ANTONIO BANDERAS, 56
Der Schauspieler erlitt Anfang des Jahres einen Herzinfarkt. Seitdem ernährt er sich gesünder und hat sichtlich abgenommen, er raucht nicht mehr und will weniger arbeiten

Alles Gute für ein gesundes HERZ

Unser Herz ist ein Wunderwerk: Tag und Nacht schlägt es ungefähr 100 000-mal und versorgt unsere Organe und Gefäße mit Blut. Ganz selbstverständlich. Erst wenn es aus dem Takt gerät, wenn es stockt oder stolpert oder wir das Gefühl haben, es pumpt zu schwach und das Atmen fällt schwer, wird uns bewusst, dass dieser Muskel in der Mitte unseres Körpers ganz schön rackert. Das Herz ist auch mit unseren Gefühlen verbunden. Man sagt, dass einem „ein Stein vom Herzen gefallen" oder einem „das Herz in die Hose gerutscht" ist, man spricht von „Herzschmerz" und einem „gebrochenen Herzen". Das Broken-Heart-Syndrom ist tatsächlich eine Krankheit, deren Symptome denen des Herzinfarkts gleichen. Beim Verlust eines geliebten Menschen leiden Betroffene unter Schmerzen im Brustraum sowie Atemnot. Dieses sensible Organ ist häufig ein Frühwarnsystem, das uns darauf hinweist, dass irgendetwas in unserem Leben nicht stimmt.

Herzkrankheiten – vor allem wenn sie ab der Mitte des Lebens auftreten – sind häufig das Ergebnis unseres Lebensstils. Denn das Herz mag unsere Art zu leben nicht unbedingt. Wir selbst tun viel, was zum Beispiel zu Arteriosklerose, Verkalkung genannt, beiträgt. Die Verhärtung der Gefäßinnenwände unserer Arterien vermindert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung des Herzens – und führt zu Herzinfarkt. Auch ein hoher Blutdruck kann ein Anzeichen dafür sein, dass wir zu sehr „unter Druck stehen". Dennoch, die eine Ursache dafür gibt es meist nicht. Wir können viel dafür tun, dass es unserem Herzen besser geht:

HERZENSSACHE Kardiologen warnen vor den Folgen des modernen Lebensstils für unser Herz. Doch wir können viel für die Gesundheit tun

HERZGESÜNDER LEBEN

GUTE LUFT ATMEN Luftverschmutzung schädigt die Atemwege und die Lunge, das ist für jedermann plausibel. Dass aber auch die Gefäße und das Herz durch Luftverschmutzung in Mitleidenschaft gezogen werden, ist vielen nicht bewusst. *„Wie sehr schlechte Luft die Herzgesundheit gefährdet, wird jetzt immer bekannter“*, sagt **Prof. Thomas Meinertz,** Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Denn Feinstaub und Abgase gehen nicht nur auf die Lunge. *„Die gasförmigen Teilchen aus der verschmutzten Luft können in unseren Atemwegen Entzündungen auslösen und die Gefäßregionen unseres Körpers schwächen. Fast alle Studien zeigen, dass anhaltende Luftverschmutzung den Prozess der Arteriosklerose beschleunigt. Dies zeigt sich besonders an den Herzkranzgefäßen und an den Gefäßen von Kopf und Hals, die Blutfließfähigkeit wird verringert, die Blutgerinnung aktiviert und viele andere Dinge mehr“*, erklärt der Kardiologe. Wie schwerwiegend die Schäden für unsere Herzkranzgefäße sein können, davor warnt auch **Prof. Curt Diehm.** Der Internist und Kardiologe war 20 Jahre lang Vorsitzender der Deutschen Gefäßliga, die sich um Patienten mit Durchblutungsstörungen kümmert. *„Dazu zählen Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Beine, also die Schaufensterkrankheit, und der Organe.“* Der Experte weiter: *„Ja, Abgase fördern Herzinfarkte. Feinste Nanopartikel erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko. In experimentellen Untersuchungen bei 15 nicht rauchenden Probanden führte bereits eine einstündige Dieselgas-Exposition zu einer Funktionsstörung der Blutgefäße.“*

Wer kann und mag, sollte das Auto stehen lassen und öffentliche Verkehrsmittel benutzen – oder gleich aufs Rad steigen. Wenn man zum Job radelt, lässt sich die Rushhour nicht vermeiden – man kann jedoch auf Wege abseits der Hauptstraßen ausweichen oder mit dem E-Bike entspannter radeln. Dann genießt das Herz den gesunden Sauerstoff.

