

Herz Topfit halten

Immer mehr Deutsche leiden an chronischen Herzkrankheiten. Auslöser können zum Beispiel Übergewicht oder Bluthochdruck sein – dagegen lässt sich etwas tun. Seit Jahren sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems die häufigste Todesursache in Deutschland - sie sind fast für jeden zweiten Todesfall verantwortlich. Es sind vor allem ältere Menschen, die von Kreislauferkrankungen betroffen sind. Und parallel zu einer steigenden allgemeinen Lebenserwartung nimmt auch die Anzahl chronischer Herzerkrankungen zu. Störungen des Herz-Kreislauf-Systems treten aber auch bei Menschen unter 50 Jahren auf. Zu den schlimmsten Risikofaktoren zählen Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel und Diabetes. Wer diese Risikofaktoren kennt, kann sie meiden und sein Herz möglichst lange gesund erhalten. Durch zahlreiche Organisationen und Informationsveranstaltungen, wie die Herzwoche vom 9. bis 13. September 2013, steht ein breites Informationsangebot zur Seite.

Wichtige Eckpunkte: Bringen Sie Ihr Herz zum Schlagen

Bewegungsmangel als der Hauptfeind der Herzgesundheit: Wer zu wenig körperlich aktiv ist, kann herzkrank werden. Das Herz kann seine Funktionskraft verlieren, es wird schwach. Regelmäßig vier- bis fünfmal pro Woche sollte deshalb jeder mindestens 30 Minuten lang Sport treiben. Einigen reicht dabei schon ein zügiger Spaziergang, um den gesamten Organismus zu entspannen. Der Blutdruck sinkt, der Blutfluss verbessert sich, die Gefäße werden trainiert. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein: Nehmen Sie statt des Fahrstuhls die Treppen, fahren Sie Fahrrad, lassen Sie das Auto stehen, wenn es geht.

Achtung Warnsignale

Infarkt bei Männern Die Betroffenen klagen meist über ein beengendes Gefühl in der Brustgegend. Sie leiden unter Atemnot. Schmerzen treten am hinteren Brustbein auf. Diese Schmerzen strahlen oft über den linken Arm bis in den Oberbauch. Eine blassgraue Gesichtsfärbung und starke Schweißbildung sind weitere Begleiterscheinungen eines Infarkts.

Infarkt bei Frauen Sie klagen ebenfalls über Bauchschmerzen. Auch länger als 15 Minuten anhaltende Schmerzen im Bereich zwischen Nase, Arm und Nabel sind oft Vorzeichen für einen drohenden Infarkt. Damit einhergehen können Schwindel und Übelkeit. Insgesamt sind die Warnsignale bei Frauen weniger deutlich als bei Männern.