

LIFESTYLE

Drei Ansätze für beherztes Handeln

Gesundheit dank verändertem Lebensstil: Wer dem Körper reichlich Bewegung gönnt, sich klug ernährt und Stress vermeidet, schützt Herz und Kreislauf. Es ist nie zu spät, der Gesundheit zuliebe neue Gewohnheiten einzuüben. Text: Marianne Botta Diener

Machen Sie sich Gedanken über Ihre Lebensweise? Wenn nicht, dann sollten Sie das dringend tun. Fachleute gehen davon aus, dass sich jeder zweite Herzinfarkt in den industrialisierten Ländern durch eine gesündere Lebensweise vermeiden oder zumindest lange hinauszögern lässt. Nicht nur Menschen mit Herzproblemen, sondern auch Gesunde profitieren von einer Änderung ihres Lifestyles. Denn regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung beugen nicht nur den sogenannten Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes vor, sie steigern generell das Wohlbefinden.

Bewegung: Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich generell zu wenig. Nur jeder und jede Zweite treibt genügend Sport,

ein Drittel der Bevölkerung ist gänzlich inaktiv. Dabei wirkt sich Sport äusserst positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Menschen, die auf Stress mit erhöhtem Blutdruck und mit Herzrasen reagieren, gelingt es dank regelmässiger Bewegung, diese Symptome auszugleichen und etwas ruhiger zu werden.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass körperliche Betätigung das Herzinfarktisiko senkt, denn regelmässige Bewegung wirkt sich positiv auf Blutdruck und Cholesterinspiegel aus. Besonders zu empfehlen sind Sportarten, bei denen sich die Muskeln abwechslungsweise anspannen und entspannen. Dazu gehören etwa Velofahren, Wandern, Walken, leichtes Joggen, Tanzen, Aerobic, Schwimmen und Aquafit. Allerdings: Wer nach einer längeren «un-sportlichen» Zeit ein Training aufnimmt,

sollte das Programm mit dem Hausarzt planen, ebenso wer bereits über 40-jährig ist. Ihre ideale Trainingspulsfrequenz können Sie berechnen: 200 minus Ihr Alter ergibt die Zahl Herzschläge pro Minute, die Sie beim Training erzielen sollten.

Eine Faustregel besagt, dass man sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen sollte. Ideal ist, wenn Sie dabei etwas ausser Atem kommen, aber noch reden können. Die 30 Minuten müssen nicht am Stück absolviert werden, drei über den Tag verteilte Blöcke à zehn Minuten reichen völlig aus. Steigen Sie zum Beispiel eine Tramhaltestelle früher aus und gehen Sie zügig nach Hause.

Oder warum nicht wieder einmal die Fenster putzen? Auch Hausarbeit gilt als leichte sportliche Betätigung. Dasselbe gilt für Gartenarbeit. Bewegen Sie sich, so oft sich Ihnen die Möglichkeit dazu bietet. Steigen Sie die Treppen hoch und lassen Sie den Lift links liegen; gehen Sie beim Telefonieren hin und her. Machen Sie während der «Tagesschau» leichte Gymnastikübungen – Hauptsache, Sie bewegen sich.

Ernährung: Die Ernährung spielt bei den Risikofaktoren für Herzinfarkt eine entscheidende Rolle. Einer der Hauptrisikofaktoren ist ein zu hoher Blutdruck. Davon ist gemäss einer Studie aus dem Jahr 2004 die Hälfte der Schweizer Bevölkerung betroffen. Viele davon sind übergewichtig. Vor allem das Fett am Bauch hat einen negativen Einfluss auf den Blutdruck. Ist der Blutdruck nur leicht erhöht, reicht meist schon eine Ernährungsumstellung aus, um wieder normale Werte zu erreichen:

→ **Mehr Gemüse, Früchte und Salat:** Genügend Kalium – etwa drei bis vier Gramm pro Tag – senkt den Blutdruck. Eine ausreichende Versorgung wird erreicht, wenn täglich mindestens fünfmal eine Frucht oder Gemüse konsumiert wird. Auch Magnesium spielt bei der Blutdruckregulation eine wichtige Rolle. Essen Sie deshalb täglich eine Portion ungesalzene Nüsse (zirka

Ideale Ernährung: Mittelmeerküche und Kreta-Diät

Der Inbegriff der gesunden, für Herzinfarktpatienten geeigneten Küche ist die sogenannte Mittelmeerküche. Verschiedene Studien haben aufgezeigt, dass Menschen aus mediterranen Ländern weniger Herzinfarkte erleiden und insgesamt länger und gesünder leben. Der US-Wissenschaftler Ancel Keys stellte bereits in den fünfziger Jahren fest, dass die Bewohner Kretas von allen Völkern am wenigsten Herzinfarkte und insgesamt die höchste Lebenserwartung aufweisen. Verschiedene internationale Kontrollstudien bestätigten den positiven Effekt der Kreta-Ernährung, die auch Kreta-Diät genannt wird, obwohl sie mit Nahrungsverzicht nichts zu tun hat.