RAUCHFREI GESUND Qualmen ist nicht nur krebserzeugend. Nikotin ist ein pures Körpergift, es stimuliert das Herz, schneller zu schlagen, erhöht seinen Sauerstoffbedarf und wirkt verengend auf Gefäße.

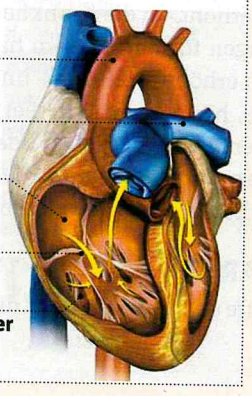
Selbst wenn man es nicht mehr hören kann: Wer das Rauchen aufgibt, lebt in jeder Hinsicht gesünder. Fünf Jahre nach der letzten Zigarette ist das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, mit dem von Nichtrauchern vergleichbar.

BEWEGUNG HÄLT UNSERE PUMPE AUF TRAB Motorische Unterforderung sorgt nicht nur für Übergewicht, sondern fördert Arteriosklerose, Diabetes und Bluthochdruck, Vergesslichkeit – und nicht zuletzt sinkt unsere Laune auf den Nullpunkt. Alles schlecht fürs Herz. Prof. Meinertz empfiehlt: *„Mehrmals in der Woche mindestens 20 Minuten am Stück zügige Bewegung.“* Regelmäßiger Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen, Radfahren zählt zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen. Aber auch moderate Aktivitäten wie flottes Gehen helfen, täglich mindestens 7000 Schritte zu gehen, wie die Herzstiftung empfiehlt. Optimal sind 10 000 Schritte.

IN BALANCE BLEIBEN Private und berufliche Anspannungen können zu Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen führen. Wer sich ständig gestresst fühlt, nachts schlecht schläft, sollte sich womöglich fragen: Wie gehe ich mit den Anforderungen des Alltags um? Lasse ich mich zu schnell aus der Ruhe bringen? Auch Abschalten kann man Stück für Stück lernen. Zum Beispiel mit Meditation. Eine Studie der Universität Calgary fand heraus, dass Meditation nicht nur den Geist beruhigt, sondern bis in die Zellen heilt.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT In einem Forschungsprojekt zum Einfluss von Lärm auf das Immunsystem und die Entstehung von Arteriosklerose untersuchte das Umweltbundesamt Einwohner von Berlin. ▶

MEISTERWERK IN DER KÖRPERMITTE



FOTOS: THE SUNDAY TIMES/NEWS SYNDICATION, BULLS PRESS, SHUTTERSTOCK, AXEL KOCK

Biofax® classic

· spült überflüssiges Wasser aus dem Körper
· reduziert das Gewicht*

Pflanzlich entwässern – Wohlbefinden verbessern

Biofax® classic. Hartkapseln. Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Birkenblättern, Hauhechelwurzel und Gartenbohnenhülsen. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Warnhinweis:** enthält Traubenzucker (Glucose). Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 09.2014. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** *Milewicz A, Iwankiewicz G, Zareba E. et al. Ergebnisse einer randomisierten placebokontrollierten Doppelblindstudie: Aquaretischer Effekt eines pflanzlichen Kombinationsarzneimittels bei Frauen mit Ödemen unterschiedlicher Genese. Pharmazeutische Rundschau, Sonderdruck aus Heft 1/1994 BC_Pk7.0

STRATHMANN

Pascoe
Naturmedizin seit 1895

Pascoflair®

Ihre Ruheinsel aus der Natur

- ✓ entspannt bei Stress und Mehrfachbelastung
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell[1,2] und ist ausgezeichnet verträglich

[1] Movafegh, A., Alizadeh R., et al. (2008) Anesth Analg 106(6), 1728-32.
[2] Dimpfel, W., Koch K., et al. (2012) Neuroscience & Medicine, 3, 130-140.

