Funkuhr
08/2019

Gesundheit

Kennen Sie schon den Lebens-Fahrplan für Ihre Gesundheit?

Starkes Herz mit 50 60 70

Es ist noch viel stärker, als wir denken: Fast 180 Millionen Liter Blut pumpt unser Herz im Laufe von 75 Jahren durch die Gefäße. Und es könnte leicht über 100 Jahre alt werden – und zwar ohne Zeichen von Leistungsmangel. „Was dem Lebensmotor aber zu schaffen macht, sind Lebensstil-Sünden wie Übergewicht, zu wenig Bewegung und langes Sitzen “, erklärt der Internist und Psychokardiologe Prof. Michael Stimpel. „Dann kann es schon ab 50 Jahren zu überhöhtem Blutdruck kommen, dem größten Risikofaktor fürs Herz – und zu koronaren Herzerkrankungen, Herzmuskelschwäche oder Herzrhythmusstörungen durch schlechte Durchblutung.“ Doch da lässt sich für jede Dekade ab 50 sehr gut gegensteuern. Hier ist Ihr Lebensfahrplan!

AB 50 JAHRE

Das verändert sich

Es schleichen sich erste Alterungsprozesse in Herz, Kreislauf und Gefäße ein. „Die Herzkraft lässt ein wenig nach, fast alle Menschen entwickeln eine Arteriosklerose“, so Prof. Stimpel. „Und bei Frauen sinkt vor allem nach der Menopause der Spiegel des Hormons Östrogen, das die Blutgefäße schützt.“

krankt sind“, warnt Prof. Stimpel. „Bei einer vererbten Neigung zu höheren LDL-Cholesterinwerten oder Bluthochdruck sollten Sie die Werte alle sechs bis zwölf Monate checken lassen.“

Stress-Abbau

Rund 76 Prozent der 50- bis 59-Jährigen fühlen sich unter Druck, so die TK-Stressstudie. Pures Gift fürs Herz! Entspannend wirkt zum Beispiel Musik. Sie senkt nach nur neun Wochen einen gefäßschädlichen Cortisol-Spiegel, so eine Studie der Uni Aarhus. Tipp zum Abschalten: Die sanften Töne des Songs „Weightless“ von Marconi Union.

Risiko-Check

„Die Gefahr von Herzproblemen nimmt zu, wenn ein Elternteil oder enge Verwandte vor dem 60. Lebensjahr an den Herzkranzgefäßen er-

Gefäß-Training

Um die Blutgefäße bis in feinste Verästelungen elastisch zu halten und schädliche Cholesterine zu senken, muss das Herz auf Trab kommen. „Ideal sind vier bis fünf Mal die Woche 30 Minuten Ausdauersport wie Nordic Walking, dazu zwei bis drei Mal die Woche Krafttraining“, rät der Herzexperte.

Fett-Messung

„Vor allem das innere Bauchfett ist ein großer Risikofaktor für Arteriosklerose, etwa in den Herz-Mikrogefäßen, es erhöht das Infarkt-Risiko“, so Prof. Stimpel. Tipp: Bauchumfang messen. Er sollte bei Frauen unter 80 cm, bei Männern unter 94 cm liegen.

AB 60 JAHRE

Das verändert sich

Die Pumpleistung des Herzens lässt weiter nach, beim Treppensteigen kommen wir schneller ins Schnaufen. „Jetzt wird es noch wichtiger für Herz und Gefäße, seinen Lifestyle nachhaltig zu ändern“, sagt Prof. Stimpel. Gerade Rentner sollten nicht ins Nichtstun verfallen, sondern sich herzaktiv bewegen.

Kalorien zählen

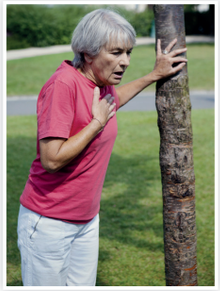
„Weil viele Frauen nach der Menopause durch hormonelle Umstellungen zunehmen, sollten sie auf eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung achten“, so der Internist. Auch bei Männern wird der Stoffwechsel langsamer. Faustregel: 1600 bis 1700 Kalorien pro Tag reichen für beide aus.

