was wissen wir über den Motor unseres Lebens? Dass er gesund sein muss, damit auch wir gesund bleiben. Oder dass er nicht gleich aus dem Takt geraten sollte, wenn wir uns mal körperlich anstrengen. Okay. Aber: Warum spüren wir unser Herz manchmal unruhig schlagen? Und wie können wir es schützen? Solche Fragen sind berechtigt, klar. Schließlich soll es unseren Organismus in jeder Situation optimal versorgen. Von Kopf bis Fuß. Nur wenn es das zu jeder Zeit kann, laufen die Körperfunktionen gut. Dazu pumpt es täglich 7000 bis 8000 Liter Blut durch die Adern – echte Schwerstarbeit. Und wir ahnen, dass das Herz unser biologisches Alter bestimmt.

Für eine gute Balance zwischen Anstrengung und Entspannung

Forschungen zeigen, dass wir tatsächlich so jung wie unser Herz sind – und dass wir viel dafür tun können, dass es möglichst lange jung bleibt.

Wie jeder Muskel ist das Herz dankbar für zwei Dinge: Anstrengung und Entspannung. Beides gehört zusammen, aber es muss das richtige Maß sein. Moderate sowie möglichst regelmäßige Anstrengung im Alltag löst Wachstumsreize in den Muskelfasern der Herzwände aus. Und ausreichend Ruhe sorgt wiederum dafür, dass die Herzwände dann auch wirklich wachsen können. Sie werden mit der Zeit dicker, kräftiger. Dieser Effekt kann in jedem Alter noch eintreten.

Klingt kompliziert? In Wahrheit ist es gar nicht so schwer, sagen die Herzspezialisten Prof. Michael Stimpel und Dr. Heribert Brück. Etwa mit herzgesunden Gewohnheiten. Gewusst, wie! Hier die besten Experten-Tipps. Damit können Sie Ihr persönliches Programm zusammenstellen und Ihrem Herzen vermitteln: „Ich liebe dich, und zusammen werden wir biologisch jünger." ■

„Diese Gewohnheiten und Tipps wird Ihr Herz lieben"

Schon kleine Tricks kräftigen es und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Es geht darum, sich im Alltag einige Dinge anzugewöhnen, die im Vergleich zu vorher tatsächlich eine Verjüngung des Herzens einleiten können", erklärt Prof. Michael Stimpel.

Clever ernähren: was schadet und was gesund ist

„Meiden Sie Frittiertes, z. B. Pommes frites, und stark verarbeitete Produkte wie Streichwurst oder auch Backwaren." Knabbern Sie öfter Obst und Gemüse. Bald mögen Sie knackige Snacks wie Kohlrabi oder Paprika, Äpfel oder Birnen gar nicht mehr missen. „Auch ein Glas Orangen- oder Tomatensaft zum Lunch ist wirklich gut fürs Herz." Weitere schützende Antioxidantien bekommen Sie auch, wenn Sie Desserts mit dunklen Beeren aufpeppen und in der Küche viel mit Kurkuma würzen.

PROF. MICHAEL STIMPEL
Internist
Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit in Düsseldorf ist die beratende und psychotherapeutische Betreuung von Herz- und Bluthochdruck-Patienten sowie deren Angehörigen

Gute Fette: Nehmen Sie Oliven- und Leinöl für Salat-Dressings. Zum Kochen und Braten ist Rapsöl vorteilhaft. Knabbern Sie zudem Walnüsse statt Chips.

„Auch eine geregelte Verdauung ist wichtig für die Herzgesundheit. Gewöhnen Sie sich das Trinken an – zwei Liter Flüssigkeit am Tag halten die Verdauung in Gang, verflüssigen das Blut und sorgen für einen kräftigen Stoffwechsel", empfiehlt der Experte.

Spaß und Bewegung Nehmen Sie Druck von Ihrem Lebensmotor: Herzhaftes Lachen senkt den Blutdruck und schützt vor Infarkt. „Haben Sie Freude!

LESEN SIE BITTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

© PROF. DR. MED. MICHAEL STIMPEL Berliner Allee 40 (Hamburg-Haus) D-40212 Düsseldorf Tel +49 211 82 82 66 50 E-Mail info@psychokardiologie-duesseldorf.de PSYCHOKARDIOLOGIE-DUESSELDORF.DE

Tina
31/2023

Sehr gut: Wie wäre es mal mit einem Bowling-Abend, einem Tanzkursus?“

Gezieltes Einsteiger-Programm „Bei gleichmäßiger, ruhiger Bewegung wird der Herzmuskel gut durchblutet, ohne dass Sie ihn überfordern. Das Beste für Anfänger ist Spazierengehen.“ So wird es zur herzgesunden Gewohnheit:

Lassen Sie sich in einem Sportgeschäft atmungsaktive Laufschuhe mit flexibler Sohle empfehlen.

Nutzen Sie den Feierabend, wenn Sie zur Ruhe gekommen sind. Gehen Sie die ersten Tage nur ein paar Minuten „um den Block“. Spüren Sie, wie das lockere, eher ziellose Gehen Sie entspannt, schauen Sie sich die Gegend an.

