

## **Pressegespräch**

Zum Herzcheck bei Dr. Mo

### **Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit**

**Mittwoch, 28. Oktober 2015, 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

**Ort: Yu Garden, Feldbrunnenstraße 67, 20148 Hamburg**

#### **Inhalt Pressemappe**

##### **Programm**

###### **Herzen brauchen Bewegung**

Presstext zum Buch „Bleiben Sie herzgesund“ von Dr. Mohsen Radjai und Uschi Müller

###### **Mensch ärgere dich nicht – unser Herz unter Druck**

###### **Genießer und Couch-Potato – wir sind so alt wie unsere Gefäße**

###### **Flüchten oder kämpfen – lernen, auf moderne Art Stress abzubauen**

###### **Frauenherzen leiden anders und können brechen**

Redemanuskripte von Dr. Mohsen Radjai und Uschi Müller

###### **Die Risikotypen**

Buchauszug

###### **Lebensläufe und Fotos**

Dr. Mohsen Radjai und Uschi Müller

###### **Bestellformular**

*Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter [mareike.bauner@thieme.de](mailto:mareike.bauner@thieme.de).*

###### Pressekontakt:

Carola Schindler | Mareike Bauner

TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart

E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [mareike.bauner@thieme.de](mailto:mareike.bauner@thieme.de)

Tel.: 0711 89 31-488 | -646

## **Programm:**

### **Begrüßung**

#### **Mensch ärgere dich nicht – unser Herz unter Druck**

Bluthochdruck tut nicht weh, bedeutet für das Herz aber eine Dauerbelastung. Je höher der arterielle Blutdruck, desto mehr Kraft muss es aufwenden, um das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut auf die Reise durch den Körper zu schicken. Das geschieht in Ruhe etwa 60 bis 80 Mal pro Minute. Welche Folgen erhöhter Blutdruck für das gesamte Herz-Kreislauf-System hat und wer besonders betroffen ist, erklärt Dr. Mohsen Radjai.

#### **Genießer und Couch-Potato – wir sind so alt wie unsere Gefäße**

Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität der Gefäßwände ab – das ist ganz natürlich. „Wir in den Industriestaaten haben, überspitzt ausgedrückt, häufig ältere Gefäße, als sie eigentlich gemäß unseres Geburtstages sein dürften“, wissen Dr. Mohsen Radjai und Uschi Müller. Vermehrte Einlagerungen von Blutfetten und Salzen machen die Wege zusätzlich eng. Durch gesunde Ernährung kann gefährlichen Gefäßverengungen vorgebeugt werden.

#### **Flüchten oder kämpfen – lernen, auf moderne Art Stress abzubauen**

Flüchten oder kämpfen wie unsere Vorfahren ist für den modernen Menschen in stressigen Situationen oft keine Option mehr. Wer einen unerfreulichen Anruf erhält oder sich über Kollegen ärgert, bleibt oft weiter am Schreibtisch sitzen, kann nicht wegrennen, weshalb der Stresspegel hoch bleibt. Für das Herz bedeutet Stress erhöhte Herzfrequenz, höheres Schlagvolumen und Bluthochdruck. Wer also ständig auf der Flucht ist, läuft Gefahr, sein Herz zu überfordern. Deshalb sind regelmäßige Regenerationsphasen wichtig. Gezielte Entspannungstechniken helfen dabei.

#### **Frauenherzen leiden anders und können brechen**

Schlagen Frauenherzen anders? Physiologisch betrachtet kann Dr. Radjai das verneinen. Allerdings äußern sich die Symptome bedeutsamer Herzerkrankungen oft anders: Ein weiblicher Herzinfarkt kann sich zum Beispiel mit Schmerzen im Oberbauch, zwischen den Schulterblättern, Kurzatmigkeit oder Übelkeit ankündigen. Männer verspüren hingegen den typischen Schmerz in der Brust. Dabei muss es nicht immer gleich ein Herzinfarkt sein, denn Frauen bricht auch mal das Herz.

#### **Diskussion und Fragen an Dr. Mohsen Radjai und Uschi Müller**

#### **Anschließend Imbiss und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch**

## Die Pumpe zum Pumpen bringen Herzen brauchen Bewegung

**Stuttgart, Oktober 2015 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen die Liste der Todesursachen in Deutschland an. Rund 40 Prozent der Todesfälle 2013 gehen laut Statistischem Bundesamt auf ihr Konto. „Wir haben durchaus die Chance, diesem Schicksal zu entgehen, indem wir unsere Herzgesundheit frühzeitig selbst in die Hand nehmen“, so Dr. med. Mohsen Radjai und Uschi Müller. Die Autoren des neuen TRIAS Ratgebers „Bleiben Sie herzigesund – Herzlichst, Dr. Mo“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2015) erklären, wie Herzerkrankungen entstehen und wie ausreichend Bewegung neben gesunder Ernährung und Stressabbau die Herzgesundheit spürbar positiv beeinflussen kann.**



Dr. med. Mohsen Radjai / Uschi Müller  
**Bleiben Sie herzigesund**  
**Herzlichst, Dr. Mo**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart, 2015  
 ISBN Buch: 978-3-8304-8239-0  
 ISBN E-PUB: 978-3-8304-8241-3  
 Buch: EUR [D] 17,99 | EUR [A] 18,50  
 E-PUB: EUR [D] 13,99 | EUR [A] 13,99

