

Tipps für das Leben mit Herzerkrankungen

1. Sport macht den Herzmuskel fit

Bewährte Ausdauersportarten wie Walken, Schwimmen oder Radfahren, kombiniert mit Krafttraining, lassen – regelmäßig betrieben – Blutdruck und Ruhepuls sinken. Zudem verkräftet die trainierte Herzmuskulatur Belastungen besser. Die Sportart ist abhängig von der Erkrankung und auch die richtige Intensität ist für jeden anders. Im Detail entscheidet darüber der behandelnde Kardiologe.

2. Essen wie Gott in Frankreich

Was täglich auf den Teller kommt, ist mitentscheidend über die Höhe von Blutdruck und Cholesterinspiegel. Ideal für das Herz ist mediterrane Kost mit wenig Fleisch, dafür mehr Fisch – gebraten in Olivenöl. Die darin enthaltenen ungesättigten Fettsäuren verhindern Ablagerungen in den Blutgefäßen. Wichtige Vitamine und Ballaststoffe liefern Obst und Gemüse. Und: Mehr als ein Glas Wein oder Bier pro Tag ist ungesund.

3. Naschen in Maßen ist erlaubt

Vor allem dunkle Schokolade dürfen Herzranke maßvoll genießen. Denn bestimmte Inhaltsstoffe im Kakao begünstigen offenbar die Elastizität der Blutgefäße. Die sogenannten Flavonole wirken sich außerdem positiv auf den Blutdruck aus. Neben Bitterschokolade fangen vor allem Früchte und Gemüse, aber auch Rotwein und grüner Tee damit freie Radikale ab. Das wiederum schützt das Herz-Kreislaufsystem vor Entzündungen und daraus resultierenden Erkrankungen.

4. (Meist) kein Verzicht auf Sex nötig

Herzranke müssen nicht grundsätzlich auf Geschlechtsverkehr verzichten. Während des Orgasmus sind Herzfrequenz und Blutdruck zwar meist erhöht, allerdings nur für wenige Sekunden. Außerdem überschreitet die Herzfrequenz selten die 130. Weniger als ein Prozent aller Herzinfarkte bzw. plötzlicher Herztode haben Sex als Ursache.

5. Lächeln hilft dem Herzen

Entspannung und positive Gefühle wie Zufriedenheit, Freude und Empathie wirken kardioprotektiv. Ein herzhaftes Lachen entspannt die Blutgefäße. Lächeln beruhigt häufig den durch Stress bedingten Anstieg der Herzschlagfrequenz. Dabei ist es egal, ob das Lächeln echt oder aufgesetzt ist.