

Es trifft immer mehr Frauen – vor allem nach den Wechseljahren

Schützen mich 7000 Schritte täglich vor einem Herzinfarkt?

So einfach geht das? Ja! Forscher haben jetzt nachgewiesen, dass sechs alltägliche Verhaltensweisen das Herzinfarkt-Risiko um unglaubliche 92 Prozent senken. Davon haben vor allem Frauen etwas. Die wichtigsten Fragen zu den neusten Studien:

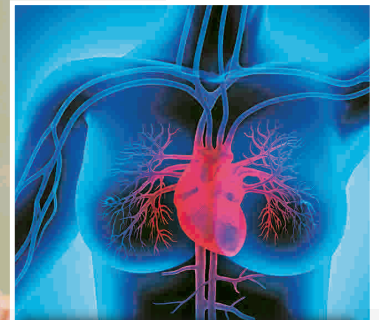
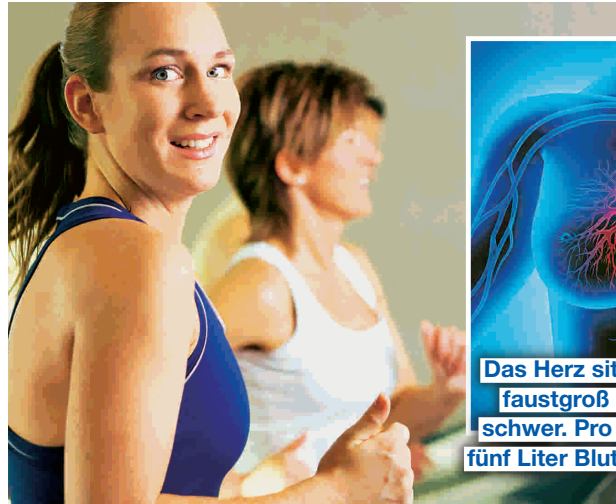
Welche sechs goldenen Regeln schützen vor Herzinfarkt?

Nicht rauchen, Normalgewicht, gesunde Ernährung mit vielen basischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln und Obst, wenig Alkohol, wenig Fernsehen und regelmäßiger Sport und Bewegung.

Laut einer Studie wären mit diesen Maßnahmen drei Viertel der Herzinfarkte von den Teilnehmerinnen zu verhindern gewesen.

Was bedeutet regelmäßiger Sport?

Ideal wären mindestens 2,5 Stunden Ausdauertraining pro Woche. Wer allerdings keine Lust auf regelmäßigen Sport hat, sollte zumindest jeden Tag 7000 Schritte zu Fuß gehen, so die Empfehlung der Deutschen Herzstiftung.



Das Herz sitzt leicht links, ist faustgroß und etwa 300 g schwer. Pro Minute pumpt es fünf Liter Blut durch den Körper

Wieso erkranken immer mehr Frauen ab etwa 50 Jahren?

Grund hierfür sind die Hormone, genauer gesagt die Östrogene. Vor der Menopause senken sie das „schlechte Cholesterin“ (LDL-Cholesterin) im Blut und heben das „gute“ HDL-Cholesterin an. Mit Eintritt der Wechseljahre stellen die Eierstöcke die Östrogen-Produktion ein und das Erkrankungsrisiko verdreifacht sich.

Warum schadet ausgerechnet Fernsehen unserem Herzen?

Der australische Forscher Professor Dr. David Dunstan vom Herz- und Diabetes-In-

stitut in Victoria sagt: Der Mensch ist nicht darauf ausgerichtet, längere Zeit herumzusitzen und Chips etc. zu knabbern. Das Ergebnis seiner Studien: Jede Stunde vor dem TV-Gerät lässt die Gefahr für ein Herzinfarkt um 18 Prozent ansteigen.

Geboren mit einer schwachen Herzklappe. Was tun?

„Bei dieser Mitralsuffizienz fließt sauerstoffreiches Blut aufgrund der defekten Klappe von der linken Herzkammer wieder zurück in den Vorhof und in die Lungenvenen“, so Dr. Sven Pleger von der Heidelberger Universitätsklinik für Kardiologie. Therapie: blutdrucksenkende und sogenannte nachlastsenkende Medikamente. Statt einer OP am offenen Herzen gibt es jetzt auch den schonenden MitraClip. Per Katheter, der über die Leiste und die Hohlve-

ne ins Herz geschoben wird, wird ein Mini-Implantat eingesetzt, das wie eine Büroklammer beide Klappensegel an der geschädigten Stelle zusammenhält.

Gibt es ein sanftes Verfahren bei Verkalkung der Herzkranzgefäße?

Klassisch ist ein Metall-Stent, der verstopfte Gefäße offen hält und im Körper verbleibt. Betroffene müssen starke Medikamente nehmen. Die sanfte Alternative ist der Absorb. Der Bio-Stent wird mit einem Ballon im Gefäß platziert. Durch das Aufblasen dehnt sich der Stent und presst die Ablagerungen an die Gefäßwand. Der Blutfluss läuft wieder reibungslos. Nach etwa zwei Jahren hat sich der Stent aufgelöst.



Zu viel Fernsehen steigert die Gefahr für eine ernsthafte Erkrankung

NEUIGKEITEN für Ihre Gesundheit

Neues Urteil zu der Droge Cannabis

Die gesetzlichen Krankenkassen müssen und dürfen Cannabis auch dann nicht bezahlen, wenn eine Schmerzbehandlung mit dem Rauschmittel medizinisch angeordnet ist. Es fehlt die hierfür notwendige Empfehlung des gemeinsamen Bundesausschusses (GBA), urteilte das Landessozialgericht (LSG) Baden-Württemberg in Stuttgart. Az.: L 4 KR 3786/13

Info-Website zur Magen-, -Darm- & Leber-Vorsorge

Der März ist der Darmkrebsmonat. Aus diesem Anlass haben die niedergelassenen Gastroenterologen ihre Website im Internet in ein neues ansprechendes Online-Bild gekleidet. Interessierte finden wertvolle Infos zur Gesundheit von Magen, Darm und Leber ab sofort unter www.magen-darm-aerzte.de



Demenz – die Krankheit der Angehörigen

Erkrankt ein Familienmitglied an Demenz, haben Angehörige eine große Last zu tragen. Da hilft es zu wissen, dass man nicht alleine ist. Das Buch „Demenz – Angehörige erzählen. Mein Vater und die Gummiente“ von Ute Dahmen gibt tiefe, intime und manchmal amüsante Einblicke in das Leben mit Demenz. Entstanden ist das Buch aus einer Vielzahl an Gesprächen und Interviews (auch mit bekannten Persönlichkeiten, wie Purple Schulz, Henning Scherf und Michael Hagedorn). SingLiesel Verlag, 19,95 Euro.

@ Mehr Wissen & Hilfe finden
www.herzstiftung.de