

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für ein gesundes herz

Fit für ein
langes Leben
So halten Sie Ihre
Gefäße jung und
senken das
Herzinfarkttrisiko



HEYNE <

Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

77 Tipps für ein gesundes Herz

Fit für ein langes Leben - So halten Sie Ihre Gefäße jung und senken das Herzinfarkttrisiko

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 11. Februar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps
für ein
gesundes herz

Impressum

5. Auflage

Originalausgabe

© 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

www.heyne.de

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Ernst Dahlke

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Grafiken: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60497-1

Dank

Ich danke Marion Grillparzer sowie Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Coverbild: Getty Images / hdere; **Coverbilder Innenseiten:** Bigstock (einurbabayev, Pagina)

Adobe Stock: 120 (sakurra), 161 (MicroOne);

Buch-Werkstatt GmbH: 121 (Kim Winzen);

iStockphoto: 40 (pixelfit), 72 (IvanZivkovic), 140 (santypan), 164 (kamisoka), 168 (yacobchuk), 190 (martinwimmer);

Jumpfoto: 162, 163 (Kristiane Vey);

Privat: 8;

Shutterstock: 10 (StockLite), 51 (pathdoc), 66 (Africa Studio), 150 (ESB Basic)



dr. med. ulrich
strunz

77 tipps

für ein
gesundes herz

Fit für ein langes Leben –
So halten Sie Ihre Gefäße jung und
senken das Herzinfarktisiko



HEYNE <



TIPP

1

Lernen Sie Ihren Lebensmotor kennen

Ballen Sie die Faust. Dann wissen Sie, wie groß Ihr Herz ist. Ihr Lebensmotor wiegt 300 Gramm und pumpt ohne Pause Blut. Die Pumpleistung garantiert, dass alle Organe und alles Gewebe, jede einzelne Zelle des Körpers versorgt werden. Auch Botenstoffe und andere wichtige Substanzen kommen nur zu ihren Zielorten, weil das Herz pumpt, ca. 100 000 Mal am Tag. Jeden Tag pumpt es ungefähr 7000 Liter Blut in den Kreislauf, indem es sich zusammenzieht und erschlafft.

Erst schickt das Herz das Blut in die große Körperschlagader, die verzweigt sich überallhin, von der Stirn bis zum Zeh, in immer feinere Gefäße und Äste. Diese münden in kleinen Arteriolen. Die versorgen über fünf Milliarden Kapillargefäße, deren Durchmesser ein Zehntel eines Haares entspricht. Die Kapillaren durchziehen Muskeln und Organe, so wird jede einzelne Zelle versorgt. Ein einzelnes Kapillargefäß ist nur 0,5 Millimeter lang, wenn man jedoch alle Kapillargefäße eines Körpers aneinanderreicht, summieren sie sich auf eine Länge von 100 000 Kilometern. Die Arteriolen können sich weit machen, damit die Muskelzelle in Aktion über die Kapillargefäße mehr Sauerstoff, mehr Nährstoffe bekommt. Und sie können sich eng machen, wenn die Muskelzelle sich ausruht. Die Kapillaren nehmen auch gleich den Stoffwechsellüll aus der Zelle mit und schicken ihn zu den Entgiftungsorganen, der Leber und den Nieren. Und sie holen das Kohlendioxid ab. Das Herz transportiert das sauerstoffarme Blut wieder zur Lunge, die es mit Sauerstoff füllt.

Ihr Herz schlägt etwa drei Milliarden Mal im Leben. Setzt es aus, hört man binnen 60 Sekunden auf zu atmen. Ihr Herz vollbringt Höchstleistung. Es leistet so viel wie 60 Automotoren. Und: Es lebt eine kleine Ewigkeit, gerne auch 120 Jahre, wenn Sie sich richtig um es kümmern.

Ein Netz aus Blutgefäßen versorgt das Herz mit Blut. Weil sie wie

ein Kranz das Herz umschließen, werden sie Herzkranzgefäße oder Koronararterien genannt. Den Rhythmus des Herzens gibt der stecknadelkopfgroße Sinusknoten vor; er schickt in Ruhe 60 bis 80 elektrische Impulse, die sich über das Herz ausbreiten, es kontrahieren lassen. Jeder Impuls löst einen Schlag, jeder Schlag eine Druckwelle aus, die Sie als Puls ablesen, am Handgelenk oder am Hals. Dieser Puls ist so etwas wie ein Maßstab für die Lebenslänge Ihres Motors. Ein niedriger Ruhepuls (60 Schläge oder weniger) heißt: längeres Leben. Ein hoher Ruhepuls (80 oder mehr Schläge) heißt: kürzeres Leben.