Pascoflair® Pflanzliches Arzneimittel. Überzogene Tabletten. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen
info@pascoe.de www.pascoe.de

ANASTACIA, 49 Die Sängerin hat immer wieder mit ihren Herzrhythmusstörungen zu kämpfen, sie wurde deswegen sogar schon auf der Bühne ohnmächtig

MILEY CYRUS, 24 Die Sängerin und Schauspielerin leidet unter Tachykardie, einer Form von Herzrasen, bei dem der Puls ständig beschleunigt ist

BILL CLINTON, 70 Der ehemalige US-Präsident erlitt 2004 einen Herzinfarkt. Anschließend wurden ihm vier Bypässe gelegt

DANIELA KATZENBERGER, 30 Der TV-Star wurde mit einem Herzfehler geboren und bekommt in stressigen Situationen schwere Herzrhythmusstörungen

Herzhafte Kost heißt: viel GEMÜSE

▶ Eines der Ergebnisse: Personen, die nachts vor ihrem Schlafzimmerfenster einen mittleren Schallpegel von 55 Dezibel oder mehr hatten, waren fast doppelt so häufig wegen Bluthochdruck in ärztlicher Behandlung wie diejenigen, bei denen der Pegel unter 50 Dezibel lag. Achten Sie also darauf, dass Ihr Schlafzimmer ruhig liegt. Wenn möglich, kann man auch Schallschutzfenster einbauen, um wenigstens nachts erholsam schlafen zu können.

DAS HERZ ISST MIT Wie sieht Ihr Speiseplan aus? Erst in den 50er-Jahren kamen Forscher auf die Idee, dass es einen Zusammenhang geben könnte zwischen unserem Essen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unzählige Studien bestätigen mittlerweile die Wechselwirkungen: Dem Herz schmecken ungesättigte Fette aus Oliven- oder Leinöl und den Omega-3-Fettsäuren des Meeresfischs. Und vor allem: Gemüse, Salate, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte.

Für Diabetiker gilt: Das Risiko eines Herzinfarkts ist erhöht, da die Krankheit Gefäßverkalkungen fördert. Zudem haben Patienten oft erhöhte Blutdruck- und Blutzuckerwerte, häufig schlechte Fettwerte sowie Übergewicht. Ein Arzt oder Ernährungsberater kann über ein individuell sinnvolles Essverhalten aufklären.

WANN ZUM ARZT?

Wasser, Nährstoffe und Sauerstoff – all das bewegt sich in unserem Körper über unseren Blutkreislauf. Das Herz hält es unermüdlich in Gang. Kein Wunder, dass es manchmal zickt. Woran erkenne ich aber, dass es tatsächlich schwächelt? Wann ist das nächtliche Flimmern eine behandlungsbedürftige Herzrhythmusstörung? Regelmäßig den Blutdruck zu messen kann zeigen, wie es um uns steht. Damit das Blut alle Organe und auch die Kapillargefäße erreichen kann, muss es mit einem gewissen Druck aus dem Herzen gepumpt werden. Es handelt sich dabei nicht um ein starres System, sondern eine dynamische Angelegenheit, die sich anpasst und auf Liebe, Aufregung, Freude, Ruhe, Kummer, Wut reagiert. Bei körperlicher Arbeit treiben wir das Herz zu mehr Leistung an. Muskeln werden stärker durchblutet und besser mit Sauerstoff versorgt – der Blutdruck steigt. Sitzen wir auf einer Bank und blicken über grüne Hügel, sinkt er. Zudem unterliegt er Tages- und Wetterschwankungen. Ein Seismograf, der zeigt, wie es unserer Gesundheit geht.

