DEUTSCHE RÖNTGENGESELLSCHAFT
Gesellschaft für medizinische Radiologie e.V.

RADIOLOGISCHE EINSATZFELDER

Was das Herz begehrt

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die drei Schlüssel für ein gesundes Herz-Kreislauf-System

Ausdauer steigern

Ein moderates, aber regelmäßiges Konditionstraining wie Schwimmen, Walken oder langsames Joggen senkt den Blutdruck und stärkt die Gefäße. Aber bitte nicht überlasten! Um den Maximalpuls zu ermitteln, gilt: 180 minus Lebensalter. Wenn Sie also 60 Jahre alt sind, achten Sie darauf, den Puls nicht dauerhaft über 120 zu bringen. Eine Pulsuhr gibt Aufschluss.

Mediterrane Kost

Eine ausgewogene Ernährung mit guten pflanzlichen Fetten, frischem Gemüse und Obst sowie wenig Fleisch und Salz senkt nachweislich die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Übergewicht, erhöhten Cholesterinspiegel und Bluthochdruck. Also: Meiden Sie Frittiertes, verwenden Sie Olivenöl statt Butter und machen Sie den Salat zum Star auf Ihrem Speiseplan!

Die Seele schonen

Liebeskummer, Disharmonien und Ärger im Job kurbeln die Produktion von Stresshormonen an. Und diese sind Gift für Herz und Kreislauf. Nicht umsonst spricht man von „Herzschmerz“ und „gebrochenem Herzen“. Studien belegen deutlich einen Zusammenhang zwischen Burn-out und Infarktgefahr. Hören Sie auf Ihre innere Stimme, überlasten Sie sich auch emotional nicht, tun Sie Ihrer Psyche immer mal was Gutes.

Das Bauchfett im Blick

Mittlerweile gilt es als überholt, den Body-Mass-Index (BMI) zur Einschätzung der Gesundheit zurate zu ziehen. Aber: Zu viel Fett an den falschen Stellen steigert die Gefahr für Herz-Kreislauf-Probleme enorm. Gemeint ist das Viszeralfett – jenes Fett, welches in der Bauchhöhle eingelagert ist und die inneren Organe umhüllt. Als Faustregel gilt: Ab einem Bauchumfang von 80 Zentimetern bei Frauen bzw. 94 Zentimetern bei Männern steigt das Risiko für Infarkte, Schlaganfälle und Diabetes rasant.

Extreme Kälte meiden

Ein häufiger Wechsel zwischen den warmen vier Wänden und eiskalter Winterluft ist besonders für Menschen mit Vorerkrankungen am Herzen eine Belastung. Dabei schüttet der Körper Stresshormone aus, die den Blutdruck hochtreiben. Daher gilt: Schwitzen in Räumen vermeiden – sofort die Winterjacke ablegen und auch sonst nicht zu warm angezogen sein. Aber wenn’s wieder rausgeht, schön dick einpacken.

Verzichten lohnt sich

Rauchen ist und bleibt der Risikofaktor Nummer eins für Herz-Erkrankungen. Wer Hilfe beim Aufhören benötigt – auf der Aktionsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Sie wertvolle Hinweise und Informationen: *www.rauchfrei-info.de*