Der moderne Mensch sitzt im Auto, im Büro und abends bequem auf dem Sofa – und das durchschnittlich 7,5 Stunden am Tag, so der aktuelle Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung. „Dabei ist Bewegungsarmut genetisch betrachtet nicht vorgesehen. Wer seine Muskeln nur für das Nötigste nutzt, lebt in Sachen Herzgesundheit genauso gefährlich wie ein Raucher und sollte frühzeitig einen Ausgleich schaffen“, empfehlen Dr. med. Mohsen Radjai und Uschi Müller. Bewegung sei ein wirksames Mittel, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und neben Körperfett auch Stress abzubauen. Ein unsportliches Herz pumpt in Ruhe etwa 70 bis 120 Milliliter Blut pro Herzschlag. Ein Sportlerherz kann bis zu 250 Milliliter pro Schlag fördern. Gerade Ausdauersport wie Gehen, Laufen oder Radfahren stärke den Herzmuskel und erhöhe Durchblutung und Pumpleistung. „Ein Herz ist also trainierbar, braucht aber intensive fortwährende Ausdauerbelastung“, so

die Autoren. Bevor mit dem Training begonnen wird, empfehlen sie, sich ärztlich durchchecken zu lassen.

In ihrem Ratgeber „Bleiben Sie herzgesund“ klären Dr. Mohsen Radjai und Uschi Müller über die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf, helfen das persönliche Risiko einzuschätzen und geben konkrete Tipps, was jeder für seine Herzgesundheit selbst tun kann.

**Wissenswertes: Risikofaktoren für Herz und Kreislauf**

Es gibt Risikofaktoren, auf die man keinen Einfluss hat, wie Alter, genetische Veranlagung und Blutgerinnungsstörungen. „Wir haben aber großen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir altern“, so die Autoren. Mit regelmäßiger Bewegung, Stressabbau und ausgewogener Ernährung kann man Blutdruck, Blutzucker und Blutfette nachweislich beeinflussen und so zum Erhalt der Herzgesundheit beitragen.

## **Mensch ärgere dich nicht – unser Herz unter Druck**

*Dr. med. Mohsen Radjai, Facharzt für Innere-, Allgemein- und Sportmedizin,  
Chirotherapie und klassische Akupunktur*

Bluthochdruck ist „der stille Killer“ und Risikofaktor Nummer 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Über Jahre verspüren die Betroffenen keinerlei Beschwerden. Sie fühlen sich fit, leistungsstark und nicht beeinträchtigt. Bis es zum großen Knall, das heißt zu Schlaganfall oder Herzinfarkt kommt. Man schätzt, dass sieben bis zehn Millionen Menschen in Deutschland nicht wissen, dass sie betroffen sind. Fast jeder dritte erwachsene Deutsche hat erhöhten Blutdruck. Ab dem 60. Lebensjahr ist es sogar jeder zweite. Männer sind häufiger betroffen als Frauen, Ältere häufiger als junge Menschen. Besonders häufig trifft es Menschen mit einem reizbaren Temperament. „Auf 180 sein“ beschreibt nämlich nichts anderes als den systolischen Blutdruck im Wutzustand.

### **Gefäße leiden**

Bei jedem einzelnen Herzschlag setzen die Blutgefäße dem Herzen einen Widerstand entgegen, den es überwinden muss, um das Blut überhaupt zirkulieren zu lassen. Auch das geförderte Volumen hat einen Einfluss auf den Blutdruck. Das Herz schlägt dabei schneller oder kräftiger. So passen sich das Herz und der Blutdruck den Anforderungen unterschiedlicher Lebenssituationen an. Bei andauerndem Bluthochdruck leiden sowohl das Herz als auch die Gefäße und die Endorgane wie Nieren und Augen. Ähnlich einem Fluss, der bei Hochwasser das Flussbett aushöhlt, werden die Gefäßwände bei Bluthochdruck stärker belastet. Es kommt zu minimalen Verletzungen der Gefäßinnenschicht. Das Resultat sind An- und vor allem Einlagerung von Blutfetten, die das Blutgefäß zunehmend verengen. Ein Teufelskreis, denn das „verkalkte“ Gefäß ist alles andere als elastisch. Damit wird dem Bluthochdruck wieder Beihilfe geleistet. Bluthochdruck erhöht außerdem das Risiko für eine koronare Herzkrankheit und einen Herzinfarkt.

### **Diagnose und Ursachen**

Die Diagnose „Bluthochdruck“ ist oft eher ein Zufallsprodukt, zum Beispiel beim allgemeinen Gesundheitscheck. Es wird daher allgemein empfohlen, ab 40 Jahren mindestens einmal im Jahr den Blutdruck messen zu lassen. Im Alter von 50 Jahren sollte dies halbjährlich

geschehen. Wer familiär vorbelastet ist, das heißt, wenn bei nahen Verwandten schon Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind, sollte bereits mit 30 Jahren beginnen, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Die meisten Patienten (95 Prozent) leiden unter einer primären arteriellen Hypertonie, einem Bluthochdruck ohne direkte Ursache. Bei der Vielfaktorenkrankheit spielen sowohl die genetische Veranlagung und das Alter, aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht, eine Diabetes-Erkrankung, eine salz- und fetthaltige Ernährung, Stress und der Konsum von Alkohol, Nikotin und Schmerzmitteln eine Rolle. Jeweils für sich oder in Kombination kann das alles einen hohen Blutdruck auslösen.

