



## Herzgesunde Lebensweise



# Gefäßverengung verhindern!

**E**s klingt einfacher, als es ist: Vernünftige Ernährung, ausreichend Bewegung, Früherkennung von Risikofaktoren und gezielter Stressabbau – das sind die wesentlichen Faktoren, um sich vor Herz-Kreislauf-erkrankungen zu schützen. Das wissen zwar die meisten Menschen, sie können es aber im Alltag nicht umsetzen. Daher sollte die Vorbeugung so früh wie möglich beginnen, damit man sich an alle erforderlichen Maßnahmen gewöhnt und sie ganz automatisch ins Leben einbaut, auch, wenn sich Gefäßablagerungen und Arteriosklerose eher in der zweiten Lebenshälfte bemerkbar machen. Denn Veränderungen in den Gefäßen beginnen schon vorher – meist bereits im dritten Lebensjahrzehnt.

Die Ernährung spielt eine

Mit Bewegung, maßvoller Ernährung, Stressmanagement und regelmäßigen ärztlichen Kontrollen sind Sie auf der sicheren Seite

grundlegende Rolle. Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sowie hochwertige Fette aus Oliven-, Raps-, Lein- und Sesamöl sind schon einmal ein guter Beitrag. Ein „Geheimtipp“ für ein gesundes Herz ist außerdem der Schwarze Knoblauch.

### Einmal pro Woche Fisch ins Menü aufnehmen

Weiters sollte man tierische Fette einsparen – eine Fischportion pro Woche und eine sehr maßvolle Zufuhr von Salz und Alkohol wären ideal. Einerseits wird durch diese Maßnahmen der Blutfluss gefördert, anderer-

seits reduziert das Risiko für Gefäßverengungen. Dazu zählen vor allem erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck.

Denselben Stellenwert nimmt maßvoller Freizeitsport ein, allen voran halten Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walken und Langlaufen die Gefäße fit. „Nicht nur Studien beweisen diese positiven Effekte von Bewegung, sondern auch meine Erfolge mit Patienten in der tägli-



mäßige ärztliche Check-ups. Steindl rät dazu, einmal jährlich eine Gesundheitsuntersuchung mit Blutbildkontrolle zu machen: „Oft reichen bereits Ernährungsveränderung und ausreichend Bewegung, um eine Besserung sowohl der Blutwerte als natürlich auch des Wohlbefindens zu erzielen.“

Eine vielfach unterschätzte Maßnahme zur Vorbeugung von Gefäßkrankheiten ist Stressabbau. Ärger, Konflikte, Partnerprobleme, Zeitmangel und belastende Ereignisse setzen dem Herzen zu. Wenn Stresshormone ausgeschüttet werden, verengen sich die Gefäße.

Sind es nur kurze Phasen, bauen sich die Stresshormone wieder ab. Langfristig kann es allerdings zu Gefäßschäden kommen. Das gilt vor allem, wenn der Druck als überwiegend negativ wahrgenommen wird, also keine Aussicht

auf Lösung besteht und man ein Gefühl der Machtlosigkeit in einer Situation spürt.

### Stress kann das Leben gefährden

Es bleibt in stressigen Phasen wenig Zeit für sich selber, man ernährt sich einseitig, wird zum Couchpotato. Auch das Rauchverhalten intensiviert sich in vielen Fällen, manche Ex-Raucher fangen sogar wieder mit dem Laster an. Bei bereits vorgeschädigten Gefäßen entsteht auf diese Weise ein gefährlicher Zustand.

Entspannungstraining, Yoga, Qigong, Meditationen, das Hören von Lieblingsmusikstücken und Aufenthalte in der Natur sind gute Möglichkeiten, um der Falle zu entkommen. In Seminaren kann man lernen, mehr Resilienz zu entwickeln und vermag dann mit schwierigen Situationen besser umzugehen.



Jeder sollte seinen Blutdruck kennen und eine Entspannungstechnik beherrschen.



Bei meinen Patienten sehe ich täglich, wie sehr regelmäßige Bewegung den Allgemeinzustand verbessert.

Dr. Susanne Steindl, Allgemeinmedizinerin in Wien



Dr. Susanne Steindl, Allgemeinmedizinerin in Wien

Was  
Her