

Herz und Gefäße im Blick

Viola Hach-Wunderle ist Fachärztin für Innere Medizin und Angiologie



BLUTBAHNEN GESCHMEIDIG HALTEN

»Chronischer Stress fördert Atherosklerose«

Viola Hach-Wunderle, Angiologin mit eigener Praxis und am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt

„Mit dem Alter setzen sich Blutfette in Entzündungsherden der Arterieninnenwände ab. Besonders in Verbindung mit Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und chronischem Stress ist die Gefahr für Atherosklerose – und deren Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall – sehr groß. Das Zellgift Nikotin greift massiv die Gefäße an, fördert die Arterienverkalkung und verursacht ein fünf- bis

sechsfach höheres Herzinfarktrisiko. Rauchstopp ist lebenswichtig. Eine ausgewogene Balance aus körperlicher Aktivität und Entspannungsverfahren wirkt sich zusätzlich günstig aus.

Jeder sollte seine Blutfettwerte kennen – nur so lassen sich Vorsichtsmaßnahmen treffen. Die Höhe des gefäßschützenden HDL-Cholesterins und des schädigenden LDL-Cholesterins wird vererbt, ist aber durch den Lebensstil beeinflussbar. Bedeutend sind auch Blutzuckerspiegel, Langzeitzuckerwert HbA1C und der sich mit dem Alter verschlechternde Nierenfunktionswert Kreatinin.“

So geht's Die von der Natur vorgegebenen Rhythmen greifen in unserer Gesellschaft kaum mehr. Heißt im Umkehrschluss: Jeder ist für seine Regeneration selbst verantwortlich. Dafür gilt es Zeit einzuplanen wie für andere wichtige Dinge auch, ohne schlechtes Gewissen. Wir brauchen Erholung, damit der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Je regelmäßiger Auszeiten „geübt“ werden, desto selbstverständlicher gehören sie zum Alltag. Per Stresstagebuch lassen sich Auslöser erkennen und in der Folge entschärfen oder zumindest besser bewältigen.

Das macht es leichter Anti-Stress-Techniken lernt man am besten unter Anleitung. Es gibt etwa Präventionsangebote der Krankenkassen zum Schwerpunkt Stressmanagement. Dazu gehören geförderte Kurse wie progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Yoga oder Tai-Chi.

Früherkennung als Chance

Ist Ihr Vorsorgekalender auf Stand? In der Pandemiezeit scheuten viele den Gang zum Arzt. Es fanden weniger Früherkennungsuntersuchungen statt. Onkologen vermeldeten alarmiert, dass etwa zahlreiche Mammografie-Termine nicht wahrgenommen wurden. Einer Studie im Auftrag der Unternehmensberatung PwC zufolge suchte ein Drittel der Deutschen 2020 nur ein- bis zweimal eine medizinische Einrichtung auf.

Das wirkt Früherkennung kann Krankheiten entdecken, bevor Beschwerden auftreten – und heilsame Therapien einleiten. Beispiel Darmkrebs: Zwischen 2000 und 2018 sank durch bessere Vorsorge die Sterberate bei Männern um 35,8 Prozent, bei Frauen sogar um 40,5 Prozent.

So geht's Experten empfehlen, an den Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen teilzunehmen. Diese bezahlen etwa die Darmspiegelung bei Männern ab 50, bei Frauen ab 55 Jahren. Männer ab 45 sollten zudem jährlich ihre Prostata abtasten lassen, Frauen zwischen 50 und 70 alle zwei Jahre zur Mammografie gehen. Ab 35 ist für alle ein Hautkrebs-Screening vorgesehen.

Das macht es leichter Einen Präventionsplan zum Ausdrucken inklusiver aller Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen zum Schutz vor Infektionen finden Sie unter www.kbv.de (Suchwort „Vorsorge-Checker“ eingeben).

CAROLIN BINDER