NEUES AUS DER FORSCHUNG

Wann wird es Zeit für einen Herz-Check? Zum Beispiel wenn man ständig nachts schweißgebadet mit pochendem Herzen aufwacht. Zirka sechs Millionen Menschen leiden in Europa unter Vorhofflimmern. In Deutschland ist das etwa ein Prozent ▶

„EIN MENSCH IST SO ALT WIE SEINE **GEFÄSSE**“

Unsere Venen und Arterien versorgen unseren Organismus mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Im BUNTE-Interview erklärt **Prof. Curt Diehm,** Arzt für Innere Medizin und Kardiologie, warum es so wichtig ist, dass unsere Gefäße gesund und elastisch bleiben. Der langjährige Präsident der Gesellschaft für Gefäßmedizin und der Deutschen Gefäßliga ist heute Ärztlicher Direktor der Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe.

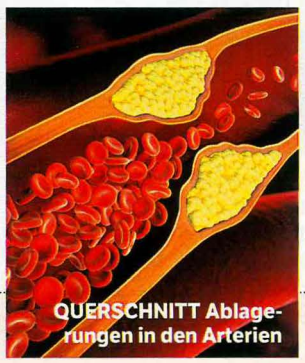
Herr Professor Diehm, warum sind gesunde Gefäße so wichtig?
Arteriosklerose mit Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall ist die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Arterien sind die Blutgefäße, die vom Herzen wegführen und Muskeln, Sehnen, Knochen mit Sauerstoff versorgen. Sind sie verkalkt, kommt es zu Durchblutungsstörungen. Wir sind weniger leistungsfähig und haben ein höheres Herzinfarkt-Risiko. Wenn ich mir die Gefäße eines Menschen ansehe, kann ich ziemlich genau sagen, wie es ihm geht. Es gibt ja auch den Spruch: Ein Mensch ist so alt wie seine Gefäße.

Worum handelt es sich bei einer Gefäßverkalkung?
Es lagern sich Cholesterin und Fettstoffe ab. Außerdem verklumpte Blutplättchen, die mit dem Blutstrom mitschwimmen, sogenannte Gerinnsel. Ist das Gefäß verengt und die Oberfläche der Gefäßinnenwände uneben, setzen sich auf diesen bereits geschädigten Stellen Blutgerinnsel ab. Die Folge kann ein Gefäßverschluss sein.

Was kann man dagegen tun und wie kann man vorbeugen?
Bewegung ist das Wichtigste. Ganz besonders ist Joggen zu empfehlen. Eine Stunde pro Woche senkt das Risiko für eine Herzerkrankung um 40 Prozent! Ich halte viel von der Empfehlung, dass man 10000 Schritte am Tag gehen soll. Das sind etwa sieben Kilometer. Man sollte nicht rauchen und auf sein Gewicht achten, die Blutfett- und Zuckerwerte ab und zu checken und den Blutdruck messen. Als herzschützende Omega-3-Quelle empfehle ich Leinöl.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie Gefäße untersuchen?
Zuerst sehe ich mir mit Ultraschall die Gefäße an, ohne Strahlenbelastung, ohne Nebenwirkungen für die Patienten. Wenn ich das Gefühl habe, die Arterien sind stark verkalkt, folgen weitere Untersuchungen. Die Cardio-CT zeigt mir, wie viel Kalk in den Herzkranzgefäßen sitzt. Diese Methode erspart zunächst Herzkatheter-Untersuchungen, es gibt keine Komplikationen und sie ist preiswerter. Selbstverständlich lese ich auch aus dem Blutbild und Blutdruck.

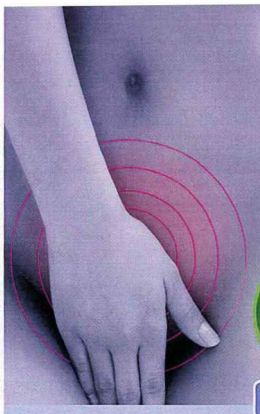
Was halten Sie von der Therapie mit der Aminosäure Arginin?
Der natürliche Eiweißbaustein Arginin bildet im Körper einen regulierenden Botenstoff, der Gefäße weitet und sie so vor Ablagerungen schützt. Eine neue Studie mit dem Präparat „Telcor Arginin plus“ bestätigte, dass sich die Gefäßfunktionen und die Durchblutung signifikant verbessern. In Kombination mit Bewegung ist das sicherlich eine gute Vorbeugung.



