



Gesunde Alltags- gewohnheiten

Achten Sie auch im Alltag darauf,
Gutes für Ihr Herz zu tun.

Beugen Sie Herzerkrankungen vor

Das hohe Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen führte in Japan zu einem Gesetz.

Kennen Sie die drei häufigsten Todesursachen in Japan? An erster Stelle steht Krebs (bösartige Tumore), Nr. 2 sind Herzerkrankungen, auf Platz 3 folgen zerebrovaskuläre Erkrankungen wie z. B. Hirninfarkt oder Schlaganfall.

2019 wurde ein Gesetz zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen (das Gesetz zur Prävention von Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen) verabschiedet. Es zielt darauf ab, die Zahl der Patienten mit kardiovaskulären und zerebrovaskulären Erkrankungen, die einen Großteil der Todesursachen ausmachen, zu reduzieren und gleichzeitig die Gesundheitskosten zu senken.

Tritt eine Krankheit immer häufiger auf, ergreift der Staat Maßnahmen, aber die Tatsache, dass sogar neue Gesetze entste-

hen, zeigt, dass derzeit die Zahl der Menschen mit Herz- und zerebrovaskulären Erkrankungen stark ansteigt.

Wenn Sie gesund bleiben und diese Erkrankungen vermeiden wollen, sollten Sie über Ihr Herz Bescheid wissen. Daher stellt dieses Buch Informationen über Herzkrankheiten vor, die jeder kennen sollte. Darüber hinaus stelle ich Ihnen Methoden zur Vorbeugung vor, die Sie selbst anwenden können.

Die unentdeckte Herzinsuffizienz

Herzinsuffizienz tritt auf, wenn die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt. Die Ursachen können vielfältig sein, von Pro-

blemen mit den Herzgefäßen bis hin zu Muskelproblemen des Herzens.

Herzinsuffizienz ist ein Sammelbegriff für einen Zustand, bei dem das Herz nicht richtig funktioniert und die Durchblutung im gesamten Körper gestört ist.

Wenn man den Körper mit einem Auto vergleicht, ist das Herz der Motor. Wird der Motor schwächer, hat das Auswirkungen auf die Leistung des gesamten Autos. Ähnlich verhält es sich, wenn das Herz schwächer wird: Die Gehgeschwindigkeit verlangsamt sich, und selbst Treppen, die früher kein Problem waren, verursachen nach wenigen Stufen Atemnot.

Eine Herzinsuffizienz bedeutet aber nicht unbedingt die Diagnose, dass sich die Funktion des Herzens verschlechtert. In letzter Zeit gibt es zunehmend Fälle von Herzinsuffizienz, bei denen im Echokardiogramm (eine Ultraschalluntersuchung des Herzens) keinerlei Auffälligkeiten am Herzen festgestellt werden. Der Grund dafür ist, dass es Herzbewegungen gibt, die bei einer Ultraschalluntersuchung leicht übersehen werden können.

Ein gesundes Herz bewegt sich rhythmisch, indem es sich zusammenzieht und wieder ausdehnt. So pumpt es das Blut durch den Körper. Im Echokardiogramm kann man zwar die Kontraktion (das Zusammenziehen) sehen, die Expansion (Ausdehnung) ist jedoch nur schwer zu erkennen. Daher kann bei Menschen

mit Bluthochdruck oder älteren Menschen, deren Herz nicht mehr so dehnbar ist, eine Herzinsuffizienz übersehen werden.

Aus diesen Gründen kommt es gar nicht so selten vor, dass der Internist den Zustand des Herzens nicht für kritisch hält, obwohl in Wirklichkeit eine Herzinsuffizienz vorliegt.

Die Überlebensrate bei Herzinsuffizienz entspricht der bei Magenkrebs

Im Allgemeinen liegt die Wahrscheinlichkeit, bei einer Herzinsuffizienz noch fünf Jahre zu leben, bei 50%. Das entspricht in etwa der Überlebensrate bei Magenkrebs. Es handelt sich also um eine äußerst schwerwiegende Erkrankung.

Magenkrebs wird in Stadien eingeteilt, die vom Frühstadium bis zum Endstadium reichen. Einschließlich der leichten Fälle sterben fünf von zehn Betroffenen nach fünf Jahren.

Wenn man »Krebs« hört, bekommt man reflexartig Angst. Doch bei »Herzinsuffizienz«? Irgendwie wirkt es vage und man hat das Gefühl, dass es nicht so beängstigend ist wie Krebs, oder? Das Risiko, an einer Herzinsuffizienz zu erkranken, ist jedoch weit verbreitet. In Anbetracht dieser Tatsache sollten Sie unbedingt Ihren Lebensstil entsprechend ändern.

