



Für ein gesundes Herz



SA, 27. 9.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Etwa 100 000 Mal schlägt das Herz pro Tag – und pumpt damit rund 12 000 Liter Blut durch den Körper. Somit gewährleistet es – zusammen mit dem Kreislaufsystem, bestehend aus Venen und Arterien – die Versorgung aller Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Daher ist es ratsam, auf sein Herz zu hören und es bestmöglich zu unterstützen.

Selbsteinschätzung. Zuerst sollte es einmal darum gehen, seinen eigenen Lebensstil zu hinterfragen. Ernähre ich mich gesund? Habe ich Übergewicht? Esse ich zu viel Fett oder Süßes? Wie sieht es mit meinem Alkohol- und Zigarettenkonsum aus? Und vor allem – welchen Stellenwert hat Bewegung in meinem Leben? Dass all die hier angesprochenen Faktoren das Herz-Kreislauf-System beeinflussen, ist hinlänglich bekannt. Wichtig ist es, die Folgen zu kennen: Bereits bei 20-jährigen Menschen, die sich ungesund ernähren und zu wenig bewegen, können sich Cholesterin und Fette in den Gefäßen ablagern, was zu erhöhtem Blutdruck führen kann. Kommen schließlich noch Faktoren wie ein erhöhter Blutzuckerspiegel, Rauchen oder Übergewicht hinzu, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht mehr weit. Somit liegt es zu allererst an jedem selbst, die Bremse zu ziehen und eine Lebensweise- bzw. Ernährungsumstellung zu machen.

Vorsorge. Dabei sollte man vermehrt zu vitamin-, basen- und mineralstoffreicher Kost anstelle von salz- und fetthaltigen Speisen greifen. So werden Herz und Gefäße optimal geschützt und gestärkt. In schwarzem oder grünem Tee, Buchweizen und Weißdorn sind etwa Flavonoide

enthalten, die als bioaktive Schutzstoffe das Herz unterstützen. Ausreichend Vitamin C und E und Magnesium wirken gleichzeitig herzscheidendem Stress entgegen. Ebenso wirkungsvoll sind die allseits bekannten Omega-3-Fettsäuren in Fisch, Lein- und Rapsöl.

Wer allerdings zu Nahrungsergänzungspräparaten greifen will, sollte vorher Rücksprache mit seinem Arzt halten. Der sicherste Weg ist reichlich Obst und Gemüse auf den täglichen Speiseplan zu setzen.

Eine weitere wirkungsvolle Unterstützungsmaßnahme ist regelmäßiger altersentsprechender Ausdauersport. Dazu zählen etwa Laufen oder Joggen (bereits 6–10 km pro Woche reichen), Radfahren, Schwimmen, Inlineskaten, aber auch Rudern, Bergwandern oder Nordic Walking. In welcher Form auch immer – Ausdauersport unterstützt die Schlagkraft des Herzens und damit die funktionelle Arbeit des Kreislaufsystems. Allerdings: Vor dem Beginn einer Ausdauersportart sollte man sich von einem Arzt durchchecken lassen.

Zusätzliche Unterstützung. Wassertreten oder Wechsel-

duschen wirken sich ebenso optimal auf das Herz-Kreislauf-System aus. Regelmäßig angewendet, können die Gefäße durch die zusammenziehende Wirkung dauerhaft gestärkt werden.

Abschließend gilt es einen relevanten Faktor anzusprechen: Stress. Negativer Stress fördert nachweislich Herzkrankheiten. Generelles Stressmanagement sowie gezielter Stressabbau können hier gegensteuern. Zu empfehlen sind Aktivitäten aus den Bereichen Wellness, Entspannung und Meditation.

Je mehr dieser Faktoren man sich zu Herzen nimmt, desto effektiver lässt sich das Herz-Kreislauf-System unterstützen und gesund halten. ■



„GEGEN NEGATIVEN
STRESS HILFT SANFTE
BEWEGUNG IN DER NATUR“