

# Weltherztag

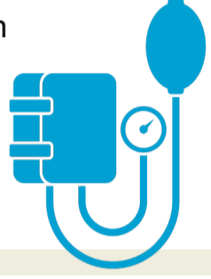
Um Sie auf den Weltherztag im September vorzubereiten, finden Sie hier einige Fakten über diesen unglaublichen Muskel und wie Sie ihn pflegen können.

## 10 Hinweise zur Gesundheit des Herzens

**1** Das Herz ist der aktivste Muskel in unserem Körper; **es ruht nie**. Trotz seiner geringen Größe hat es genug Kraft, um das Blut mit etwa 2 km/h in alle Teile des Körpers zu pumpen. Das menschliche Herz schlägt im Durchschnitt 80 Mal pro Minute, bei intensiver körperlicher Betätigung kann es jedoch 200 Schläge pro Minute erreichen.



**3** Einer der **häufigsten Risikofaktoren für Herzprobleme ist die Hypertonie, auch bekannt als Bluthochdruck**, d. h. eine überdurchschnittliche Kraft, die das Blut in unseren Blutgefäßen ausübt. Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig, aber zu ihnen gehören ein übermäßiger Salzkonsum, eine sitzende Lebensweise und chronischer Stress.



**5** Die Überwachung Ihres **LDL-Cholesterinspiegels**, des so genannten "schlechten Cholesterins", ist wichtig, da ein Überschuss an Cholesterin Ihre Arterien schädigt und im Laufe der Zeit zu Ablagerungen führt, die die Arterien immer enger und starrer werden lassen können. Wenn dies in den Arterien, die zum Gehirn führen, geschieht, kann es zu einem Schlaganfall kommen. **Eine gesunde Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und gesunden Fetten ist (d. h. mehr Gemüse und weniger Fleisch!)**, spielt zusammen mit körperlicher Bewegung eine wichtige Rolle bei der Senkung des LDL-Spiegels.

**7** **Fettleibigkeit und sogar leichtes Übergewicht** sind Zustände, die mit Herzproblemen aufgrund verschiedener Faktoren wie unter anderem innere Entzündungen, obstruktive Schlafapnoe und Blutdruckänderungen verbunden sind. **Abnehmen** ist zweifellos eine wirksame Maßnahme zur Schonung des Herzens.



**9** **Chronischer Stress** gilt ebenfalls als wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein anhaltender Anstieg der Stresshormone bewirkt eine Reihe von Veränderungen in unserem Körper, wie z. B. eine erhöhte Herzfrequenz, eine endotheliale Dysfunktion (stärkere Verengung der Herzkranzgefäße und schlechtere Gefäßerweiterung der Mikrozirkulation), eine Erhöhung des Glukose- und Cholesterinspiegels, ein höheres Maß an Entzündungen und eine größere Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln. Um Ihre kardiovaskulären Risiken zu verringern, müssen Sie Wege finden, Ihren **Stress zu bewältigen**, Meditation oder Yoga zu praktizieren oder eine Freizeitbeschäftigung, die Sie entspannt.



**2** **Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache.** Jedes Jahr sterben weltweit etwa 17 Millionen Menschen an Herzkrankheiten (32 % aller Todesfälle). Der Herzinfarkt ist eines der Herz-Kreislauf-Ereignisse mit der höchsten Sterblichkeitsrate und es wird geschätzt, dass er in 80% der Fälle verhindert werden könnte. Auch Schlaganfälle sind in der Gesamtstatistik enthalten und können zum Tod oder zu dauerhaften Behinderungen führen.



**4** Einige Studien weisen darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen der Herzfrequenz im Stehen und dem Sterberisiko gibt. Je höher die Herzfrequenz ist, desto kürzer ist die Lebenserwartung. Die gute Nachricht ist, dass **regelmäßige Bewegung** die Herzfrequenz senken kann. Um die Herzfunktion zu verbessern, sollten Erwachsene mindestens **150 Minuten (2 ½ Stunden) mäßige Sportübungen** pro Woche ausüben, vorzugsweise 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche.



