

MEDIZIN Meine Gesundheit



Mit **Lea** zum Top-Arzt Hilfe für Ihr Herz

Liebe, Lachen, Lieblings-Musik, weniger Stress... Die Tipps von unseren Top-Experten machen Frauenherzen stärker



Es hat einen besonderen Platz in unserem Leben. Das Herz gilt als Sitz der Seele, Zentrum von Lebenskraft und Liebe. Die Medizin betrachtet es nüchtern als Hochleistungs-Muskel. Der klopft bei Frauen schneller, ist stressanfälliger, kann vor Kummer krank werden. Und sie sind bei Herzleiden auf der Überholspur: Bei uns sterben rund 200.000 Frauen pro Jahr an der

weiblichen Todesursache Nr. 1. Mit Hochdruck forschen Ärzte an Herz-Retttern. Bahnbrechend: Gezüchtete „Bio-Pflaster“ aus Herzzellen, die Infarkt-Gewebe überbrücken. Und das New Yorker Mount Sinai Hospital setzt den neuen Diabetes-Wirkstoff „Empagliflozin“ erfolgreich bei Herzschwäche ein. Oft sind es aber gerade die kleinen Dinge, die dem Herzen gut tun. Vier Experten beraten, welche das sind.

! 5 Extra-Tipps

- 1 **Erdbeeren** sind reich an Antioxidantien wie Catechin, Quercetin. Sie bremsen das Altern von Herzzellen.
- 2 **Mittagsschlaf** von ca. 40 Minuten entlastet das Herz, so eine griechische Studie.
- 3 **Wechselduschen** sind bestes Herz-, Gefäß-Training: Morgens 3 Min. warm, dann 1 Min. kalt duschen. Brausekopf von den Füßen bis zur Hüfte führen. Pro Bein 4-mal.
- 4 **Sencha-Grüntee** schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 3 Tassen/Tag.
- 5 **Neues Warnzeichen** für Bluthochdruck entdeckt: Wer nachts öfter als 2-mal zur Toilette gehen muss.

Sieger der Herzen

→ Weißdorn (botanisch: Crataegus) ist so ein großer Herz-Freund, dass ihn der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Uni Würzburg zur Arzneipflanze 2019 gekürt hat. Sein Spezial-Extrakt WS 1442 (z. B. in „Crataegutt“, Apotheke) stärkt

durch die oligomeren Pflanzen-Procyanidine die Pumpkraft des Herzens, hält die Gefäße elastisch.



Weißdorn



Dr. med. York-Räto Huchtemann
Kardiologe aus Hamburg
„Schon ab 40 aufs Organ achten“

Wenn Frauenherzen in Not sind, verstecken sie sich oftmals hinter Beschwerden, die noch in kaum einem Medizin-Lehrbuch stehen, sagt der Herz-Experte.

■ **Sind Frauen in Gefahr?**
Vor allem bei jüngeren Frauen ab 40 entwickelt sich zunehmend ein akutes Koronar-Syndrom. Bei dem Herzinfarkt-Vorboten sind die Gefäße schon leicht verengt. Stress sowie auch die sinkende Produktion der Sexualhormone fördern Arteriosklerose.

■ **Weitere Risikofaktoren?**
Rauchen, auch das von E-Zigaretten, ungesunde Ernährung, Übergewicht mit einem BMI von über 25. Und wenn ein Elternteil an einer koronaren Herzkrankheit litt, ist das auch ein Risikofaktor.

■ **Was sind die Symptome?**
Plötzliche Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Schweißausbrüche, Druckschmerzen in der Brust. Auch ein starkes, diffuses Angstgefühl. Dann sollte die Betroffene sofort zum Arzt. Kommt doch ein Infarkt, fällt er oft schwerwiegender aus. Denn Frauen gehen zweieinhalb Stunden später zum Arzt als Männer, kommen 15 bis 30 Minuten später in die Notaufnahme. Und werden oft falsch behandelt.

■ **Gibt es neue Prävention?**
Ende des Jahres kommt ein rezeptpflichtiger Cholesterinsenker mit hoch dosierten Omega-3-Fettsäuren auf den Markt. Ich rate auch zu Fitness-Trackern, die Blutdruck messen, Schritte zählen. Wichtig: Ab 35 regelmäßig zum Herz- und Blutfettcheck!



Prof. Michael Stimpel
Psychokardiologe aus Düsseldorf
„Lachen Sie einfach mal herzhaft“

Seelen-Glück und ein entspannter Lebens-Flow sind eine wichtige Vorsorge fürs gesunde Herz, so der ärztliche Psychotherapeut.

■ **Braucht das Herz Liebe?**
Ein Leben in Glück und Harmonie entspannt das vegetative Nervensystem. Das fördert die Herzgesundheit – wiegt aber nicht Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht und Rauchen auf.

