

## **10 Aspekte zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

### **1. Gefahrenfaktor Übergewicht**

Übergewichtige Menschen leben mit einem erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko. Zweiterkrankungen wie Diabetes, Hypertonie, Gicht oder orthopädische Probleme sind weitere Folgen. Offenbar stören besonders Zellen des Bauchfetts über Botenstoffe aktiv unseren Stoffwechsel und führen diese Beschwerden herbei. Ab einem Bauchumfang von über 80 cm bei Frauen und 94 cm bei Männern steigt das Risiko deutlich an.

### **2. Häufiger nächtlicher Harndrang**

Wer nachts öfter als zweimal zur Toilette geht, hat eventuell eine Herzschwäche und eine koronare Herzkrankheit (KHK). Bei verengten Herzkranzgefäßen und dadurch bedingter eingeschränkter Durchblutung können Herzmuskelzellen infolge von Sauerstoffmangel absterben. Eine Herzschwäche ist die mögliche Folge.

### **3. Brustschmerzen bei schlecht durchblutetem Herz**

Starke Brustschmerzen sind nicht immer Zeichen für einen akuten Herzinfarkt. Die sogenannte Angina Pectoris kann ein Vorbote sein. Bei der koronaren Herzerkrankung sind die Herzkranzarterien verengt, dadurch wird das Herz besonders bei Belastung schlecht durchblutet. Ist der Blutfluss durch einen Gefäßverschluss unterbrochen, gefährdet die Sauerstoff-Unterversorgung den Herzmuskel. Es kann zum Herzinfarkt kommen.

### **4. Vorsicht an heißen Sommertagen**

Hohe Temperaturen erweitern die Gefäße und der Blutdruck kann so weit sinken, dass die Organdurchblutung gestört ist. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten daher Anstrengungen in der Mittagszeit meiden, leichte Kleidung tragen und ausreichend trinken – aber alkoholfrei und kalorienarm. Auch Menschen mit Herzinsuffizienz, die gewöhnlich nicht viel trinken sollen, brauchen dann mehr Flüssigkeit.

### **5. Aus dem Takt mit Energydrinks**

Das Koffein in Energydrinks kann die Herzfrequenz erhöhen und den Blutdruck steigern. In Kombination mit Alkohol beobachtet man das sogenannte Holiday-Heart-Syndrom: Partywochenenden mit wenig Schlaf, viel Alkohol und Energydrinks lösen Krampfanfälle, Herzrhythmusstörungen oder Vorhofflimmern aus. Die aufputschende Wirkung anderer

Getränkebestandteile ist ungewiss. Während Zucker dem Körper nur kurzfristig Energie verschafft, ist ein leistungssteigernder Effekt von Taurin wissenschaftlich nicht erwiesen.

## 6. Tiefe Temperaturen

Bei Kälte ziehen sich die Arterien zusammen, der Blutdruck steigt. Symptome wie Angina Pectoris mit Brustenge oder Brennen hinter dem Brustbein zeigen eine gefährliche Minderdurchblutung oder gar einen Gefäßverschluss an. Ein Herzinfarkt droht eventuell. Liegt die Temperatur deutlich unter dem Gefrierpunkt, sollten Menschen mit einer Herzerkrankung darauf achten, harte körperliche Arbeit im Freien jemand anderem zu überlassen.

## 7. Untypische Symptome bei Frauen

Männer greifen sich im Ernstfall an die schmerzende Brust. Diesen klassischen Angina-Pectoris-Schmerz spüren Frauen selten. Übelkeit und Erbrechen, Schwitzen, Luftnot, Schmerzen im Oberbauch oder starke Müdigkeit – das können bei Frauen Anzeichen eines bevorstehenden Herzinfarkts sein. Die Beschwerden ähneln eher einer Erkältung, einer Magen-Darm-Grippe oder äußern sich schlichtweg als generelle Erschöpfung. Summieren sich die Symptome, heißt die Empfehlung: Kardiologe.

## 8. (Zu) viele Schmerzmittel

Schmerzmittel, regelmäßig eingenommen, steigern das Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko. Sogenannte nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID), besonders mit den Wirkstoffen Diclofenac, Ibuprofen und Etoricoxib, erhöhen die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit deutlich. Insbesondere ältere, durch Herz-Kreislauf-Probleme vorbelastete Menschen, sollten diese Medikamente niedrig dosiert und so kurz wie möglich einnehmen. Eine gute, nicht-medikamentöse Lösung bei Schmerzen sind z. B. gezielte Bewegung und Entspannung.

## 9. Gebrochenes Herz

Man unterscheidet klar: Es gibt Herzbeschwerden ohne organische Ursache. Patienten müssen dann verstehen und akzeptieren, dass ihr Herz gesund ist. Anders ist es beim Broken-Heart-Syndrom, dem Syndrom des gebrochenen Herzens. Ausgelöst durch extreme Schock- und Stresserlebnisse steigen Stresshormone rapide an und es kommt zur Verkrampfung der Herzkranzgefäße. Der Herzmuskel erhält dabei zu wenig Blut. Diese Erkrankung muss akut behandelt werden.

## 10. Die Blutgruppe beeinflusst

Menschen mit Blutgruppe A, B oder AB entwickeln wahrscheinlicher eine koronare Herzerkrankung als Menschen mit Blutgruppe 0. Das Risiko ist laut einer US-Studie bei Blutgruppe A um fünf, bei B um elf und bei AB sogar um 23 Prozent höher. Träger der Blutgruppe A haben oft auch erhöhte Cholesterinwerte, die vermutlich das Risiko für Arterienverkalkung steigern. Ein Patient mit der Blutgruppe AB neigt wiederum eher zu entzündlichen Reaktionen.