### **Therapie ist notwendig**

Die Therapie ist in aller Regel eine Dauertherapie und nicht mit Ende der Tablettenpackung abgeschlossen. Mehr als 100 Millionen Rezepte über Blutdrucksenker werden jedes Jahr in Deutschland ausgestellt. Hier besteht ein deutliches Problem bei der Therapietreue. Der behandelnde Arzt muss gut aufklären, denn der Patient fragt sich natürlich, warum eine Behandlung notwendig ist, obwohl er doch vermeintlich keine Beschwerden verspürt und gleichzeitig Nebenwirkungen zu befürchten sind. Im Aufklärungsgespräch versuche ich, meinen Patienten ein anschauliches Beispiel zu geben. Auch ein Autoreifen zeigt bei normalen Fahrgewohnheiten nach drei Jahren unvermeidlich Gebrauchsspuren. Wenn sie jetzt regelmäßig einen Kavaliertart und Vollbremsungen hinlegen, merken sie nach den drei Jahren vielleicht noch keine Änderung der Fahreigenschaften des Reifens. Es ist aber nur eine Frage der Zeit, bis es zum großen Knall kommt. Ähnlich verhält es sich bei fortwährendem Bluthochdruck an den Blutgefäßen.

### **Was jeder tun kann**

Neben Medikamenten ist eine Lebensstilveränderung eine entscheidende Therapiesäule. Es lohnt sich, den inneren Schweinehund zu überwinden und lieb gewonnene Gewohnheiten zu hinterfragen. Patienten mit einem normalen Blutdruck leben circa fünf Jahre länger als Hypertoniker. Das Risiko für einen Schlaganfall ist um rund 40 Prozent, für einen Herzinfarkt um 50 Prozent reduziert. Wer im Alter von 30 Jahren mit dem Rauchen aufhört, erhöht seine Lebenserwartung um zehn Jahre. Bei einem Rauchstopp mit 60 Jahren sind es noch drei Jahre. Wer sein Körpergewicht um zehn Kilogramm reduziert, kann den Blutdruck um

zehn Prozent senken. Eine ausgewogene mediterrane Kost kann das Herzinfarktrisiko um 40 bis 50 Prozent reduzieren. Gleiches gilt für regelmäßige Bewegung.

### **Herzbewegend**

Natürlich ist Bewegung viel anstrengender, als regelmäßig Pillen zu schlucken, aber absolut notwendig, um hohen Blutdruck zu therapieren. Ziel sollte es sein, an circa fünf Tagen pro Woche 30 bis 60 Minuten Ausdauertraining in moderater Intensität einzuplanen. Ergänzend ist ein- bis zweimal wöchentlich Krafttraining wünschenswert. Ein Check-up zur Bestimmung der individuellen Grenzen sollte vorab beim Arzt stattfinden. Aber auch schon ein paar schweißtreibende Minuten im Alltag fördern Herz, Kreislauf und Lebenserwartung. Die Pumpleistung wird erhöht und die Durchblutung des Herzens gefördert. All das beugt dem Herzinfarkt vor, macht die Blutgefäße elastisch und steigert das Blutvolumen um bis zu eineinhalb Liter. Ein guter Trainingszustand kann den altersbedingten Bluthochdruck zudem um fast zehn Jahre verzögern. Darauf lässt eine Langzeitstudie aus den USA schließen. Kardiologen haben zwischen 1970 und 2006 etwa 14 000 gesunde Männer zwischen 20 und 90 Jahren auf deren körperliche Leistungsfähigkeit untersucht. Dabei mussten die Männer regelmäßig einen Belastungstest auf einem Fahrradergometer durchführen. Das Ergebnis in Sachen Blutdruck: Bei den Männern mit einem niedrigen Fitnesslevel stiegen die Werte für den oberen und unteren Blutdruck bereits ab einem Alter von 42 bis 46 Jahren an. Während bei den Fitten der obere Wert erst ab 54 anstieg. Deren unterer Blutdruckwert erhöhte sich erst zu einem noch späteren Zeitpunkt: nämlich mit etwa 90 Jahren. (siehe Seite 58 Blutdruckmessung).

Als Arzt kann ich meinen Patienten die Hoffnung machen, dass durch eine Lebensstilveränderung eine leichte bis milde arterielle Hypertonie möglicherweise ganz ohne Medikamente in den Zielbereich gebracht werden kann. Das ist zwar keine Garantie für längeres Leben, aber mit höchster Wahrscheinlichkeit eine Option für erheblich bessere Lebensqualität.

Dr. med. Mohsen Radjai

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, Oktober 2015

## **Genießer und Couch-Potato – wir sind so alt wie unsere Gefäße**

*Uschi Müller, Medizinjournalistin für Fernsehen und Hörfunk*

Viel Bewegung und gesunde Ernährung – so banal das Rezept erscheint, so sehr wird diese verblüffende Wirksamkeit bis heute unterschätzt. Bewegungsarmut ist genetisch betrachtet nicht vorgesehen, genauso wenig brauchen wir in unserer Wohlstandsgesellschaft Fettpolster an Bauch und Po für Notzeiten. Wir nehmen zwar weniger Kalorien zu uns als unsere Vorzeitahnen. Wir verbrennen, bezogen auf das Körpergewicht, bei leichter körperlicher Arbeit aber auch nur noch etwa 38 Prozent der aufgenommenen Energie.