Die mediterrane Ernährung ist sehr reich an Früchten, Gemüse und Salaten, ebenso an Getreideprodukten wie Brot, Reis und Teigwaren. Dabei wird doppelt so viel Fisch, aber nur halb so viel Fleisch verzehrt wie in unseren Breitengraden. Mindestens einmal pro Woche wird Geflügel gegessen. Rotes Fleisch kommt selten auf den Tisch, dafür gibts täglich Joghurt und Käse. Als Öl wird Olivenöl oder Rapsöl empfohlen.

Seit einigen Jahren mehren sich die Beweise, dass Olivenöl bei der Vorbeugung von Herzkrankheiten eine grosse Rolle spielt. Dafür verantwortlich ist seine Fettsäurezusammensetzung. Ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure bringen den Cholesterinspiegel ins Lot. Zudem deuten verschiedene Studien darauf hin, dass Olivenöl auch den Blutdruck zu senken vermag und dass der regelmässige Genuss von Olivenöl bei Diabetesbetroffenen zu einem günstigeren Blutzuckerprofil führt.

20 Gramm) und eine Portion grünes Blattgemüse oder grünen Salat.

→ **Mehr Milch:** Kalzium senkt den Blutdruck. Sehr gute Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Konsumieren Sie täglich drei Portionen (eine Portion = zwei Deziliter Milch oder 150 bis 180 Gramm Joghurt oder 30 bis 60 Gramm Käse). Der Kalziumbedarf liegt bei zirka 1000 Milligramm pro Tag. Auch grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Spinat ist reich an Kalzium.

→ **Mehr Eiweiss:** Neue Studien belegen, dass eine eiweissreiche Ernährung den Blutdruck senken kann. Dies gilt sowohl für pflanzliche Eiweisslieferanten wie zum Beispiel Tofu und Bohnen als auch für tierische wie Geflügel und Milchprodukte. Das goldene Mittelmass sieht so aus: Essen Sie pro Tag abwechslungsweise eine Portion Fleisch oder Fisch (100 bis 120 Gramm), zwei Eier, Hüttenkäse oder Quark (200 Gramm), Tofu und Quorn (100 bis 120 Gramm).

→ **Wenig Alkohol:** Alkohol führt zu einer Erweiterung der kleinen Blutgefässe und zieht so den grossen Blutgefässen einen Teil des Blutes ab. Dadurch sinkt der Blutdruck leicht. Aber nur Alkoholmengen von unter 10 bis 15 Gramm wirken blutdrucksenkend, grössere Mengen hingegen erhöhen den Blutdruck. Deshalb sollten Sie pro Tag höchstens ein Glas Wein oder eine Stange Bier trinken.

→ **Moderater Kaffeekonsum:** Kaffee scheint den Blutdruck vor allem bei Wenigtrinkern zu erhöhen. Bei Menschen, die an Kaffee gewöhnt sind, ist dieser Effekt nicht nachweisbar. Empfohlen wird jedoch, Filterkaffee zu trinken. Er scheint besser fürs Herz zu sein.

→ **Wenig Kochsalz:** Salzarme Ernährung wirkt sich bei salzsensiblen Menschen blutdrucksenkend aus. Bei sogenannten salzresistenten Menschen bringt diese Massnahme hingegen nichts, und es ist fast unmöglich, herauszufinden, zu welcher Gruppe man gehört.

