

Mythos oder Wahrheit? Wie viel weiß der Volksmund wirklich über unsere Herzgesundheit?

Männer sind gefährdeter einen Herzinfarkt zu erleiden als Frauen, zur Vorbeugung hilft die regelmäßige Einnahme von ASS, und alte Menschen haben immer ein schwaches Herz... Was der Volksmund sagt, muss nicht immer stimmen. Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) nimmt Stellung zu fünf gängigen Annahmen.

1. Männer sind gefährdeter einen Herzinfarkt zu erleiden als Frauen

Stimmt. Doppelt so viele Männer wie Frauen erleiden einen akuten Herzinfarkt (Myokardinfarkt). Laut Deutschem Herzbericht 2017 lag die Zahl der betroffenen Männer bei 360,2 (auf 100.000 Einwohner), bei Frauen lediglich bei 175,7¹. Aber Achtung: Auch wenn Männer weit häufiger am Herzen erkranken, die Sterblichkeit ist bei Frauen insgesamt deutlich höher. Entwickeln Frauen Herzklappenkrankheiten, Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz - also die abgesehen vom Herzinfarkt verbreitetsten Herzerkrankungen - sind ihre Prognosen deutlich schlechter als die von Männern. Mit zunehmendem Alter sollten Frauen daher mehr auf ihr Herz hören und sich regelmäßig „auf Herz und Nieren“ durchchecken lassen.

2. An gebrochenem Herzen sterben

Stimmt. Menschen können tatsächlich an gebrochenem Herzen sterben. Die Erkrankung – auch Broken-Heart-Syndrom genannt – betrifft in 90 Prozent der Fälle Frauen über dem 50. Lebensjahr. Laut einer neuen US-amerikanischen Studie könnte die Herzschwäche eine Folge von Entzündungsprozessen sein, die bei stark Trauernden auftreten². Trauer und Stress erhöhen die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Diese Hormone wiederum lassen den Blutdruck und die Herzfrequenz ansteigen. Schaffen Betroffene es nicht die Trauer zu verarbeiten, können sie auf diese Weise Bluthochdruck entwickeln und damit das Risiko für Schlaganfall und Herzrhythmusstörungen deutlich erhöhen.

¹ Quelle: Deutscher Herzbericht 2017, S. 30

² Quelle: <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4907463>

3. Je älter der Mensch, desto schwächer wird das Herz

Stimmt nicht. Viele Menschen glauben, dass die Herzleistung grundsätzlich im Alter abnimmt. Dies ist so nicht richtig. Man kann im Ultraschall nicht erkennen wie alt ein Herz ist. Allerdings gibt es Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Alter eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Dazu zählen erhöhte Blutzuckerspiegel bei der Zuckerkrankheit Diabetes, ungünstige Cholesterinwerte (vor allem hohes LDL-Cholesterin), Rauchen und Bluthochdruck. So bilden sich Ablagerungen aus Fett und Kalk an den Gefäßwänden (Arteriosklerose), die aufgrund der Gefäßverengung Durchblutungsstörungen zur Folge haben.

4. ASS hilft zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Fraglich. Die vorbeugende Wirkung von Acetylsalicylsäure gegen Herzinfarkt und Schlaganfall wird in der Kardiologie zurückhaltend gesehen. Der sogenannte Plättchenhemmer zeigt in zwei neuen Studien (ARRIVE und ASCEND) nur sehr wenige Effekte bei Patienten mit niedrigem Risiko, aber dafür ein erhöhtes Blutungsrisiko³. In den aktuellen Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) wird niedrigdosiertes ASS bei Patienten ohne Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems deshalb nicht empfohlen.

Aber Achtung: Patienten, die schon an einer kardiovaskulären Erkrankung leiden, wird die Behandlung mit ASS zur Vorbeugung von Blutgerinnseln weiterhin empfohlen.

5. Ein hoher Blutdruck im Alter ist ganz normal

Fraglich. Mit zunehmendem Alter steigt der Blutdruck – das trifft bei uns fast immer zu. Doch das ist keineswegs ein Naturgesetz. Die Ergebnisse einer amerikanischen Studie an zwei Volksstämmen im südamerikanischen Urwald bestätigen jüngst wie sehr eine naturbelassene, ausgewogene Ernährung zum Schutz der Gesundheit beiträgt. Während ein Volksstamm über Jahre mit westlicher Zivilisation und verarbeiteter, salzhaltiger Nahrung in Kontakt trat, behielt der andere seine Essgewohnheiten mit vegetarischer und salzarmer Kost bei. Die neue Nahrung führte schon ab einem Alter von ca. 10 Jahren zu

³ Quelle: <https://www.kardiologie.org/esc-kongress-2018/ass-bleibt-in-der-primarpraevention-umstritten/16074484>

steigendem Blutdruck mit deutlich erhöhten Werten im Alter von 50 Jahren. Der Blutdruck der Vergleichsgruppe blieb jedoch ihr Leben lang unverändert⁴. Unsere Empfehlung: Viel Gemüse und Obst essen, aber wenig Fleisch und Salz, und vor allem stark verarbeitete Produkte meiden.

6. Weißdorn-Präparate stärken das Herz

Fraglich. Pflanzliche Arzneimittel aus Weißdorn sollen angeblich bei Herzinsuffizienz helfen. Für die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) ist die Nachweisbarkeit jedoch nicht ausreichend gegeben, um die Präparate bei Herzinsuffizienz als alleinige oder ergänzende (Add-on) Therapie zu empfehlen. Auch wenn mit der Einnahme von Weißdornblättern mit Blüten und deren Zubereitungen nach dem aktuellen Kenntnisstand kein besonderes stoffliches Risiko verbunden sei, gäbe es doch Risiken einer Fehlbehandlung bei einer Erkrankung, die einer klaren Diagnosestellung und Therapie bedarf, argumentiert die EMA⁵.

Unsere Empfehlung zu Weihnachten: Wer seinen lieben Alten dennoch etwas fürs Herz schenken möchte, lädt sie am besten zu einem schönen Spaziergang ein. Die Bewegung an der frischen Luft kräftigt Herz und Lunge und die Gespräche machen so manchen vielleicht sogar warm ums Herz...

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
Fax: 02431.76 00 3
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH
Imke Salzmann
Tegernseer Platz 7
Eingang Deisenhofener Straße 1
81541 München
Tel.: 089720 187 0
Fax: 089 720 187 20
E-Mail: bnk@lhlk.de

⁴ Quelle: <https://www.kardiologie.org/herz-und-gefuesse/praevention---rehabilitation/blutdruck-steigt-mit-dem-alter---doch-das-ist-keine-naturkonstan/16294236?searchResult=1.Joana%20schmidt&searchBackButton=true>

⁵ Quelle: http://www.pei.de/SharedDocs/Downloads/vigilanz/bulletin-zur-arzneimittelsicherheit/2016/4-2016.pdf?__blob=publicationFile&v=3