### **Die Gefahr von zu viel Salz**

Bei unseren Vorfahren in der Steinzeit bestand die Kost zu 50 bis 80 Prozent aus Früchten und Gemüse. Sie enthielt besonders viele komplexe Kohlenhydrate, aber nur wenige gesättigte Fettsäuren. Auffällig ist auch der geringe Gehalt an Natriumchlorid, dem heutigen Speisesalz. Man geht davon aus, dass ein Mensch in der Steinzeit davon jeden Tag drei bis sechs Gramm zu sich genommen hat. Die heutige Vergleichszahl in den Industriestaaten liegt dagegen bei zwölf Gramm Salz und mehr. Das macht Probleme: Der Körper ist immer noch darauf programmiert, Salz und Wasser in der Niere für Notzeiten zurückzuhalten, um den Blutdruck aufrechtzuerhalten und zu verhindern, dass der Körper dehydriert. Als die Menschen noch in der heißen, kargen Savanne lebten, war dieses Regulationssystem ein Segen. Auf Müßiggang, Frühstückseier, Pommes und Salzstangen ist es jedoch nicht eingerichtet – und so treibt es bei bewegungsfaulen und überernährten Menschen den Blutdruck nach oben, was Gefäße und Herz dauerhaft belastet.

### **Das richtige Öl für geschmeidige Gefäße**

Eine besondere Gruppe der Fettsäuren sind die Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Salzwasserfischen wie Makrele, Hering und Lachs enthalten sind. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaft des Blutes und beugen so Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Auch besitzen Omega-3-Fettsäuren eine entzündungshemmende Wirkung, sodass sie vor Arteriosklerose schützen. Aktuelle Studien an der Universität Jena untersuchen, ob und welche Pflanzenöle ebenso positiv auf die



Fließeigenschaft des Blutes wirken. Das Ergebnis: Vor allem Leinöl liefert eine hohe Konzentration pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren. Auch Walnuss-, Raps- oder Hanföl sind wertvolle Omega-3-Lieferanten.

Neben Omega-3-Fettsäuren gibt es auch gesättigte Omega-6-Fettsäuren, die vor allem in rotem Fleisch und tierischen Fetten (und damit auch Milchprodukten) zahlreich enthalten sind. Am häufigsten kommt die Omega-6-Fettsäure in unserer Nahrung als Linolsäure vor. Diese hilft eigentlich, das gefährliche LDL-Cholesterin zu senken. In neueren Studien hat sich aber herausgestellt, dass aus Linolsäure gebildete Oxidationsprodukte zur Arteriosklerose beitragen können. Eigentlich sollte der Mensch nur etwa 5-mal so viel Omega-6 zu sich nehmen wie Omega-3. Durch den Fleisch und Milchkonsum liegt das Durchschnittsverhältnis jedoch eher bei 20:1. Hier sollte also häufiger zu herzgesundem Raps- und Olivenöl statt zu Sonnenblumenöl gegriffen werden.

### **Gutes und schlechtes Cholesterin**

In den Industriestaaten sind erhöhte Blutfettwerte mittlerweile fast ein „Normalzustand“. Das sollte aber definitiv nicht die Regel sein. Ein erhöhter Cholesterinwert bereitet keine direkten Schmerzen, steigert aber das Risiko für die Entstehung von gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man schätzt, dass in den Industriestaaten mehr als 50 Prozent der über 40-jährigen Männer und Frauen ein zu hohes Cholesterin (>200 mg/dl) aufweisen. Cholesterin ist ein tierisches Nahrungsfett und enthält überwiegend gesättigte Fettsäuren. Wir nehmen es über tierische Lebensmittel wie Wurst, Fleisch und Käse zu uns. Und zwar viel zu viel davon, sodass unsere Leber, die eigentlich unseren Bedarf an Cholesterin durch Eigenproduktion selbst abdecken könnte, mit der Verwertung nicht mehr nachkommt. Im Blut wird Cholesterin wegen seiner schlechten Wasserlöslichkeit an Eiweiße gebunden und erst dann transportiert. Dieses Transport-Cholesterin heißt HDL (high-density Lipoproteine = „gutes“ Cholesterin) beziehungsweise LDL (low-density Lipoproteine = „schlechtes“ Cholesterin). Es kommt auf das Mengenverhältnis zwischen den zwei Cholesterinarten an. Für ansonsten gesunde Menschen sollte der Quotient aus LDL/HDL unter vier und für bereits herzkranken Patienten unter zwei liegen. Je größer die Menge an LDL-Cholesterin im Verhältnis zum HDL-Cholesterin ist, desto wahrscheinlicher werden Arteriosklerose und in Folge Herzinfarkt oder Schlaganfall. HDL transportiert nicht mehr benötigtes Cholesterin aus den