Stressabbau: Erkennen, umdenken, entscheiden

- **Zeit:** Nehmen Sie sich täglich eine halbe Stunde Zeit, um ungestört von äusseren Einflüssen ruhig und entspannt zu sitzen oder zu liegen und an etwas Schönes zu denken.
- **Ausgleich:** Verschaffen Sie sich einen Ausgleich zum Alltag. Das Angebot ist gross: Sport, Entspannungsmethoden wie Yoga, autogenes Training, Muskelrelaxation. Es kann auch ein Hobby wie Musik oder ein interessantes Gespräch im Freundeskreis sein. Sorgen Sie für einen körperlichen Ausgleich. Auch vielbeschäftigte Leute finden Gelegenheit, Sport zu treiben, um Spannungen abzubauen.
- **Vermeidungstaktik:** Versuchen Sie, stressauslösende Situationen entweder zu vermeiden oder zu entschärfen. Fahren Sie zum Beispiel nicht zu Stosszeiten Auto, nehmen Sie für weite Strecken den Zug. Gehen Sie Leuten, die Sie nerven, aus dem Weg. Kaufen Sie nicht am Samstag ein.
- **Persönliche Stresssituationen:** Lernen Sie Ihr Verhalten in bestimmten Situationen kennen. Versuchen Sie, negative Reaktionsmuster zu durchbrechen und möglichst positiv und entspannt zu reagieren. Überlegen Sie sich, was Ihnen Ihre Aufregung nützt. Lassen Sie sich aber auch nicht alles gefallen. Bringen Sie anfallende Schwierigkeiten und Probleme zur Sprache, suchen Sie Rat und gute Gespräche bei Ihnen nahe stehenden Menschen.
- **Scheibchentaktik:** Versuchen Sie nicht, alles aufs Mal zu erledigen. Führen Sie ein Tagebuch über Ihre täglichen Erledigungen, mit einer Strichliste der Dinge, die Sie unbedingt tun sollten. Was Sie erledigt haben, streichen Sie genüsslich durch. Nehmen Sie nur einen Telefonanruf nach dem andern entgegen.
- **Sackgassen:** Seien Sie ehrlich mit sich selbst. Wenn der Stress über lange Zeit zu viel wird, sollten Sie sich nach einer neuen Arbeitsstelle umsehen. Oder einmal unbezahlten Urlaub machen, um sich überlegen zu können, wie es weitergeht. Alles ist besser, als in eine schwere Burn-out-Situation zu kommen, aus der Sie nur mit fachlicher Hilfe und viel Zeit wieder herauskommen.

Generell konsumieren Schweizerinnen und Schweizer aber zu viel Kochsalz. Besonders salzhaltig sind gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Salzgebäck, Chips, gesalzene Nüsse und Fertiggerichte. Essen Sie also nur wenig davon – oder verzichten Sie ganz darauf.

Viele Menschen vergessen auch, dass Aromat und andere Streu- und Flüssigwürzen extrem salzhaltig sind. Verzichteten Sie auf ein Nachwürzen am Tisch, verstärken Sie

das Aroma der Speisen mit frischen Kräutern und salzlosen Gewürzen wie Pfeffer oder Curry.

Neben zu hohem Blutdruck haben auch ein zu hoher Cholesterinspiegel und erhöhte Werte der Triglyceride (Neutralfette, die dem Körper als Energiespeicher dienen) negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Die offizielle Empfehlung lautet, pro Tag nicht mehr als 300 Milligramm Cholesterin aufzunehmen. Allerdings wird

der grösste Teil des Cholesterins von der Leber selbst hergestellt, etwa zur Herstellung von Vitamin D, Zellwänden, Gallensäure, Sexualhormonen und als Gegenspieler der körpereigenen Stresshormone. Wer mehr Cholesterin mit der Nahrung aufnimmt, produziert normalerweise automatisch weniger Cholesterin – solange die Leber gut funktioniert. Allerdings können auch andere Faktoren wie der Konsum ungeeigneter Fette, Stress und Schlafmanko den Cholesterinspiegel erhöhen. Diese Faktoren spielen eine weitaus wichtigere Rolle als zum Beispiel der Genuss von Eiern, die früher als Cholesterinbösewichte schlechthin galten. Befolgen Sie die folgenden Tipps, um Ihren Cholesterin- und Triglyceridspiegel ins Lot zu bringen:

→ **Cholesterinbomben:** Sehr viel Cholesterin enthalten Innereien, Eigelb, tierische Fette und fettreiches Fleisch. Funktioniert die körpereigene Cholesterinproduktion normal, haben Ausrutscher keine negativen Folgen für den Cholesterinspiegel.

→ **Pflanzliche Lebensmittel:** Essen Sie reichlich Früchte, Gemüse und Salate. Cholesterin ist nur in tierischen Geweben enthalten, pflanzliche Lebensmittel erhöhen den Cholesterinspiegel nicht.

→ **Knoblauch:** Er bildet Allicin, das den Cholesterinspiegel senkt – vorausgesetzt, man isst genug davon, also ungefähr drei bis fünf Gramm frischen Knoblauch pro Tag. Allicin ist nicht hitzebeständig. Gekochter und getrockneter Knoblauch, aber auch die industriell hergestellten Knoblauchpräparate enthalten wesentlich weniger Knoblauchschutzstoffe.