QUERSCHNITT Ablagerungen in den Arterien

FOTOS: DDP IMAGES (2), ACTION PRESS, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, FOTOLIA

ANZEIGE



Die starke Pflanzen-Kombination gegen Blasenentzündung

Goldrute

Orthosiphon

Hauhechel

Ein fieses Brennen, ständig zur Toilette …

Schon wieder eine Blasenentzündung?

Aber muss es gleich wieder ein Antibiotikum sein? Aufgrund steigender Antibiotika-Resistenzraten warnen Experten zunehmend vor dem häufigen Einsatz von Antibiotika bei an sich unkomplizierten Infekten und plädieren für ein Umdenken bei der Behandlung. Für viele Betroffene sind Blasenentzündungen gerade in der nasskalten Jahreszeit zudem ein immer wiederkehrendes Problem – ein Grund mehr, nach einer wirksamen aber gut verträglichen Alternative für die Behandlung zu suchen.

Ursachen und Symptome bekämpfen

Wichtig ist, schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung direkt mit der Behandlung zu beginnen und die Infektion zu bekämpfen. Auch Krämpfe und Schmerzen sollten schnell gelindert werden, damit der Gang zur Toilette wieder leichter fällt.

Ein starkes Pflanzen-Trio

Das pflanzliche Arzneimittel Aqualibra deckt mit der einzigartigen Kombination von drei bewährten Pflanzenextrakten ein breites Wirkspektrum in nur einem Präparat ab und setzt genau an diesen Behandlungszielen an.

Antibiotika-Einsatz vermeiden

Aqualibra hemmt die Entzündung, spült die Erreger gründlich aus und lindert zudem schnell die unangenehmen Symptome, da es entkrampfend und schmerzlindernd wirkt. Mit einer Besserung der Beschwerden ist in der Regel schon nach dem 1. Behandlungstag zu rechnen. Zusätzlich werden die Bakterien effektiv bekämpft.* Frühzeitig eingenommen kann so die Antibiotika-Behandlung häufig vermieden werden.

Unser Tipp für Sie:

Aqualibra sollte immer noch einige Tage über die akuten Symptome hinaus eingenommen werden. Orthosiphonextrakt kann die Anhaftung von Bakterien an der Blasenwand verhindern. Das unterstützt die gründliche Ausspülung der Erreger und kann helfen, das Risiko einer wiederkehrenden Blasenentzündung zu reduzieren.

Auch begleitend zur Antibiotika-Therapie.

* Fischer, Kühnau, Widey & Braun, Der Allgemeinarzt 11 (1994) 863–869.

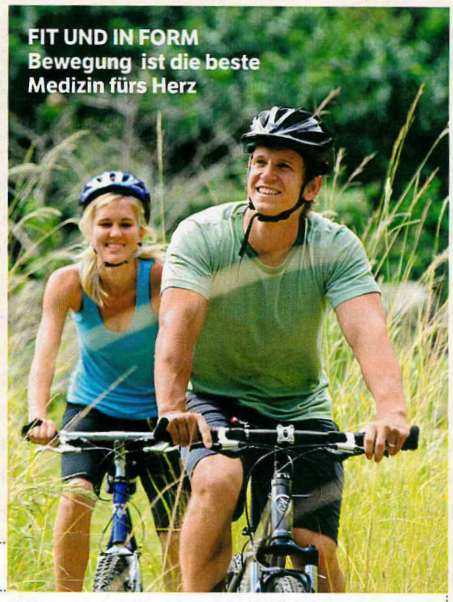
MEDICE

Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. Zur Durchspül. b. bakt. u. entzündl. Erkr. d. ableitenden Harnwege. Als Durchspül. z. Vorbeugung u. Behandlung. b. Harnsteinen u. Nierengrieß. Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. bei Anhalt. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Enth. Lactose u. Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 04/2015