Ruhe ist das Beste für das Herz

Führt eine hohe Herzfrequenz zu einer kürzeren Lebenserwartung?

Der Körper, einschließlich der Organe, mag keine großen Veränderungen, denn sie bringen Belastungen mit sich.

Das menschliche Herz schlägt im Normalfall etwa 100.000-mal am Tag. Das sind 60–100 Schläge pro Minute. Aber der Herzschlag ist bei jedem Menschen anders: Bei manchen schlägt das Herz nur 50-mal, bei anderen über 100-mal. Bei übergewichtigen Menschen, die sich kaum bewegen, schlägt das Herz schon im Sitzen über 100-mal. Wenn sie eine kurze Strecke zu Fuß gehen, kann der Herzschlag schon 120–130 Schläge pro Minute erreichen. Auf diese Weise passt sich das Herz der körperlichen Verfas-

sung und den Umweltbedingungen an und schlägt mal schneller, mal langsamer. Die Geschwindigkeit des Herzschlags wird Herzschlagfrequenz oder auch Pulsfrequenz genannt. (Bei jedem Herzschlag wird das Blut in Bewegung versetzt, drückt gegen die Arterienwände und erzeugt so die Pulswellen, die mit der Pulsfrequenz gemessen werden.) Je höher die Pulsfrequenz ist, desto stärker wird das Herz beansprucht, was die Lebenserwartung tendenziell verkürzt. Eine hohe Pulsfrequenz bedeutet zwar nicht zwangsläufig ein kurzes Leben, aber sie hat mit Sicherheit einen erheblichen Einfluss auf die Lebensdauer.

Der Sympathikus ist das Gaspedal, der Parasympathikus die Bremse

In jedem Fall belastet eine zu hohe Herzschlagfrequenz das Herz. Diese Belastung wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert, das aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus besteht.

Der Zustand des aktivierten Sympathikus ähnelt einem Kampf auf Leben und Tod. Wenn das Herz bei Erregung oder Anspannung wild pocht, ist das ein Zeichen, dass die Pulsfrequenz steigt. In diesem Moment ist der Sympathikus dominant gegenüber dem Parasympathikus. Auf der anderen Seite hat der Parasympathikus die Funktion, den Körper zu entspannen. Zu Hause beim entspannten Fernsehen oder in Ruhepausen übernimmt der Parasympathikus die Kontrolle und die Pulsfrequenz sinkt.

Diese beiden Systeme arbeiten wie Gaspedal und Bremse, um sich an die körperliche Situation anzupassen und das Gleichgewicht zu halten. Doch wenn die Dominanz des Sympathikus anhält, wird das Herz überlastet. Bei Patienten mit Herzinsuffizienz führt eine zunehmende Aktivierung des Sympathikus zu einer höheren Sterblichkeitsrate.

Achten Sie auf Ihre Pulsfrequenz, damit Ihr Herz gesund bleibt!

Das vegetative Nervensystem hat nicht nur auf das Herz, sondern auf die Funktionen des gesamten Körpers Einfluss. Was das Herz betrifft, ist es besonders schonend, wenn der Sympathikus zurückgefahren wird, also der Parasympathikus dominiert.

Bei einer Person mit einer normalen Herzfrequenz von etwa 80 Schlägen pro Minute kann die Herzfrequenz bei Dominanz des Sympathikus schnell auf etwa 120 Schläge steigen. Selbst bei einem Gesunden ist die Belastung des Herzens enorm, wenn dieser Zustand anhält. Das gilt umso mehr für einen Herzkranken.

Bei intensivem Training, das den Puls in die Höhe treibt, kann es zu schweren Herzrhythmusstörungen kommen. Daher ist eine Herzrehabilitation (Seite 131) notwendig, bei der das vegetative Nervensystem unter Kontrolle gehalten wird.

Bei der Behandlung von Herzinfarkt werden Medikamente eingesetzt, die die Aktivität des Sympathikus unterdrücken und den Herzschlag ruhig und konstant halten.

Unterschätzen Sie die Gefahr nicht und denken Sie nicht, dass Ihnen nichts passiert, nur weil Sie gesund sind. Wenn das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät, werden die Organe, einschließlich des Herzens, stärker belastet, als Sie glauben.

Da Sie Veränderungen der Pulsfrequenz selbst messen können, sollten Sie im Alltag bewusst darauf achten.

Welche Methoden gibt es konkret, um das vegetative Nervensystem zu regulieren und die Pulsfrequenz zu senken?