Körperzellen und den Arterienwänden zurück zur Leber. Dort wird es zu Gallensäuren abgebaut und über den Darm ausgeschieden. LDL verweilt länger im Blut und verändert dabei seine chemische Zusammensetzung. Es kann dann nicht mehr von den Zellen erkannt und aufgenommen werden. Das führt zu Arteriosklerose. Bei dieser Erkrankung setzen sich cholesterinhaltige Beläge an den Wänden der Arterien ab. Betroffen sind insbesondere kleine und mittelgroße Blutgefäße, deren Innendurchmesser durch die Ablagerungen verkleinert wird, sodass es zu einer Beeinträchtigung des Blutstromes kommt. Die Gefäßwände sind zudem weniger elastisch. Blutgerinnsel, die beispielsweise in den Herzkranzgefäßen auftreten und zum Herzinfarkt führen können, entstehen insbesondere dort, wo diese Beläge an den Gefäßen aufreißen und sich daraufhin akut viele Blutplättchen anheften, um den Schaden zu reparieren. Das Blutgerinnsel schränkt den Blutfluss weiter ein.

### **Das Hüftgold ist kein Schatz**

Auch die Körperform spielt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Rolle: Eine Apfel- oder Birnenform unseres Körpers lässt direkt darauf schließen, wie gefährdet wir sind. Denn bauchbetontes Übergewicht ist ein Risikofaktor. Körperfett im Bauchraum und an den inneren Organen ist hormonell aktiv. Es setzt vermehrt Botenstoffe frei, die lokale Entzündungen in den Gefäßen bewirken und so Arteriosklerose fördern. Zeit also für den Couch-Potato, mit gesunder Ernährung und Bewegung dem Rettungsring den Kampf anzusagen.

Deshalb sollten fettes Fleisch, fette Wurst und auch fetter Käse vom Speiseplan gestrichen werden und durch mehr Obst und Gemüse, fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fisch oder (Wal)Nüsse ersetzt werden. Hohe Cholesterinwerte lassen sich mit der richtigen Ernährung verhindern und sogar senken. Eine fett- und salzreduzierte Ernährung verbessert nicht nur den Stoffwechsel des Körpers, sie führt auch zu einem Gewichtsverlust und senkt somit direkt und indirekt einen zu hohen Blutdruck und auch die Cholesterinwerte verbessern sich.

Uschi Müller

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, Oktober 2015

## **Flüchten oder kämpfen – lernen, auf moderne Art Stress abzubauen**

*Uschi Müller, Medizinjournalistin für Fernsehen und Hörfunk*

Ursprünglich stammt der Begriff Stress aus der technischen Materialforschung. Man untersuchte, welchen Einfluss Druck (Stress) auf ein bestimmtes Material hat. Heute ist Stress in aller Munde. Gegen Stress gibt es kein Geheimrezept. Denn dazu muss jeder erst mal feststellen, wie er worauf reagiert und ob nicht vielleicht auch Wut, Ehrgeiz, Verbissenheit oder Konkurrenzdenken die Anspannung erzeugen. Es gibt Menschen, die nicht einmal nach einem Erfolgserlebnis „Frieden“ finden, sondern immer nach neuer Bestätigung streben. Dadurch kann sogar Freizeit zur Belastung werden. Zur Messung des persönlichen Stresslevels wurde am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ein Brustgurt entwickelt, der ähnlich wie eine Pulsuhr funktioniert. Neben dem Herzrhythmus werden auch Herzratenvariabilität und körperliche Bewegung registriert. Außerdem kann man die Uhr auch nachts tragen, um festzustellen, ob der Stress auch schon im Schlaf Einfluss hat. Ist der Puls gleichbleibend hoch, ohne dass man sich bewegt, ist das ein Zeichen für Stress.

### **Das Herz sprintet ohne Unterlass**

An sich ist Stress überhaupt nichts Schlimmes. Er ist eine natürliche Reaktion, die dafür sorgt, dass der Herzmuskel die Blutversorgung steigern kann. Der Mensch ist in Notsituationen fluchtbereit. Unser Herz vermag aber nicht zu unterscheiden, ob eine echte Gefahr für Leib und Leben vorliegt oder ob uns emotionale oder berufliche Konflikte Stress bereiten. Die Reaktion ist die gleiche: In akuten Stresssituationen werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Hinzu kommt Cortisol, was die Wirkung der ersten beiden verstärkt. Die Stresshormone stimulieren die Gefäßrezeptoren, woraufhin sich deren Spannungszustand erhöht: Der Blutdruck steigt, Herzfrequenz und Schlagvolumen werden erhöht. Wer allerdings ständig auf der Flucht ist und unter Strom steht, läuft Gefahr, dass das fein austarierte System von Botenstoffen und Rezeptoren, das dafür sorgt, dass das Herz regelmäßig pumpt, durcheinandergerät. Vor allem der für den Herzrhythmus besonders wichtige Kaliumaustausch wird durch die Stresshormone durcheinandergebracht. Das Kalium, das in die Zelle ein- und ausströmt, spielt für die

elektrische Stabilität der Herzmuskelzellen eine wichtige Rolle. Für den Herzschlag ist eine elektrische Erregung der Herzmuskelzellen erforderlich. Kommt es durch den Einfluss von Stressfaktoren hier zu Störungen der Blutsalzkonzentration, können Herzrhythmusstörungen und Einschränkungen der Herzpumpfunktion die Folge sein. Deswegen sind regelmäßige Regenerationsphasen, in denen die Stresshormone wieder abgebaut werden, so wichtig.