Nur wie sieht so ein Blutgefäß aus? Nun, eine Vorstellung von Blutgefäßen hat jeder. Ich auch. Aus meinem Anatomieatlas. Ein hellroter zarter Muskelschlauch, hochelastisch, und in der Mitte ist – nichts. Da muss schließlich das Blut fließen. So sieht jedenfalls die Theorie aus. Tatsächlich aber finden wir bei jeder Operation, bei jedem Unfallopfer völlig andere Blutgefäße. An der Innenseite der Adern klebt etwas, das da nicht hingehört: eine hellgelbe Masse, die die Gefäße an einigen Stellen mehr und an anderen weniger ausfüllt. Sie kennen diese Masse: Arteriosklerose. Verkalkte Arterien. Nur: So kann Ihr Herz nicht arbeiten. Ihr Blut braucht freie Bahn.



SELBST-CHECK



Wie steht es um Ihren Lebensmotor?

Haben Sie einen normalen Blutdruck (unter 140/85 mmHg)?	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Liegt Ihr Ruhepuls bei weniger als 80 Schlägen pro Minute?	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Liegen Ihre Blutzuckerwerte (Glukose) unter 100 mg/dl?	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Liegt Ihr BMI zwischen 18,5 und 25?	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n

Sind Sie beim Arbeiten entspannt?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Sind Sie Nichtraucher?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Trinken Sie sehr wenig oder überhaupt keinen Alkohol?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Treiben Sie Ausdauersport?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Essen Sie täglich heimisches Obst, Gemüse und Salat?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Schlafen Sie nachts 7 bis 8 Stunden?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Essen Sie mehrmals wöchentlich Biofleisch und Kaltwasserfisch?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Nehmen Sie zusätzlich Omega 3 ein?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n
Nehmen Sie zusätzlich Magnesium ein?	<input type="radio"/> j	<input type="radio"/> n

Je häufiger Sie mit Nein geantwortet haben, umso größer ist Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Möchte Ihr Herz mehr Schlaf, weniger Alkohol oder weniger Pfunde? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob Sie Omega 3 oder Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sollten? Ihr Herz wird Ihnen danken, wenn Sie sich um alle Aspekte kümmern. Die gute Nachricht: Fällt der Blutzuckerspiegel, werden sie abnehmen und gleichzeitig sinkt der Blutdruck. Ebenso kann der Blutdruck sinken, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

TIPP

2

Know-how: Das kranke Herz

Herzrhythmusstörungen: Das Herz schlägt unregelmäßig, stolpert, stockt, kommt aus dem Takt. Es rast dann (über 120/min) oder schlägt zu langsam (unter 50/min). Gefahr: Herzinfarkt.

Herzjagen: Das Herz jagt, der Kopf dröhnt, Schwindelgefühl. Das sind Zeichen für ein gutartiges Herzjagen. Gutartig, weil nicht lebensgefährlich. Aber trotzdem schränkt es den Alltag ein. In den meisten Fällen haben Menschen mit Herzjagen eine zusätzliche Verbindung, die elektrische Reize weiterleitet. Die sitzt zwischen Vorhöfen und Kamern. Es kommt dann zu einer kreisenden Erregung, unaufhörlich. Das gutartige Herzrasen ist heilbar.

Vorhofflimmern: Die häufigste Herzrhythmusstörung. Beim Vorhofflimmern funktioniert die Erregungsleitung nicht mehr richtig, die zur Kontraktion des Herzens führt. Anstelle eines kräftigen Zusammenziehens und Wiederlockerlassens zittern die Muskelzellen der Vorhöfe nur noch, sie bewegen sich arrhythmisch mit einer Frequenz von mehr als 350 Schlägen pro Minute. Das Blut in den Hohlräumen wird nicht mehr richtig bewegt. Es gibt eine Stelle im linken Vorhof, in der bei Herzrhythmusstörungen das Blut fast vollkommen zum Stillstand kommt. Das Blut macht, was es bei fehlender Bewegung machen soll, es verklumpt. Wenn so ein Klumpen vom Herz ins Gehirn wandert, besteht die Gefahr eines Schlaganfalls.