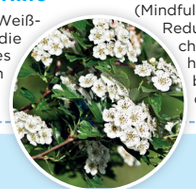
Herzhaft lachen

Komödien im TV oder Kino verbessern messbar die Durchblutung, berichtet das US-Fachmagazin „Heart“. „Es stimmt. Lachen reduziert die Stresshormone, verbessert die Sauerstoffzufuhr fürs Herz. Lachen Sie also, so oft es geht, suchen Sie sich fröhliche Geselligkeit“, rät der Herz-Experte.

Weißdorn-Hilfe

Auszüge aus Weißdorn stärken die Pumpkraft des Herzens, halten die Gefäße elas-





tisch. Die Wirkung wird vor allem seinen Procyanidinen zugeschrieben. Der Spezial-Extrakt WS 1442 (z.B. in „Crataegutt“, rezeptfrei in der Apotheke) lässt das Blut leichter zirkulieren, ist Anti-Aging für die Adern.

Genug Schlaf

Wer weniger als sieben Stunden schläft, schädigt die Innenhaut der Gefäße, so eine Studie der Universität Boulder, Colorado. Die Arterien dehnen sich nicht mehr ausreichend. Schlaflose Nächte führen noch 36 Stunden später zu gefährlichen Blutdruck-Spitzen. Besser: sieben bis neun Stunden Schlaf.

Achtsam werden

MBSR-Achtsamkeitsübungen (Mindfulness Based Stress Reduction, es gibt Bücher, CDs und Kurse) helfen, Stress abzubauen, hohen Blutdruck zu senken.

AB 70 JAHRE

Das verändert sich

Viele Ältere sind schlechter zu Fuß, bleiben lieber zu Hause. „Das kann leicht zu einer sozialen Isolation führen“, erklärt Prof. Stimpel. „Auch der Verlust des Partners oder von Freunden kann einsam machen, sogar in eine Depression führen. Dann fehlen herzschützende Hormone, das Herz- Kreislauf-Risiko steigt.“

Herzfreunde essen

Nur 30 g Walnüsse täglich senken das Herzrisiko um bis zu 60 Prozent. Einfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. in Olivenöl, außerdem Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch wie Lachs oder Barsch verringern die „schlechten“ Cholesterinwerte. Flavonoide in Preiselbeeren, Gemüse wie Tomaten, Grüntee schützen vor Entzündungen.

Täglich walken

Auch wenn es schwer fällt: „Für die Herzgesundheit jeden Tag spazieren gehen, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Das Herz ist auch dankbar, wenn sich ältere Menschen einer Sport-, Tanz- oder Wandergruppe für Senioren anschließen.“ Auch gut: Gartenarbeit, Treppensteigen, E-Bike fahren.

Rund 52 % der Männer ab 60 haben einen erhöhten Blutdruck. Bei Frauen steigt der Anteil in dieser Lebensphase sogar auf 55 %

52%

UNSER EXPERTE
Prof. Michael Stimpel, Internist und Psychokardiologe in Düsseldorf

Bitte ab 35 regelmäßig zum Check-up

Auch wer sich fit fühlt, sollte ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre das Risiko für Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes checken lassen. Neben einer Ganzkörperuntersuchung werden Gesamt-, LDL-, HDL-Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker bestimmt. Die Kosten tragen die Krankenkassen. Zusätzlich empfehlen Präventionsmediziner ab 55 Jahren einen Doppler-Ultraschall der Halsschlagader, um Arterienverkalkung rechtzeitig zu erkennen. Er stellt z.B. die Geschwindigkeit des Blutflusses dar, spürt Gefäßengpässe auf. Kosten: zwischen 27 und 94 Euro.

Fotos: AdobeStock (8), iStock, Kirsten Bucher

NÄCHTLICHER HARNDRANG?*

Platzhalter

Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion

ezeptfrei in der Apotheke.
ww.prostagutt.de

ei gutartiger Prostatavergrößerung

ostagutt® forte 160|120 mg. 160/120 mg/Weichkapsel. Für nnliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennsseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim sserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und ebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker.
Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
1/09/18/03

SCHWABE