### **Gönn deinem Herzen eine Pause**

Bei hohem Stressaufkommen ist „mentale Kraft“ gefragt. Dafür gibt es verschiedene Methoden, die helfen, gezielte und bewusste Entspannung zu finden. Das mindert den Stress und der Herzmuskel ist entlastet. All das kann man unter Anleitung lernen. Bundesweit gibt es Angebote, von Yoga und Qigong über Autogenes Training bis hin zur Muskelentspannung nach Jacobson. Alle Techniken sollen helfen, den Stresslevel der Teilnehmer herunterzufahren. Es muss jedoch nicht immer ein aufwendiger Kurs sein. Oft genügen auch schon Spaziergänge, Lesen oder Atemübungen für einen stressfreien Alltag. Langsame und tiefe Atmung beeinflusst direkt den Herzrhythmus. Tiefes Einatmen erhöht den Puls, Ausatmen senkt ihn. Beides zusammen trainiert die Entspannungsfähigkeit des Körpers. Die atemabhängige Pulsveränderung kann man problemlos selbst am Handgelenk ertasten und ausprobieren.

### **Bewegung gegen Stress**

Auch Bewegung hilft, Stress zu reduzieren. Ausdauersport baut Stresshormone ab. So kann man dem Stress davonlaufen, was am Arbeitsplatz nicht geht. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol bleiben nicht zu lange im Kreislauf und können dadurch die Arterien nicht verengen. Wer sich bewegt, kann aufgestaute Stressenergie in den Muskeln verbrennen. Stress, Wut, Anspannung und Ärger verrauchen. Ein fitter Körper steckt Stress zudem besser weg.

### **Glücksgefühle**

Dass positive Gefühle das Herz schützen, hat unter anderem eine langjährige Studie des Instituts für Klinische Physiologie in Pisa (Italien) gezeigt: Fantasie, Mitgefühl und spirituelle Interessen senkten den Blutdruck und bewirkten bessere Untersuchungsergebnisse. Außerdem wurde bei Patienten mit einem hohen Niveau von Ärger und Wut ein höheres Risiko für Herzprobleme beobachtet als bei Patienten, die sich

wenig ärgerten. Es zeigte sich, dass Beschäftigte, deren Arbeit psychisch belastend ist und wenig Gestaltungsspielräume zulässt, ein um 23 Prozent höheres Risiko für einen Herzinfarkt haben als Personen, die keinen solchen Arbeitsstress erleben. Während unter den Patienten, die sich wenig ärgerten, 78,5 Prozent in zehn Jahren keinen weiteren Herzinfarkt erlitten, waren es bei denjenigen mit einem hohen Wut- und Ärger-Niveau nur 57,4 Prozent.

### **Das Pippi-Langstrumpf-Prinzip**

Wichtig ist auch, Kontakte zu Freunden zu pflegen. Gespräche und zwischenmenschliche Beziehungen können vor einem Ausbrennen schützen. Angenehme, entspannende Musik wirkt sich nachweislich positiv auf den Organismus aus. Herzspezialisten stellten fest, dass vor allem klassische Musik das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und dabei hilft, Stressgefühle zu reduzieren und Schlafstörungen vorzubeugen. Gestresste sollten sich hin und wieder einen Ruhetag mit Pippi Langstrumpf als Vorbild gönnen: „Faulsein ist wunderschön“ – probieren Sie es einfach mal aus!

Uschi Müller

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, Oktober 2015

## **Frauenherzen leiden anders und können brechen**

*Dr. med. Mohsen Radjai, Facharzt für Innere-, Allgemein- und Sportmedizin, Chirotherapie und klassische Akupunktur*

Herzinfarkte sind in den Industriestaaten bei Weitem keine Männerangelegenheit mehr. Herzerkrankungen führen auch bei Frauen die Liste der häufigsten Todesursachen an. Statistisch betrachtet sterben in Deutschland häufiger Frauen an Herzerkrankungen als Männer. Im Jahr 2013 waren es nahezu 150 000 Frauen und 117 000 Männer. Während die Sterberate bei Männern seit Jahren zurückgeht, ist sie bei Frauen unverändert hoch. Ein Grund dafür ist, dass der Infarkt bei Männern meist schneller erkannt und behandelt wird. Ein weiterer Grund ist das geänderte Risikoverhalten: Männer verzichten inzwischen immer mehr auf Zigaretten, Frauen dagegen rauchen heute mehr als früher. Hinzu kommen weitere Risikofaktoren wie die Antibabypille, Bluthochdruck und Übergewicht.

### **Der weibliche Herzinfarkt**

Physiologisch betrachtet schlagen Frauenherzen nicht anders als Männerherzen. Durch das weibliche Sexualhormon Östrogen sind Frauen allerdings bis zu den Wechseljahren vor der gefährlichen Gefäßverengung, der Arteriosklerose, relativ geschützt. Der weibliche Herzinfarkt tritt daher durchschnittlich zehn Jahre später auf als der Infarkt bei Männern. Die Symptome fallen dann oft anders aus, denn Frauenherzen zeigen andere Reaktionen auf entsprechende Belastungen. Die Patientinnen berichten von eher diffusen Beschwerden wie Übelkeit, Magenbeschwerden, Nackenschmerzen, Kurzatmigkeit und Schwäche. Anstelle von Schmerzen im Brustkorb wird häufiger ein Druck- oder Engegefühl beschrieben. Warum die Beschwerden so unterschiedlich und diffus sind, ist noch nicht geklärt.