**6** Ein hoher Zuckerspiegel im Blut kann auch verschiedene Körpersysteme schädigen, darunter das Gefäßsystem (Ihre Arterien!). Aus diesem Grund sind Menschen mit **Diabetes** anfälliger für Herzkrankheiten – ihr Blutzuckerspiegel ist höher. Aber auch wenn Sie nicht an Diabetes erkrankt sind, ist es wichtig, Ihren Blutzuckerspiegel zu überwachen, um diese Probleme zu vermeiden. **Vermeiden Sie den Konsum von raffiniertem Zucker** (vor allem Limonaden und andere gesüßte Getränke) und halten Sie sich an vollwertige, natürliche und unverarbeitete Lebensmittel.



**8** Verschiedene Studien und Untersuchungen haben gezeigt, dass **Rauchen** die Herzfrequenz beschleunigt, die Hauptarterien verengt und Veränderungen im Herzschlagrhythmus verursachen kann. All dies führt dazu, dass das Herz härter arbeiten muss und die Blutgefäße geschädigt werden. Das beste Geschenk, das Sie Ihrem Herzen machen können, ist der **Verzicht auf alle Tabakerzeugnisse**.



**10** **Ausgesetzt sein gegenüber Umweltgiften** wird mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Dazu gehören Schwermetalle wie Blei und Arsen sowie viele Chemikalien, die in Körperpflegeprodukten und Lebensmittelverpackungen enthalten sind. Es ist wichtig, Chemikalien so weit wie möglich zu vermeiden und den Körper regelmäßig mit **viel frischem Gemüse und Blattgemüse zu entgiften**. Der Verzehr von Ballaststoffen und das Trinken von viel sauberem Wasser können den Entgiftungsprozess unterstützen.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in hohem Maße vermeidbar**, wenn die Lebensgewohnheiten geändert und verbessert werden: mit dem Rauchen aufhören, den Alkoholkonsum einschränken, sich häufig bewegen, mehr Obst und Gemüse (und Vollwertkost) essen, verarbeitete, zuckerhaltige und gesalzene Lebensmittel reduzieren. **Ein gesunder Lebensstil schützt den Motor unseres Körpers!**

### Kennen Sie Ihre Zahlen

Ein erster Schritt, um sich um unser Herz zu kümmern, besteht darin, unsere aktuellen Risikofaktoren zu kennen. Wenn wir unsere Werte wie Gewicht, Blutdruck, Blutzucker und andere kennen, können wir bewusst und verantwortungsvoll mit unserer Gesundheit umgehen. Lassen Sie sich **jährlich** von Ihrem Arzt beraten, welche **Vorsorgeuntersuchungen** er Ihnen empfiehlt, um Veränderungen im Laufe der Zeit zu erkennen und zukünftige Krankheiten zu verhindern oder zu kontrollieren.

Die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen dauert viele Jahre, und wenn Sie die Symptome bemerken, könnte es für eine erfolgreiche Behandlung schon zu spät sein. **Eine frühzeitige Diagnose der Risikofaktoren ist von entscheidender Bedeutung**, und die Kenntnis Ihrer Werte hilft Ihnen, Prioritäten zu setzen - weniger Zucker, weniger Fleisch oder mehr Gemüse! Alle sind wichtig, aber irgendwo muss man anfangen! Verfolgen Sie dann Ihre Fortschritte im Laufe der Zeit.

Eine jährliche Untersuchung ist auch in jüngeren Jahren sehr empfehlenswert. Als Minimum sollten Sie folgendes tun:

- Gewicht, Größe und Taillenumfang
- Blutdruck
- Glukose
- Cholesterin

Außerdem sollten Sie je nach Alter und Geschlecht darauf achten, dass Sie den empfohlenen Zeitplan für zusätzliche Untersuchungen einhalten:

- Elektrokardiogramm in Ruhe
- Abstrich
- Mammographie/Brustuntersuchungen
- Prostata-Antigen
- Darmspiegelung
- Sexuell übertragbare Krankheiten

**Schieben Sie es nicht auf - Ihr Herz wird es Ihnen danken!**

Finden Sie heraus, welche zusätzlichen Tests für Ihr Alter und Geschlecht empfohlen werden, und lassen Sie sie durchführen!



Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.