

Herzgesundheit stärken

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Es versorgt die anderen Organe mit Blut und hält alles am Laufen. Unser Herz ist anfällig für viele verschiedene Krankheiten, die nicht selten lebensbedrohliche Ausmaße annehmen können. Deshalb ist es wichtig, sein Herz zu stärken und möglichst viel für seine Gesundheit zu tun. Wir erklären Ihnen, welche Krankheiten es gibt und was Sie tun können, um diese möglichst wirksam vorzubeugen.

Welche Herzerkrankungen gibt es?

Funktionelle Herzerkrankungen - Herzneurose

Bei einer funktionellen Herzerkrankung spielt die Psyche eine große Rolle. Herzrasen, Schmerzen in der Brust und Atemnot rufen Todesängste hervor, weshalb man auch von der Herzneurose spricht. Der Ursprung einer funktionellen Herzerkrankung liegt oftmals bei psychischem Ungleichgewicht oder Panik Attacken.

Herzerkrankungen der Innenhaut

Die Herzinnenhaut kann durch Bakterien und bakterielle Infektionen geschädigt werden. Durch die Entzündung entsteht eine Vernarbung, die die Funktion der Herzklappen beeinträchtigt, was nicht selten einen Herzklappenfehler nach sich zieht. Die Symptome einer Endokarditis (Erkrankung der Herzinnenhaut) sind Schüttelfrost mit hohem Fieber, Anämie (Blutarmut), Herzschwäche bis hin zur Bildung eines Blutgerinnsels.

Erkrankung der Herzklappe

Ein Herzklappenfehler kann angeboren sein oder aus einer Herzinnenhaut-Erkrankung resultieren. Man unterscheidet zwei Formen von Herzklappenfehlern: Stenose oder Insuffizienz.

Bei der Insuffizienz schließen sich die Herzklappen nicht mehr richtig. Das bedeutet, dass das Blut, das durch die Herzklappen gepumpt wird, wieder zurück in die Herzkammer fließt.

Bei einer Klappenstenose kann sich die Herzklappe nicht mehr vollständig öffnen. So kann bei jedem Herzschlag nur wenig Blut ausgestoßen werden und es staut sich in der Herzkammer an. Dies kann langfristig weitere Herzerkrankungen verursachen.

Erkrankung des Herzbeutels

Der Herzbeutel, auch Perikard genannt, ist ein sackartiges Bindegewebe, das das Herz umschließt und ihm Bewegungsmöglichkeit gibt. Eine Erkrankung des Herzbeutels ist meist eine Folge von bakteriellen Infektionen oder Viren. Ebenso können Herzinfarkte, Tumorbildungen oder offene Herzoperationen der Grund für eine Perikarderkrankung sein. Eine Erkrankung des Herzbeutels verursacht starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die von Atemstörungen begleitet werden. Es gibt eine trockene oder eine feuchte Herzbeutelentzündung. Bei der trockenen Entzündung reiben die Häute (Epithelflächen) im Herzbeutel trocken gegeneinander, was die starken Schmerzen verursacht. Bei der feuchten Entzündung entsteht ein mit Flüssigkeit gefüllter Raum. Um den entstehenden Druck auf das Herz auszugleichen, erhöht sich der Herzschlag. Die Vergrößerung des Herzbeutels schränkt die Lungenausdehnung ein, weshalb es zu den Atemstörungen kommt.

Herzmuskelerkrankung

Eine Entzündung des Herzmuskels ist lebensbedrohlich. Hierbei kommt es zu Funktionseinschränkungen des Herzens sowie Herzrhythmusstörungen. In der Regel sind bakterielle Infekte Auslöser einer Herzmuskelentzündung. Vereinzelt können auch Medikamente oder Allergien die Ursache sein.

Eine Herzmuskelerkrankung äußert sich meistens in Form von Kurzatmigkeit, Schmerzen in der Brust, schnellen Puls und Störungen der Herzrhythmik.