So ein zitterndes Herz ist leistungsschwach, stottert wie ein kaputter Motor. Es verbraucht mehr Sauerstoff und Energie, gleichzeitig ist seine Pumpleistung reduziert. Herzklappenfehler, gestörte Herzdurchblutung und Entzündungen können das Flimmern auslösen, ebenso wie eine Überfunktion der Schilddrüse, chronische Bronchitis oder eine Allgemeininfektion. Auch ein gestörter Elektrolythaushalt oder

psychischer Stress können das Herz aus dem Rhythmus bringen sowie ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Ein erstes Symptom: Atemnot, schon unter geringer Belastung.

Herzklappendefekt: Ist eine Fehlfunktion einer oder mehrerer Herzklappen. Es gibt angeborene oder erworbene Herzklappenfehler, die häufigste Art entsteht durch eine Verkalkung der Klappe. Aufgrund der Verkalkung schließt die Klappe nicht mehr richtig, und das Blut fließt in die Kammer oder den Vorhof zurück, wo es gar nicht hingehört. Der Herzmuskel wird dadurch insgesamt dicker, und auf Dauer entsteht eine Herzschwäche.

Herzinsuffizienz: Oder Herzleistungsschwäche. Das Herz ist nicht mehr so leistungsfähig wie ein gesundes. Es hat an Pumpkraft verloren, dadurch wird der Körper nicht mehr ausreichend mit Blut und somit auch nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Die Folgen: Schnelle Ermüdung, Wasser in den Beinen oder in der Bauchhöhle, oder das Blut staut sich im Lungenkreislauf. Das löst Reizhusten, Atemnot und Blaufärbung der Lippen aus. Und kann lebensgefährlich werden.

Herzinsuffizienz kann unterschiedliche Ursachen haben: Die häufigste ist die Verkalkung der Herzkranzgefäße, Koronare Herzkrankheit genannt oder abgekürzt KHK. Bei der koronaren Herzkrankheit sind die den Herzmuskel versorgenden Blutgefäße aufgrund von Ablagerungen verengt. Dann fließt weniger Blut, die Herzmuskelzellen bekommen weniger Sauerstoff und Nährstoffe und büßen ihre Leistungsfähigkeit ein. Auch Bluthochdruck führt zu einer Herzinsuffizienz: Das Herz muss permanent stärker pumpen, diese Belastung überfordert den Herzmuskel auf Dauer, seine Pumpleistung lässt nach. Weitere Ursachen für eine Herzinsuffizienz sind Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelentzündung, Defekte in der Herzscheidewand und Herzklappenfehler.

Angina Pectoris: Das Herz sendet SOS: »Hilfe, zu wenig Sauerstoff!« Sind Gefäße kaum noch durchlässig, gerät es in Sauerstoffnot.

Heftige Schmerzen in der linken Brustseite, die anfallartig auftreten. Der Schmerz zieht in den linken Arm, den Hals oder den Oberbauch. Meist durch Anstrengungen ausgelöst. Angina Pectoris kann aber auch in Ruhe auftreten. Es besteht Lebensgefahr! Sie sollten einen Notarzt rufen.



PRAXISTIPP



Rufen Sie den Notarzt!

Bei Verdacht auf Herzinfarkt: Rufen Sie immer sofort den Notarzt an. Nicht Ihren Hausarzt. Auch wenn Sie sich sonst bei ihm gut aufgehoben fühlen – in den meisten Praxen gibt es keine Ausstattung zur Notfallbehandlung von Herzinfarkten. Und jede Minute zählt! Unbehandelt führt ein Herzinfarkt innerhalb kürzester Zeit zum Tode. Wählen Sie immer:

112

In ganz Europa.



Herzinfarkt: Auch Myokardinfarkt genannt. Entsteht, wenn sich ein Blutgefäß des Herzens verschließt. Die Zellen des Herzmuskels erhalten keinen Sauerstoff und keine Nährstoffe mehr und können ihrer Arbeit nicht mehr nachgehen, sie sterben ab. Achtung Lebensgefahr!

Der Infarkt ist Folge von Arteriosklerose. Wenn eine durch Plaque verengte Stelle aufreißt, reagiert das Immunsystem und schickt weiße Blutplättchen zu dem Riss. Die verklumpen sich zu einem Blutgerinnsel, auch Thrombus genannt. Wie eine Borke nach einer Schnittverletzung bildet der Thrombus einen Wulst. Verschließt dieser ein Blutgefäß komplett, kommt es zum Infarkt.