→ **Fettkonsum:** Beschränken Sie Ihren Fett- und Ölkonsum. Mehr als 50 bis 70 Gramm Fett pro Tag sollten es nicht sein. Ein wenig Butter aufs Brot ist erlaubt – mit Betonung auf «wenig». Gesund sind Oliven- und Rapsöl und gelegentlich eine Handvoll Nüsse und Kerne.

→ **Fetter Fisch:** Omega-3-Fettsäuren wirken sich vielfach positiv aus. Planen Sie pro Woche zwei Fischmahlzeiten ein (am

verträglichsten sind Lachs, Forelle, Makrele, Hering oder Thunfisch). Oder konsumieren Sie täglich zwei Fischölkapseln.

→ **Transfettsäuren:** Bei der industriellen Fetthärtung entstehen Transfettsäuren, die das Infarktrisiko erhöhen und unter anderem den Cholesterinspiegel aus dem Lot bringen können. Verzichten Sie möglichst auf Fertigbackwaren und -gerichte, die gehärtete pflanzliche Fette enthalten. Butter ist die bessere Variante, obwohl auch sie Transfettsäuren enthält – aber immerhin weniger schädliche als jene aus gehärteten Pflanzenölen. Auch Kokosfett, Palmöl und Palmkernfett sind nicht optimal. Sie enthalten langkettige, gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel erhöhen.

→ **Raps- und Olivenöl:** Diese beiden Öle weisen bezüglich Fettsäurezusammensetzung optimale Eigenschaften auf. Benutzen Sie Olivenöl für die warme Küche und Rapsöl für die kalte. Doch Vorsicht: Wird Rapsöl stark erhitzt, bilden sich ungesunde Transfettsäuren.

→ **Hafer:** Lösliche Nahrungsfasern aus den Haferflocken können den Cholesterinspiegel ebenfalls günstig beeinflussen. Beginnen Sie den Tag mit einem Müesli, essen Sie Haferbrot oder Hafersuppe.

→ **Hülsenfrüchte:** Die in den Hülsenfrüchten enthaltenen sogenannten Saponine können den Cholesterinspiegel ebenfalls senken. Deshalb gehören Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Soja regelmässig auf den Menüplan.

→ **Volles Korn:** Nahrungsfasern wirken, bildlich dargestellt, wie ein Besen, der überschüssiges Cholesterin «aus dem Darm putzt». Bevorzugen Sie deshalb Vollkorn statt Weiss- oder Ruchbrot, essen Sie wenn immer möglich Vollreis, Vollkornteigwaren und Vollkornflocken.

Entspannung: Neben genügend Bewegung und einer gesunden Ernährung brauchen Sie genügend Entspannung. Denn auch andauernder Stress schadet dem Herzen. Er kommt häufig am Arbeitsplatz, in der

Ausbildung oder in schwierigen Familiensituationen und Beziehungen vor.

Das dabei ausgeschüttete Stresshormon Cortisol begünstigt die Fetteinlagerung, insbesondere am Bauch. Es vermindert die Insulinempfindlichkeit der Zellen, fördert die Bildung von Glukose aus der Muskelmasse, erhöht den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck sowie die Gerinnungsneigung des Blutes. Als Folge davon kommt es zu einer Umverteilung des Fettgewebes weg von den Armen und Beinen hin zum Bauch. Das Risiko für die Entwicklung eines Syndroms X (siehe «Das fatale Quartett», Seite 26) steigt. Bei Herzpatienten wirken sich Stresshormone zudem als direkter Risikofaktor für den Krankheitsverlauf aus.

Auch zu wenig Schlaf führt zu Stressreaktionen. Dieses Problem ist weit verbreitet. Während die durchschnittliche Schlafdauer vor 100 Jahren noch bei zirka neun Stunden lag, schläft der heutige Mensch Schätzungen zufolge nur noch rund siebeneinhalb Stunden. Studien haben gezeigt, dass Schlafentzug zu einem rapiden Anstieg des Blutzuckerspiegels, zu einer verminderten Insulinempfindlichkeit der Zellen, zu einem langsameren Glukoseabbau im Blut und zu einem massiven Cortisolanstieg führt.

Und noch etwas Wichtiges zum Schluss: Egal, ob Ihre geplante Lifestyleänderung die Bewegung, die Ernährung oder die Entspannung betrifft – es braucht viel Disziplin und Geduld. Denn all die genannten Massnahmen greifen erst nach einer gewissen Zeit. Und sie nützen nur, solange man sie konsequent durchführt. ■

Weitere Infos

→ Internet

www.suissebalance.ch:

Informationen und Tipps rund um das gesunde Körpergewicht (Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz)