

# Gutes tun für Herz und Kreislauf



„EINES TAGES WIRD SIE ENTDECKEN, DASS SIE AUF DEM BAND LAUFEN SOLLTE ...“

## I n h a l t

**In diesem Kapitel:**

Vorbeugen  
wirkt! ..... 139

Vorboten eines  
Herzinfarktes ..... 140

Anzeichen eines  
Herzinfarktes ..... 141

Warnsignale  
eines  
Hirnschlages ..... 141

Anzeichen  
eines  
Hirnschlages ..... 142

## Gutes tun für Herz und Kreislauf

*Von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach der Lebensmitte sehr viele Menschen betroffen. Sie können die Qualität des Lebens stark beeinträchtigen, ja tödlich enden.*

*Eine gewisse Schwäche oder Veranlagung dazu kann ererbt sein.*

*Ob Herz und Kreislauf gesund bleiben, hängt aber auch sehr stark davon ab, wie wir uns ernähren, bewegen und unser Leben gestalten. Viele Herz-Kreislauf-Risikofaktoren sind bekannt und bestätigt. Es lohnt sich unbedingt, entsprechend vorzubeugen und auf die Warnsignale Acht zu geben. Tragen Sie schon frühzeitig Sorge zu dieser lebenswichtigen Organgruppe!*



## Vorbeugen wirkt!

Sind Herz und Blutgefässe einmal geschädigt, lässt sich das nur in den seltensten Fällen rückgängig machen. Mit Achtsamkeit und entsprechender Lebensweise können Sie aber die Folgen wesentlich mildern und hinauszögern und dramatische Ereignisse vermeiden. Etwas tun für Herz und Kreislauf lohnt sich auch im Alter noch! Wichtig: eine gute Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin und aktives Mitwirken von Ihrer Seite! Zum Beispiel so:

### Das Rauchen aufgeben

Wer das Rauchen definitiv aufgibt, reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv. Das ist heute wissenschaftlich erwiesen und anerkannt. Und nicht nur das: Wer aufhört, ist ganz allgemein wieder viel besser «zwäg». Das Essen hat wieder mehr Geschmack und schenkt grösseren Genuss. Und das Portemonnaie bleibt länger angenehm gefüllt! Wenn Sie es allein nicht schaffen oder es schon oft ohne Erfolg versucht haben: Es gibt sehr gute Unterstützungsprogramme, wo Sie nur noch einsteigen und dabei bleiben müssen!

### Übergewicht dauerhaft loswerden

Starkes Übergewicht belastet Herz und Kreislauf enorm. Es geht auch sehr oft einher mit zu hohem Blutdruck, zu hohen Blutfettwerten und mit Zuckerkrankheit. Am besten und dauerhaftesten schaffen Sie das Abnehmen und Leichterbleiben mit einer guten Ernährungsberatung.

### Die Ernährung anpassen

Eine gesunde Ernährung entlastet Herz und Kreislauf und hilft Ihnen gesund bleiben. Grundregeln: viel Gemüse, Salate, Früchte, wertvolle Kohlenhydrate und Fette (z.B. Olivenöl mit viel einfach ungesättigten Fettsäuren). Wenig tierische Produkte mit gesättigten Fettsäuren und möglichst wenig wertloser Junkfood aus Dosen und Packungen, Wurst- und Backwaren sowie «Zucker-Bomben»! Mehr darüber im Kapitel «Gesund und genussvoll essen».

### Sich mehr und regelmässig bewegen

Sich mehrmals wöchentlich tüchtig Bewegung verschaffen senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten beträchtlich. Man fühlt sich rundum besser. Die Verdauung funktioniert problemlos. Die Knochen werden weniger brüchig. Sich bewegen ist ein echter «Gesundheits-Passepartout»!

### Negativen Stress meiden

Ob etwas als positiver (guter) oder negativer (schlechter) Stress erlebt wird, ist abhängig von der Persönlichkeit eines Menschen, aber auch von

*Welche Risikofaktoren bestehen bei mir?*

---



---



---



---



---



---

*Was tue ich, um vorzubeugen?*

---



---



---



---



---



---

*Wo kann ich mir darüber mehr Informationen beschaffen?*

---



---



---



---



---



---

*Wer könnte mich in meinem Vorsatz unterstützen und begleiten?*

den Herausforderungen. Negativstress schlägt ganz besonders auf Herz und Kreislauf.