TIPP

3

Superglatte Blutgefäße

1500 Kilometer Blutbahnen führen von Ihrem Herzen bis in Ihren kleinen Zeh, von Ihren Lungenflügeln bis in den letzten Winkel Ihres Gehirns. Durch ein gigantisches Netzwerk wird in jeder Sekunde jede Zelle Ihres Körpers mit frischem Blut versorgt.

Sie kennen es von Ihrem Gartenschlauch: Je glatter der Schlauch von innen, desto besser fließt das Wasser. Wird der Schlauch alt, setzt er innen Kalk und Moos an, es bilden sich Risse und Knicke. Dann kommt, was kommen muss: zu wenig, Tröpfeln statt spritzen.

So ist es auch mit Ihren Blutgefäßen. Sind die Innenwände der Adern glatt und gesund, fließt das Blut geschmeidig. Das Herz schlägt ruhig. Alles bestens. Wird jedoch die innerste Schicht der Blutgefäße verletzt, beginnt das Problem. Die raue Oberfläche lässt das Blut nicht mehr flüssig fließen, und an den verletzten Stellen bildet sich Plaque. Dann ist die Arteriosklerose da.

Wie kommt es zu diesen Verletzungen? Manch ein Mediziner macht einen kurzzeitigen Blutdruckanstieg verantwortlich. Der hohe Druck sei zu viel für die Blutgefäße und ließe die empfindliche Innenseite reißen. Überzeugt mich nicht. Neueste Forschungsergebnisse machen einen anderen Übeltäter dingfest: Kohlenhydrate, durch sie entzündeten sich die Zellen der inneren Schicht, dann kommt es zu den Rissen.

Zucker zerstört Blutgefäße

Um herauszufinden, was Zucker in Blutgefäßen anrichtet, spritzten chinesische Wissenschaftler Ratten täglich Glukose ins Blut. Warum Ratten? Weil sie physiologisch vergleichbar sind mit uns Menschen. Umgerechnet auf die Körpergröße der Ratten dosierten die Forscher exakt so viel Glukose, wie für eine kohlenhydratreiche Mahlzeit eines

Menschen als normal angenommen wird. Dann beobachteten sie die Veränderungen in den Endothelzellen, aus denen die Innenwände der Blutgefäße bestehen. Sie maßen die Konzentration an freien Radikalen, untersuchten die Anzahl der sich entzündenden Zellen und zählten, wie viele abstarben. Klares Resultat: Je höher die Blutzuckerwerte, desto mehr freie Radikale und desto mehr Entzündungen und sterbende Zellen. Zeigt klar: Die Innenwände von Blutgefäßen werden zerstört durch Kohlenhydrate.¹

Absterbende Zellen gelten als wichtigste Auslöser von Arteriosklerose. Doch warum sterben Zellen überhaupt? Die Sache hat Methode: Unser Zellen sind fähig zur »Apoptose«, einer Form des programmierten Zelltods. Wir können auch sagen: Selbstmord. Von Mitochondrien veranlasst. Die Kraftwerke der Zelle sind nämlich nicht nur für die Energieherstellung zuständig, sondern auch fürs Aufräumen. Sie sammeln ständig Informationen über die Gesundheit der Zelle. Stimmt die chemische Zusammensetzung der Zellflüssigkeit nicht mehr, weil beispielsweise ein Giftstoff in hoher Konzentration vorhanden ist oder ein Stoffwechselablauf nicht mehr richtig funktioniert, leiten die Mitochondrien den Selbstmord ihrer eigenen Zelle ein. Damit soll verhindert werden, dass sich die aus der Balance geratenen Bedingungen der einen Zelle nicht auf eine andere übertragen. Der von den meisten Menschen als vollkommen normal beurteilte Konsum an Kohlenhydraten wird von den Mitochondrien etlicher Zellen also als Ausnahmezustand bewertet. Eine so starke Belastung, dass sie die Zelle sterben lassen.

Wenn immer mal einzelne Zellen sterben, ist das normal. Wenn jedoch sehr viele Zellen sterben, und das auch noch an den Innenwänden unserer Blutgefäße, entstehen Risse. Tiefe Risse: Die Innenschicht reißt bis zu der darunterliegenden Muskelschicht ein. So kommt das Blut mit den Muskelzellen in direkten Kontakt. Eine tödliche Begegnung ...

Denn in den Muskelzellen leben starke Immunzellen: Makrophagen. Sie halten LDL-Cholesterin für einen Eindringling, der bekämpft werden muss! Und schlagen zu.

Ein Missverständnis, klar. Doch auf die Begegnung von Makrophagen und LDL-Cholesterin ist unser Körper nicht vorbereitet.