Nach einigen Tagen verlängern Sie Ihre Entdeckungstouren allmählich. „Beschleunigen Sie dann auch mal den Schritt. Gut ist es, wenn Sie sich zum Ziel setzen, den Puls für 20 bis 30 Minuten auf 120 bis 130 Schlägen pro Minute zu halten. Dabei sollten Sie sich aber noch ohne Mühe unterhalten können.“

Entspannen Sie danach mit Atem-Meditation

Gezieltes Absinken in tiefe Ruhe lässt das Herz nach dem sanften Sport seine ganz besondere Erholung finden. Wie? Mit Atem-Meditation. Der Experte: „Stellen Sie sich ans offene Fenster. Breiten Sie die Arme aus, atmen Sie durch die Nase in den Bauch. Durch die fast geschlossenen Lippen lassen Sie die Luft wieder entweichen. Machen Sie das minimal drei Minuten lang. Ideal ist es, wenn Sie dabei pro Atemzug ein Drittel der Zeit für die Ein- und zwei Drittel für die Ausatmung einsetzen. Das stimuliert den beruhigenden Teil des unbewussten Nervensystems.“

OLIVENÖL Prof. Stimpel rät, dieses Öl fest in die Ernährung aufzunehmen

Blutdruck runter in der Sauna
Zudem rät Prof. Stimpel zu Saunagängen. „Das ist auf Dauer gut für den Blutdruck. Am besten wirken Temperaturen von 45 bis 60 Grad bei 40 bis 55 Prozent Luftfeuchtigkeit. Danach bitte sanft abkühlen und mindestens 15 Minuten ruhen.“ ■

„Grippeschutz ist extrem wichtig“

Mehr Liebe fürs Herz: weitere wichtige Infos, die den Lebensmotor verjüngen

DR. HERIBERT BRÜCK
Kardiologe
Der Experte führt eine eigene Praxis in Erkelenz und ist Sprecher des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen (BNK)

Das Herz ist ein Sensibelchen. Schon kleine Störungen können ernste Folgen haben. Damit es jung bleibt, sollte man auch versteckte Fallen erkennen und meiden. Der Kardiologe Dr. Heribert Brück klärt auf.

Die einfachste Schlafregel Viele Menschen sorgen sich, weil sie nicht auf eine bestimmte Anzahl Schlafstunden kommen. „Dabei ist das Schlafbedürfnis ganz individuell. Entscheidend ist, dass man sich nach der Nacht ausgeruht fühlt.“

Sport vor dem TV Studien zeigen: Je länger man am Tag fernsieht, desto höher ist das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Dr. Brück: „Dieser Effekt lässt sich aber umkehren, wenn man bei seiner Lieblingsserie Sport treibt. Deshalb steht vor meinem Fernseher ein Crosstrainer.“

Das Alkohol-Paradox Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Vorhofflimmern. Eine französische Studie konnte allerdings zeigen, dass Rotwein die Herzinfarkt-Rate senkt. Doch es wurde nicht untersucht, ob es am Wein liegt – oder ob Rotweintrinker entspannter und somit herzgesünder sind. „Ich empfehle mäßigen Genuss und regelmäßig alkoholfreie Tage.“

Der wichtigste Termin im Herbst: Bitte impfen lassen

Immunisieren Dies legt uns Dr. Heribert Brück ganz besonders ans Herz: „Die Grippeschutzimpfung ist extrem wichtig für die Herzgesundheit!“ Laut Studienergebnissen sei die Wirkung, um insbesondere einem Herzinfarkt vorzubeugen, sogar vergleichbar mit der eines Rauchstopps, betont der Kardiologe.

Bauchumfang Für die Herzgesundheit ist der Bauchumfang aussagekräftiger als das Gewicht. Bei Männern gilt ab einem Umfang von 102 Zentimetern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als stark erhöht. Bei Frauen ab 88 Zentimeter. „Das Bauchfett begünstigt Entzündungsreaktionen im Körper.“

Ist Ihr Herz in Gefahr?

tina SELBST-TEST

Sind Sie über 50?	☐ Ja
Rauchen Sie?	☐ Ja
Hatten Sie schon mal zu hohen Blutdruck?	☐ Ja
Sind Ihre Blutfettwerte zu hoch?	☐ Ja
Haben Sie viel Stress?	☐ Ja
Treiben Sie selten oder keinen Sport?	☐ Ja
Haben Sie Übergewicht?	☐ Ja
Wurde bei Ihnen ein Diabetes diagnostiziert?	☐ Ja
Leiden Sie gelegentlich unter Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrensausen?	☐ Ja
Gibt es Fälle von Herzinfarkten in Ihrer Familie?	☐ Ja

AUSWERTUNG
Jeder dieser Faktoren erhöht das Risiko für Herz-Erkrankungen. Haben Sie mehr als dreimal mit Ja geantwortet, suchen Sie bitte ärztlichen Rat – insbesondere, wenn Sie Ihr Leben umstellen und z. B. Sport machen wollen. Dann ist ein Belastungs-EKG vorher wichtig.

Fotos: Getty Images (3); privat; Kirsten Bucher