Frühwarnsystem: BLUTDRUCK

▶ der Gesamtbevölkerung. Häufig ist die Erkrankung harmlos oder lässt sich operativ beheben. Eine besonders dramatische Folge ist der plötzliche Herztod. Doch es gibt Fortschritte bei Strategien, wie Risikopatienten dank Gentests identifiziert werden können. Vor allem erbliche Faktoren stehen im Zentrum der Forschung. Laut Prof. Meinertz befindet sich diese noch in der Entwicklungsphase: *„Screenings und Gentests werden sich sicherlich auf Dauer durchsetzen, machen aber nur bei speziellen Patientengruppen Sinn. Zum Beispiel bei Menschen, in deren Familie gehäuft Herzinfarkte vor dem 60. Lebensjahr aufgetreten sind."*

Alle anderen Patienten erfahren mit modernen Herz-Checks beim Kardiologen, wie es um das Organ bestellt ist. Dank Ultraschall und bildgebenden Verfahren wie Computertomografie (CT) lässt sich der Brustkorb durchleuchten. Eine von der Berliner Charité koordinierte EU-Studie kam zu dem Ergebnis: Bei untypischen Brustschmerzen lässt sich durch eine Herz-CT die Notwendigkeit eines Herzkatheters ▶



FIT UND IN FORM
Bewegung ist die beste Medizin fürs Herz

SELBSTTEST – WIE INFARKT-GEFÄHRDET SIND SIE?

FAMILIE
Hatten Ihre Eltern, Geschwister oder Kinder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

ja, vor dem 55. Lebensjahr	10 ❑
ja, nach dem 55. Lebensjahr	4 ❑
nein	0 ❑

RAUCHEN SIE?

Nichtraucher	0 ❑
ja, weniger als 20 Zigaretten pro Tag	8 ❑
ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag	10 ❑
ja, mehr als 20 plus Antibabypille	10 ❑

BEWEGUNG
Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

mindestens 1- bis 2-mal pro Woche	-2 ❑
mindestens 1-mal pro Monat	0 ❑
seltener als 1-mal pro Monat	2 ❑

GEWICHT
Bestimmen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) und übertragen Sie den Wert in das Schema (www.bmi-rechner.biz):

	FRAUEN	MÄNNER	
Untergewicht	unter 19	unter 20	0 ❑
Normalgewicht	19–24	20–25	0 ❑
Übergewicht	25–30	26–30	1 ❑
Adipositas	über 30	über 30	2 ❑

ERNÄHRUNG
Bevorzugen Sie eher deftiges Essen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Sahne, Kuchen, Desserts und Süßigkeiten?

ja, vor dem 55. Lebensjahr	10 ❑
ja, nach dem 55. Lebensjahr	4 ❑
nein	0 ❑

GESUNDE NAHRUNGSMITTEL
Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Sie Fette zu sich nehmen, dann bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren wie z. B. Oliven- oder Rapsöl?

Essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?

praktisch immer	-4 ❑
häufig	-2 ❑
eher nicht	0 ❑

CHOLESTERIN
Kennen Sie Ihre aktuellen Blutfettwerte, also Ihren Gesamt-Cholesterinspiegel?

normal (unter 190 mg/dl)	0 ❑
etwas erhöht (191–240 mg/dl)	3 ❑
stark erhöht (über 240 mg/dl)	6 ❑
nicht bekannt	2 ❑

BLUTDRUCK
Was wissen Sie über Ihren genauen Blutdruck?

oberer Wert:	unter 140 mmHg	0 ❑
	140–160 mmHg	1 ❑
	über 160 mmHg	6 ❑
unterer Wert:	unter 90 mmHg	0 ❑
	90–95 mmHg	2 ❑
	über 95 mmHg	4 ❑
nicht bekannt		2 ❑

DIABETES
Haben Sie einen erhöhten Blutzucker?

nein	0 ❑
Ja, aber ich benötige keine Medikamente	6 ❑
Ja, ich nehme Tabletten für den Zucker ein	8 ❑
Ja, ich spritze Insulin	8 ❑
nicht bekannt	2 ❑