Herzrhythmusstörung

Störungen in der Herzrhythmik lassen sich in drei Gruppen unterteilen. Es gibt das Herzrasen mit mehr als 100 Schlägen pro Minute, einen verlangsamten Herzschlag mit weniger als 60 Schlägen in der Minute sowie Extraherzschläge. Die Ursache einer solchen Rhythmusstörung sind meist Probleme bei der Erregungsbildung für den Herzschlag, aber auch gestörte Stoffwechsel Prozesse können eine Herzarrhythmie verursachen.

Eine starke Herzrhythmusstörung mit mehr als 160 Schlägen oder mit weniger als 40 Schlägen pro Minute beeinträchtigt die Pumpleistung unseres Herzens. Bei Vorhofflattern oder Vorhofflimmern kann das Herz bis zu 600 Schläge pro Minute erreichen, was für den Betroffenen tödlich ausgehen kann.

Herzinfarkt

Wird die Blutzufuhr zum Herzen unterbrochen, dann wird der Herzmuskel schlagartig nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Erhalten die Zellen des Herzmuskels über mehrere Minuten hinweg keinen Sauerstoff, dann sterben sie ab. Eine Verengung der Blutgefäße oder auch Bluthochdruck und Übergewicht können einen Herzinfarkt hervorrufen.

Was kann man für seine Herzgesundheit tun?

Eine allgemeine gesunde Lebensweise kann Herzerkrankungen vorbeugen. Die Umsetzung ist jedoch meist nicht so leicht und man verfällt wieder in alte Gewohnheiten. Da eine Lebensumstellung nicht sofort spürbare Effekte hervorruft, sinkt oft die Motivation und der alte Trott hat wieder das Kommando übernommen. Aber: Dranbleiben lohnt sich – nicht nur für unser Herz, sondern für unseren gesamten Organismus.

Mit dem Rauchen aufhören

Neben zunehmendem Alter ist Rauchen der bedeutsamste Risikofaktor für unsere Herzgesundheit. Außerdem erhöht es das Krebsrisiko und die Anfälligkeit für Atemwegserkrankungen.

Leicht gesagt: gesunde Ernährung

Generell sollten Sie bei Ihrer Ernährung darauf achten, dass sie ausreichend Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte zu sich nehmen. Um das Herz zu stärken, eignet sich eine Ernährung mit wenig Salz und geringen Mengen gesättigter Fettsäuren. Salz steigert den Bluthochdruck, während gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel anheben. Sie müssen aber nicht auf Fett verzichten. Wenn Sie versuchen einen Großteil der gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden sind, ersetzen, können sie nachweislich Ihren Cholesterinspiegel senken.

[Lesen Sie hier mehr zu Fetten und Kohlenhydraten](#)

Bewegen Sie sich

Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, ist im Alltag wesentlich belastbarer. Aktive Menschen sind im Allgemeinen weniger anfällig für Herzprobleme, die aus Überanstrengung resultieren. Selbst bei Vorerkrankungen des Herzens raten Ärzte aktiv zu bleiben. Leichter Ausdauersport kann helfen, das Herz zu stärken. Wandern, Laufen, Rad fahren oder Schwimmen sind beispielsweise Sportarten, die Ihr Herz unterstützen können.

Reduzieren Sie Ihr Gewicht

Starkes Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem sind bei Fettleibigen der Blutdruck und oftmals auch der Blutzucker deutlich erhöht, was sich ebenfalls negativ auf das Herz auswirkt.

Gesund Leben hilft nicht immer

Grundsätzlich sollte sich jeder darum bemühen, möglichst gesund zu leben. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und eine positive Lebenseinstellung. Doch leider ist dies keine Garantie für ein einwandfrei funktionierendes Herz. Es gibt viele weitere Faktoren, wie Alter, Geschlecht und generelle genetische Veranlagung, die sich ebenfalls auf unsere Herzgesundheit auswirken.

Bei steigendem Alter oder bei Vorerkrankungen in der Familie empfiehlt es sich regelmäßige Voruntersuchungen zu machen, um mögliche Herzerkrankungen frühzeitig erkennen und sie entsprechend behandeln zu können.