Hier besteht natürlich die Gefahr, dass Arzt und Patientin die Symptome falsch deuten. Bei Frauen sind häufiger kleinere Herzgefäße von der Durchblutungsstörung betroffen, was die Symptome weniger dramatisch erscheinen lässt. Hinzu kommt, dass die typischen Infarktzeichen im EKG und die Laborwerte bei Frauen oft viel weniger ausgeprägt sind als bei Männern. Es kann passieren, dass der Arzt eine falsche Diagnose stellt oder die Patientin überhaupt erst spät medizinischen Rat sucht. In der

Folge kann ein weiblicher Herzinfarkt im Akutstadium schlimmstenfalls unentdeckt bleiben.

Im Fall eines weiblichen Herzinfarkts beginnt die klinische Behandlung durchschnittlich 50 Minuten später als bei männlichen Patienten. Statt einer sofortigen Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes mit dem Herzkatheter bekommen Frauen unter Umständen zunächst Spritzen gegen Übelkeit, Tabletten oder ein Asthmaspray gegen die Luftnot. Hier geht wertvolle Zeit verloren, denn umso länger die Herzmuskulatur nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt wird, desto größer sind die Gewebeschäden und das Herz kann nicht mehr richtig arbeiten. Es gilt: Time is muscle. Zeit ist Herzmuskel. Unabhängig vom Geschlecht besteht innerhalb der ersten 48 Stunden nach akutem Herzinfarkt das höchste Risiko für gefährliche Herzrhythmusstörungen. Das bedeutet anhaltendes schnelles Herzrasen (ventrikuläre Tachykardie), das in Kammerflimmern (funktionellen Herzstillstand) übergehen kann. Bleibt dieser Zustand unbehandelt, bedeutet dies den Tod durch Herzversagen.

### **Gebrochene Herzen**

Wir alle kennen diesen Ausdruck: Es bricht mir das Herz! Gezeichnet von tiefer Trauer empfinden wir dabei zum Teil regelrecht Schmerzen am Herzen. Der Verdacht auf einen Herzinfarkt liegt nahe, lässt sich bei der Untersuchung mit dem Herzkatheter aber nicht bestätigen. Die Herzkranzgefäße sind nicht verengt oder verstopft und müssen nicht mit einem Ballonkatheter erweitert oder einem Stent gestützt werden. In diesem Fall könnte sich auch ein Broken-Heart-Syndrom dahinter verbergen: eine durch emotionalen oder physischen Stress hervorgerufene Herzattacke. In der Akutphase ist der Scheininfarkt genauso dramatisch wie ein echter. Die Pumpleistung ist reduziert und gefährliche Herzrhythmusstörungen können als Komplikation auftreten. Tatsächlich versterben zwei Prozent der Patientinnen. Der emotionale Stress führt zu einer akuten Bewegungsstörung der linken Herzkammer. In der Diagnostik ist die Form der linken Herzkammer verändert, was dieser Herzerkrankung den Namen gab: Tako-Tsubo-Kardiomyopathie. Tako-Tsubo ist Japanisch und bedeutet Tintenfischfalle. Dabei handelt es sich um ein rundliches, bauchiges Tongefäß mit kurzem Hals, das aufgrund seiner Form der erkrankten linken Herzkammer sehr ähnlich sieht. Auf einem entsprechenden Röntgenbild des erkrankten Herzens sieht es so

aus, als ob sich im oberen Bereich des Herzmuskels ein einschnürender breiter Gürtel ums Herz gelegt hätte.

Frauen im Alter zwischen 65 und 75 Jahren sind am häufigsten betroffen. Ein Zusammenhang zu den abgelaufenen Wechseljahren liegt nahe, ist aber nicht bewiesen. Der emotionale Stress geht mit der Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol einher, was wohl direkt schädigend auf die Herzmuskelzellen wirkt und die akute Herzschwäche auslöst. Die Therapie beschränkt sich auf die Linderung der Symptome und die Überwachung auf der Intensivstation. Die Akutphase dauert circa eine Woche an. Ist diese überstanden, gilt die Prognose in der Regel als gut und die Herzfunktion normalisiert sich.

Dr. med. Mohsen Radjai

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, Oktober 2015



## Die Risikotypen

Auszug aus „Bleiben Sie herzgesund“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2015)

### Der Gestresste

**Alter:** ab 25 Jahren, bei stressigen Jobs auch schon früher

**Gewicht:** meist eher normal

**Blutdruck:** eher hoch

**Besondere Merkmale:** hoher Puls, Bluthochdruck, immer unter Stress und ungeduldig, meistens Schlafprobleme

**Risiko:** sehr hoch

### Der Choleriker

**Alter:** beginnt im Kleinkindalter, wird aber erst nach der Pubertät „chronisch“

**Gewicht:** meist eher normal, manchmal zu hoch

**Blutdruck:** hoch, meist „auf 180“ (systolischer Wert)

**Besondere Merkmale:** geht bei jeder Kleinigkeit innerlich an die Decke, kann nicht „fünfe gerade sein lassen“

**Risiko:** sehr hoch

### Der Genießer

**Alter:** ab 30 Jahren

**Gewicht:** meist zu hoch

**Blutdruck:** steigt stetig an

**Cholesterin:** Werte nehmen mit den Jahren zu

**Diabetes:** gefährdet

**Besondere Merkmale:** Übergewicht, Raucher, Bier-, Wein-, Cognac- oder Whiskytrinker, Bewegungsmangel, manchmal auch ein Couch-Potato, Leberprobleme