STRESS
Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

nein	0 ❑
gelegentlich	0 ❑
häufig	2 ❑
praktisch dauernd	4 ❑

BESCHWERDEN
Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich, eventuell mit Ausstrahlung in den Hals oder Arm? Typische Momente sind Anstrengung, Kälte oder Stress.

nein	0 ❑
ja, vor allem bei körperlicher Belastung	10 ❑
ja, vor allem bei Kälte	10 ❑
ja, vor allem bei Stress	6 ❑
gelegentlich in Ruhe	2 ❑

DRUCK IM BRUSTKORB
Haben Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt?

ja	10 ❑
nein	0 ❑

HERZINFARKT
Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarkts oder Herzinfarktverdachts behandelt?

ja	10 ❑
nein	0 ❑

AUSWERTUNG
Die Punkte werden addiert bzw. bei Minuszeichen abgezogen. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung!

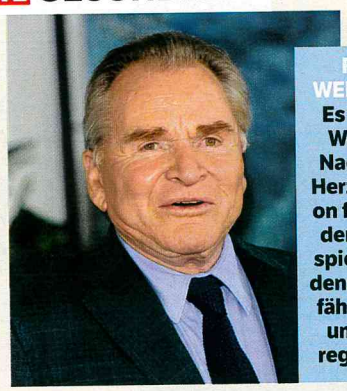
0–4 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

5–8 Punkte: Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9–16 Punkte: Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos.

17 Punkte und mehr: Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Machen Sie gleich einen Termin mit Ihrem Arzt und besprechen Sie, wie Sie Ihr persönliches Risiko senken können.

QUELLE: DEUTSCHE HERZSTIFTUNG



FRITZ WEPPER, 75
Es war ein Weckruf. Nach einer Herzoperation fühlt sich der Schauspieler fitter denn je. Jetzt fährt er Rad und joggt regelmäßig

GERALD ASAMOAH, 38
Der Ex-Nationalspieler ist der einzige Profifußballer mit einem Herzfehler. Er leidet unter einer Verdickung der Herzscheidewand

CHECKS durchleuchten das HERZ

▶ von 100 auf 14 Prozent senken. Im Gegensatz zur Herzkatheter-Untersuchung kann eine CT ambulant und nicht invasiv, das heißt ohne Einführen eines Katheters, durchgeführt werden. Was dem Patienten Nebenwirkungen erspart. *„Zusammen mit weiteren Studien gibt es jetzt solide Daten für einen Nutzen der Cardio-Tomografie“*, sagt **Prof. Marc Dewey,** stellvertretender Direktor des Instituts für Radiologie der Berliner Charité. Er hofft, dass eine CT bald von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird (Infos für Patienten: herzschmerzen@charite.de).

Die allerbeste Nachricht lautet jedoch: Herzbeschwerden gehören zu den Krankheiten, die man meist selbst verhindern kann. 90 Prozent aller Herzleiden entstehen durch zivilisatorische Risikofaktoren. Wer auf sein Herz hört, weiß am besten, was er für sich und seine Gesundheit tun kann.

SUSANNE FETT

Tipps und Infos zu Diagnose, Therapie und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet die Deutsche Herzstiftung unter: herzstiftung.de.

HELFER AUS DER APOTHEKE: STÄRKEN HERZ & GEFÄSSE

• Eine neue klinische Studie bestätigt: Der natürliche Eiweißbaustein Arginin verbessert die Gefäßfunktionen nachweislich. In Kombinationen mit B-Vitaminen ist er besonders wirksam (z.B. in „Telcor Arginin plus“ von Quiris). • Extrakte aus Weißdornblättern erweitern die Herzkranzgefäße und verbessern den Herzmuskel (z.B. in „Crataegutt“) • Das Mineral Magnesium wirkt sich positiv auf den Blutdruck und die Herzgesundheit aus. Walnüsse, Bananen und Haferflocken sind besonders reich an Magnesium. Auch als Nahrungsergänzungsmittel versorgen sie den Körper (z.B. „Magnesium Diasporal“ von Protina).

WEISSDORN Blüten und Blätter schützen den Herzmuskel

Blasenschwäche ist behandelbar!
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder machen Sie den kostenlosen Selbsttest auf
www.blase-ok.de
astellas