■ **Schaden Wut und Frust?**
Wut, Trauer, Leere stressen das Herz. Das erhöht die Produktion von Noradrenalin, Cortisol, fördert Arterienverkalkung. Folge: frühe Schäden an Gefäßen und Herz.

■ **Brechen Frauenherzen?**
Extremer Akut-Stress z. B. durch den Tod des Partners, kann bei

Gesunden zum Broken Heart Syndrom führen. Bei der plötzlichen Herzmuskelschwäche werden so viele Stresshormone ausgeschüttet, dass es zu Infarkt-ähnlichen Symptomen kommt. Eine schnelle Therapie schützt vor Schäden.

■ **Wie äußert sich Stress?**
Durch Atemnot, Druckgefühl in der Brust z. B. beim Treppensteigen. Bei seelischen Problemen ist das Risiko etwa für die koronare Herzkrankheit deutlich erhöht.

■ **Womit schütze ich mich?**
Mit sieben bis neun Stunden Schlaf, Progressiver Muskelentspannung, Lieblings-Musik, Lachen. Und der „Tresor-Übung“: In Gedanken Probleme und negative Gefühle in einem Safe wegschließen. Sie entscheiden, wann Sie ihn öffnen. Entspannt das Herz!



Dr. Matthias Riedl, ärztl.
Direktor medicum Hamburg
„Mischen Sie sich Ihr Herz-Müsli“

Die Ernährung spielt zu 30 bis 40 Prozent eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Herzkrankheiten, weiß der bekannte TV-Food-Doc.

■ **Was ist super fürs Herz?**
Top sind mindestens 30g Mandeln am Tag mit ihrer hohen Dosis an Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken entzündungsfördernd auf die Gefäße, senken Cholesterin, Blutdruck und Blutzucker. Tipp: Am besten Mandeln mit dem ballaststoffreichem Häutchen essen.

■ **Ihre anderen Favoriten?**
Der Ballaststoff Beta-Glucan in Hafer senkt den Blutzucker und schützt die Arterien. Nitrat in Mangold, rote Bete erweitert die Gefäße, senkt den Blutdruck. Gefäß-Schutz bieten Polyphenole in kalt gepresstem, nativem Olivenöl.

■ **Worauf noch achten?**
Essen Sie vor allem nach der Menopause mediterrane Kost mit viel Seefisch, Gemüse, Obst. Optimal sind 500g Gemüse am Tag. Dazu 3-mal pro Woche eine Handvoll Beeren gegen Gefäß-Plaques.

■ **Was ist bedenklich?**
Herzfeinde sind rotes Fleisch, Wurst, Käse, Industriezucker, Softdrinks, Transfettsäuren z. B. in Chips. Entzündungsfördernd auf die Gefäße wirkt Obst mit hohem Fruchtzucker (Trauben, Ananas).

■ **Haben Sie Geheim-Tipps?**
Morgens dieses Müsli: Haferflocken, Leinsamen, Nüsse, zuckerarme Beeren mit Soja-, Mandel- oder Hafermilch ohne Zucker. Herzgesund ist auch die gute, alte Linsen-, Bohnen-, Erbsensuppe durch mega viel Eiweiß.



Prof. Ingo Froboese
Fitness-Papst aus Köln
„Treppen sind der beste Sportplatz“

Nur was gebraucht wird, kann sich entwickeln. Das gilt auch für das Herz, sagt der Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ der Sporthochschule Köln.

■ **Soll man Schritte zählen?**
Nein. Damit sich das Herz Alltagsbelastungen anpassen kann, muss seine Pumparbeit ökonomisiert werden. Das klappt aber nur über eine Erhöhung von Puls- und Atemfrequenz.

■ **Wozu raten Sie konkret?**
Zu 150 Minuten pro Woche Ausdauersport wie zum Beispiel Walken, Nordic Walking oder Radfahren. Der Puls sollte bei 120 bis 130 Schlägen pro Minute liegen. Ideal ist eine Kombination mit 10 bis 15 Minuten Krafttraining nach jeder Fitness-Einheit.

■ **Wird mein Herz ruhiger?**
Der Muskel braucht Aufbau-Training. Sport reguliert die Drehzahl des Herzens herunter. Bei jedem Schlag pumpt es mehr Blut in den Körper, kann sich zwischen den Kontraktionen erholen.

■ **Was ist denn mit Yoga?**
Yoga oder Pilates bauen herzscheidliche Stresshormone ab und fördern zudem Glückshormone. Die psychologischen Regulationstechniken gehen positiv ans Herz. Sie harmonisieren über den Körper die Psyche, diese koppelt zurück an den Körper.

■ **Ein paar Alltags-Tipps?**
Gehen Sie pro Woche 40 Treppentage – hoch und runter. Und morgens Kniebeugen machen. Trainierte Beinmuskeln sind ein Hilfs-Motor des Herzens.