### Der Couch-Potato

**Alter:** ab 20 Jahren

**Gewicht:** je höher, desto schlimmer

**Blutdruck:** eher hoch, kann aber auch niedrig sein

**Cholesterin:** kann erheblich erhöht sein, Werte nehmen mit den Jahren zu

**Diabetes:** durchaus möglich

**Besondere Merkmale:** träge, Genussmensch, Leberprobleme, hoher BMI, Bewegungsmuffel, Vielleser, Raucher

### Der Veranlagte

**Alter:** Männer ab 45, Frauen ab 55 Jahren

**Gewicht:** je höher, desto schlimmer. Insbesondere bei bauchbetonter Fettleibigkeit (Apfeltyp)

**Blutdruck:** hoch

**Cholesterin:** LDL-Cholesterin erhöht, HDL-Cholesterin erniedrigt

**Diabetes:** Vorliegen einer Zuckerkrankheit erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich

**Besondere Merkmale:** koronare Herzerkrankung bzw. Herzinfarkte beim Vater vor dem 55. und bei der Mutter vor dem 65. Lebensjahr. Erblich bedingte Neigung zu verstärkter Blutgerinnungsbildung

### Risiko-Frauen

**Alter:** ab 55 Jahren

**Gewicht:** meist zu hoch

**Blutdruck:** hoch

**Cholesterin:** Werte hoch

**Diabetes:** gefährdet

**Besondere Merkmale:** übergewichtig, Raucherin, Einnahme der Antibabypille, nach der Menopause, Bewegungsmuffel

### Risiko-Männer

**Alter:** ab 45 Jahren

**Gewicht:** meist zu hoch

**Blutdruck:** hoch

**Cholesterin:** Werte hoch

**Diabetes:** gefährdet

**Besondere Merkmale:** übergewichtig, Raucher, Vieltrinker, schlechte Leberwerte, Bewegungsmuffel

## Lebenslauf Dr. med. Mohsen Radjai



Dr. med. Mohsen Radjai – bekannt als Dr. Mo aus dem ARD-Morgenmagazin und der Kindersendung „Wissen macht Ah!“ – ist Facharzt für Innere-, Allgemein- und Sportmedizin, Chirotherapie und klassische Akupunktur in einer Gemeinschaftspraxis in Köln-Nippes. Er hat eine Leidenschaft für die Innere Medizin und speziell die Kardiologie. „Mehr und mehr setzen sich meine Patienten mit ihrer Herzgesundheit auseinander. Ich merke aber immer wieder, wie erstaunt sie darüber sind, welchen großen Einfluss der persönliche Lebensstil hat und wie viel sie selbst für ihr Herz tun können.“

## Lebenslauf Uschi Müller



Uschi Müller studierte Literatur- und Medienwissenschaften an der Philipps-Universität Marburg. Kurz nach dem Studium erhielt sie das Robert Bosch Stipendium für Wissenschaftsjournalisten und ging zum WDR-Fernsehen. Heute arbeitet sie als freie Autorin und Journalistin für Fernsehen und Hörfunk, insbesondere für die ARD und die WDR-Sendung frauTV. Für den Beitrag „Mein toter Sohn“ wurde sie 2012 im Rahmen der Vergabe des Hermine Heusler-Edelhuizen Preises mit einem Sonderpreis ausgezeichnet. Gemeinsam mit Dr. Mohsen Radjai entwickelt sie Beiträge zu Gesundheitsthemen für das ARD-Morgenmagazin.

**Zum Herzcheck bei Dr. Mo**  
**Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit**

Bitte schicken Sie mir folgendes Buch zur Rezension/Recherche:

- Dr. med. Mohsen Radjai / Uschi Müller  
Bleiben Sie herzgesund  
Herzlichst, Dr. Mo  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2015  
ISBN Buch: 978-3-8304-8239-0  
ISBN E-PUB: 978-3-8304-8241-3  
Buch: EUR [D] 17,99 | EUR [A] 18,50  
E-PUB: EUR [D] 13,99 | EUR [A] 13,99
  
- Buch
- E-Book (E-PUB)

Name Zeitschrift/Zeitung/Sender: \_\_\_\_\_

Geben Sie bitte Ihre Adresse an: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ihre Telefon-/Faxnummer: \_\_\_\_\_

- Bitte schicken Sie mir ein digitales Coverfoto zu.
- Ich möchte gerne ein Interview führen mit \_\_\_\_\_  
Bitte vermitteln Sie mir den Kontakt.
- Bitte schicken Sie mir künftig Presseinformationen per E-Mail.

Meine E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift:

---

Pressekontakt:  
Carola Schindler | Mareike Bauner  
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
E-Mail: carola.schindler@thieme.de |  
mareike.bauner@thieme.de  
Tel: 0711 89 31-488 | -646

**zurückfaxen bitte an 0711 / 8931 167**