Im Allgemeinen gibt es folgende zwei Möglichkeiten:

1. **Bewegungstherapie:** Regelmäßige Bewegung trainiert das Herz und senkt die Pulsfrequenz. Bei Marathonläufern kann es sogar vorkommen, dass das Herz 20- bis 30-mal in der Minute schlägt. Je trainierter das Herz ist, desto langsamer schlägt es. Auch bei Übergewicht wirkt Bewegung und sorgt für eine Regulierung der Pulsfrequenz.
2. **Medikamentöse Therapie:** Auch mit Hilfe von Medikamenten lässt sich die Pulsfrequenz senken. Bei einem Herzinfarkt werden beispielsweise häufig Betablocker verschrieben. Sie dämpfen die Aktivität des Sympathikus und senken so die Pulsfrequenz.

Schönes kann schlecht für das Herz sein

Freudige Erregung belastet das Herz.

Auch Aktivitäten, die auf den ersten Blick nach Vergnügen aussehen, zum Beispiel das Mitfiebern bei Sportereignissen/Sportveranstaltungen, die Überraschung bei einer Überraschungsparty oder das ausgelassene Feiern mit Freunden, belasten das Herz. Denn alles, was das Herz vor Freude hüpfen lässt, aktiviert den Sympathikus und erhöht die Pulsfrequenz.

Dabei werden drei Arten von Hormonen, die sogenannten Katecholamine, ausgeschüttet:

1. Adrenalin: Dieses Hormon wird freigesetzt, wenn man Gefahr empfindet oder einen Nervenkitzel wie bei einer Achterbahnfahrt erlebt.

2. Dopamin: wird bei angenehmen Gefühlen freigesetzt, zum Beispiel, wenn wir fröhlich sind, uns wohl fühlen oder motiviert sind.
3. Noradrenalin: wird auch als Stresshormon bezeichnet. Es wird ausgeschüttet, wenn man seelisch stark erschüttert oder durch schwere körperliche Arbeit gestresst ist.

Die Ausschüttung von Katecholaminen führt zu Herzklopfen und Schweißausbrüchen. Auch Hochgefühle wie freudige Erregung oder atemlose Spannung können so dem Herzen schaden.

Adrenalin und Dopamin werden oft positiv betrachtet, weil sie die Motivation und das Wohlfühl steigern, doch man darf das Noradrenalin nicht vergessen.

Die Stimulation, nach der wir suchen, um uns richtig gut zu fühlen, setzt auch Hormone frei, die das Herz belasten.

Angina pectoris kann auch durch positive Gefühle ausgelöst werden

Zu den Herzkrankheiten, die von der psychischen Verfassung beeinflusst werden, gehört die Angina pectoris. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, bei der sich die Blutgefäße des Herzens verengen. Je nach Symptomatik variiert der Name der Krankheit. In Japan zum Beispiel tritt bei älteren Frauen oft die Prinzmetal-Variante auf.

Bei der normalen Angina pectoris verengen sich die Blutgefäße des Herzens, die sogenannten Herzkranzgefäße oder Koronararterien, und der Blutfluss stagniert. Bei der Prinzmetal-Angina hingegen werden die Herzkranzgefäße durch Stress gereizt, der Sympathikus wird aktiviert und die Koronararterien ziehen sich krampfartig zusammen. Dadurch spürt man ein Engegefühl in der Brust.

Doch nicht nur negativer Stress, auch positive Emotionen können dieses Phänomen auslösen. Bei Menschen, die ein aufregendes und genussvolles Leben führen, ist der Sympathikus ständig aktiviert, und das stresst das Herz.

Um das Risiko von Angina pectoris und anderen Herzkrankheiten zu reduzieren, sollte man eine Reizüberflutung im Alltag vermeiden.

Homeoffice kann schlecht für das Herz sein

Ein Lebensstil, der gut für das Herz ist, ist ruhig, ohne große Veränderungen. Wer bereits ein schwaches Herz hat, schädigt es mit dem Anschauen von Horrorfilmen oder Achterbahnfahrten zusätzlich.

Es mag Sie in diesem Zusammenhang möglicherweise überraschen, aber lassen Sie uns einen Blick auf das Homeoffice werfen, das während der Corona-Pandemie so stark zugenommen hat. Die Vermeidung großer Menschenmengen, die leicht zu Aufregung führen können, mag auf der einen Seite gut für das Herz sein. Wenn jedoch der Stress, der durch die Veränderung des Alltags entsteht, größer ist als die Entspannung, die man zu Hause empfindet, ist es für das Herz nicht empfehlenswert.