Lebendig bleiben, aber sich nicht «übertun». Nicht aus Angst vor der Leere viel zu viel anreissen und überall zusagen und mitmachen. Den Alltag regelmässig einteilen und leben. Genug schlafen. Sich mehr Ruhepausen gönnen als früher. Die schönen Seiten des Älterwerdens und -seins wahrnehmen und geniessen. Das sind wirksame Stressabbau-rezepte.

### Regelmässig Kontrollen machen lassen

Risikofaktoren, die Sie nicht spüren und die lange keine Warnsymptome auslösen, sollten Sie sorgfältig und regelmässig kontrollieren lassen: Blutdruck sowie Blutfett- und Blutzuckerwerte. Fragen Sie einfach Ihren Arzt/ Ihre Ärztin wie oft er/sie bei Ihnen Vorsorgeuntersuchungen empfiehlt – und machen Sie diese dann auch!

*Gab es / gibt es bei mir Anzeichen für Herzbeschwerden?*

Die **Herzstiftung Schweiz** hat nützliche Broschüren zu einzelnen Risikofaktoren erarbeitet. Sie können unter der Nummer 0900 553 144 (gebührenpflichtig) bezogen werden.

## Vorboten eines Herzinfarktes

Herzinfarkt oder Herzstillstand sind die häufigste Todesursache in der Schweiz. Das macht Angst. Häufig, aber nicht immer machen sich Monate oder Wochen zuvor schon Warnsignale bemerkbar (bei Frauen fehlen sie oft). Gehen Sie nicht einfach darüber hinweg!

- Beengender, klemmender, drückender oder brennender Schmerz in der Brustgegend, 2 bis 15 Minuten lang oder länger.
- Oft erstmals spürbar bei körperlicher Anstrengung, bei Aufregung, nach einer üppigen Mahlzeit oder wenn das Wetter plötzlich kalt wird.
- Noch gefährlicher wirds, wenn diese Anzeichen auch im Ruhezustand auftreten oder wenn sie nicht mehr verschwinden, obwohl Sie dagegen verordnete Medikamente einnehmen.

*Wissen meine Angehörigen darum und kennen sie die Anzeichen eines Herzinfarktes?*

*Nehmen Sie solche Anzeichen sehr ernst und gehen Sie sofort zum Arzt!*



**Wissen meine Angehörigen darum und kennen sie die Anzeichen eines Hirnschlages?**

Diese Anzeichen verschwinden nach wenigen Minuten wieder.

*Nehmen Sie solche Warnsignale trotzdem sehr ernst! Gehen Sie am gleichen oder spätestens am nächsten Tag zum Arzt zur Abklärung; Sie könnten damit einem Hirnschlag zuvorkommen!*

### Anzeichen eines Hirnschlages

Tritt eines oder mehrere der folgenden Anzeichen auf und verschwindet nicht nach Minuten, so könnte es sich um einen Hirnschlag handeln:

- (Einseitige) Lähmung: plötzliche Schwäche bzw. Lähmung oder plötzliches Taubheitsgefühl, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein);
- Sehstörung: plötzliche Blindheit, Sehstörungen auf beiden Augen nach links oder rechts, Doppelbilder;
- Sprechstörungen: plötzlicher Verlust der Sprechfähigkeit oder Schwierigkeit, Gesprochenes zu verstehen;
- lang anhaltender Drehschwindel (länger als 15 Minuten), mit Unfähigkeit zu gehen;
- plötzlich auftretender, ungewöhnlicher, sehr starker Kopfschmerz.

*Es kann sein, dass Sie selber diese Anzeichen nicht als so ernsthaft einschätzen. Ihren Angehörigen fällt Ihr verändertes Verhalten aber auf. Es wird als bedrohlich empfunden. Sie müssen in einem solchen Fall unbedingt sofort in ein Spital eingewiesen werden: Telefon-Notrufnummer 144.*

*Können Abklärungen innert weniger Stunden vorgenommen werden, besteht die Chance, mit therapeutischen Sofortmassnahmen eine bleibende Schädigung des Gehirns zu vermindern oder ganz zu verhindern.*

Eine Broschüre zu diesem Thema kann bei der [Herzstiftung Schweiz](#) bezogen werden.