Mit anderen Worten: Es gibt Fälle, bei denen man leicht beurteilen kann, ob sie das Herz belasten, z. B. eine Achterbahnfahrt. Aber es gibt auch Situationen, die auf den ersten Blick aussehen, als ob sie dem Herzen guttäten, bei denen es aber auf den Einzelfall ankommt, wie etwa beim Homeoffice.

Auswirkungen auf den Körper

Das Herz ist von zentraler Bedeutung für alle Organe, ein geschwächtes Herz wirkt sich auf den gesamten Körper aus.

Das Herz hat die Aufgabe, durch Zusammenziehen und Ausdehnen das Blut mit dem Sauerstoff im ganzen Körper zu verteilen. Ist das Herz durch eine Fehlfunktion geschwächt, kann es den Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgen.

Sie kennen das sicher: Zirkuliert das Blut nicht bis in die Finger- und Zehenspitzen, werden diese blass bis bläulich und lassen sich schlecht bewegen. Das Gleiche gilt für die Organe. Gelangt zu wenig Sauerstoff in die Lunge, gerät man in Atemnot. Die Kurzatmigkeit von Menschen mit Blutarmut (Anämie) oder Frauen nach der Menstruation ist darauf zurückzuführen, dass nicht genügend Sauerstoff im Körper transportiert wird.

Die grundlegende Ursache sowohl von Herzinsuffizienz wie auch von Blutarmut ist im Blut zu suchen. Deshalb werden bei Patienten mit Herzinsuffizienz Blutproben entnommen, um eine Anämie auszuschließen. Liegt eine Anämie vor, wird die Behandlung der Herzinsuffizienz mit der Behandlung der Anämie kombiniert, da das Blut sonst nicht ausreichend zirkulieren kann.

Das ist auch der Grund dafür, dass Patienten mit Herzinsuffizienz häufig unter Verstopfung leiden. Wenn das Herz schwächer wird, nimmt die Durchblutung des Dick- und Dünndarms stark ab und die Darmfunktion verschlechtert sich. Es dauert länger, bis die aufgenommene Nahrung verdaut wird. Dadurch kommt es zur Verstopfung.

Sie sehen: Das Blut ist von entscheidender Bedeutung, und das Herz ist dafür verantwortlich, es im gesamten Körper zu transportieren.

Wenn die Leistung des Herzens nachlässt, verringert sich auch die Menge an Blut und Sauerstoff, die dem Körper zur Verfügung steht. Damit verschlechtern sich die motorischen Funktionen und die Arbeit der Organe. Das Herz ist also das zentrale Organ des gesamten Körpers.

Ich erkläre meinen Patienten mit Herzinsuffizienz immer: »Wenn das Herz nur die halbe Kraft hat, kann es auch nur die Hälfte des Blutes transportieren. Dann fließt nur halb so viel Blut durch die Nieren, und die Leistung der Nieren sinkt ebenfalls.« Da die Nieren für die Harnproduktion zuständig sind, bedeutet eine Verringerung der Nierenfunktion auch eine Schwächung der Harnproduktion. Wenn das Wasser und die Abfallstoffe, die den Harn bilden, nur schwer ausgeschieden werden, entstehen Schwellungen im Körper. Das ist ein wichtiger Punkt, denn Schwellungen in den Beinen können ein Hinweis darauf sein, dass das Herz geschwächt ist.

Zu viel Wasser ist Gift für ein schwaches Herz!

Wenn das Herz nachlässt, sind auch die Nieren geschwächt. Daher bewirken bei Herzinsuffizienz die 2 Liter Wasser am Tag, die im Allgemeinen für gesund gehalten werden, genau das Gegenteil – sie sind geradezu Gift.

Wenn das Herz nur noch die halbe Leistung bringt, wird beim Trinken von einem Liter Wasser nur die Hälfte des Harns produziert. Der halbe Liter, der nicht ausgeschieden wird, sammelt sich im Körper an. Dies führt nicht nur zu Schwellungen in den Beinen, sondern auch zu einer Wasseransammlung rund um die Lunge, was schließlich zu Atemnot führen kann.

Deshalb rate ich Patienten mit Herzinsuffizienz, nicht mehr als einen Liter Wasser pro Tag zu trinken. (In Deutschland wird zwar auch für eine Einschränkung plädiert, die Grenzen fallen aber großzügiger aus: Je nach Schwere der Krankheit 1–2 Liter.¹⁾ Für jemanden mit Herzschwäche ist eine übermäßige Wasseraufnahme, als tränke er Gift.