

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

my life

Senioren



9 | 1. September 2023

Das leckere Vital-Menü

Frische Vitalstoffe
stärken **unseren
Lebensmotor** und
halten die Gefäße fit

**Fit
im Kopf**
mit Rätsel und
Sudoku

Generation 70+

Die besten Tipps & aktuelle News

Alles fürs Herz!

- ➔ Wirksame **Medikamente und Diagnostik** können Infarkte verhindern
- ➔ Was nützt, was schadet dem wichtigsten Organ? Die **15 besten Tipps!**
- ➔ **Der 3D-Check:** Diese innovative Methode kann Leben retten

Peturals

Jetzt über
peturals.de oder in
Ihrer **lokalen Apotheke**
bestellen und noch
heute erhalten*

*abhängig von Öffnungszeiten
und Verfügbarkeit.

DAMIT UNSERE FREUNDSCHAFT IN BEWEGUNG BLEIBT!

GELENKAKTIV von Peturals
schützt die Gelenke meines Hundes.



Aktive Vorsorge mit wertvollen natürlichen
Inhaltsstoffen und Mineralstoffen.



Hohe Qualität exklusiv aus Ihrer Apotheke.



Mit Tierärzten entwickelt, von Apothekern empfohlen!



Peturals
**Apotheken-
exklusiv**

Ihre Lieblings-Apotheke ist immer für Sie da – egal ob lokal oder digital



IhreApotheken.de



**Silvia von Maydell
und Klaus Dahm**
Chefredakteure

Dein ist mein ganzes Herz!

... das ist nicht nur ein wundervolles Lied aus der Operette „Das Land des Lächelns“ von Franz Lehár, sondern auch ein Gassenhauer von Heinz Rudolf Kunze. Unser wichtigstes Organ wurde oft besungen und hat sogar einen eigenen Tag, den Weltherztag am 29. September, an dem auf Herzerkrankungen hingewiesen werden soll. Wir haben Experten die wichtigsten Fragen zum Thema gestellt (S. 16), erfahren, dass es viele Infarkte nicht geben müsste (S. 8) und manche Beschwerden auch seelischen Ursprungs sind.

„Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht“ – es scheint, als habe der Dichter William Shakespeare (1564-1616) schon vor Jahrhunderten gewusst, dass es heute eine Krankheit namens Broken-Heart-Syndrom geben würde. Warum das Herz bricht und was man dagegen tun kann, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe. Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden September!

Ihr My Life Senioren-Team



Erhard Hackler
Geschäftsführender
Vorstand

Beratender Partner der Redaktion

Die Deutsche Seniorenliga tritt seit 1993 als gemeinnütziger Verein für die vielschichtigen Interessen älterer Menschen ein. Ihre Geschäfte führt Rechtsanwalt Erhard Hackler.

Heilsbachstr. 32,
53123 Bonn,
Tel. 02 28/36 79 30
www.deutsche-seniorenliga.de

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Inhalt

4 Magazin

Neues aus Medizin und Ernährung, aktuelle Tipps für den Alltag

8 „Es müsste keine Infarkte geben“

Wirksame Medikamente und genaueste Diagnostik können Gefäßverschlüsse verhindern

13 Was Herzmedizin heute alles kann

Innovative Wirkstoffe und Hightech



14 Schonend operiert

Wann minimalinvasive Eingriffe mit dem Katheter durchgeführt werden

16 So bleibt das Herz gesund

Experten beantworten 15 wichtige Fragen zu unserem Lebensmotor

22 7 typische Irrtümer

Was nützt, was schadet? Wir räumen auf mit Mythen ums Herz

24 Der 3D-Herz-Check rettet Leben

Patientin Gordana berichtet von einer neuen Therapie-Methode

26 Herzgesunde Ernährung

Mediterrane Küche mit viel Fisch, Obst und Gemüse schützt das Herz

28 Das rät die Apothekerin

Mit Magnesium und Kalium zu einem stabilen Herzrhythmus

30 Unser leckeres Vital-Menü

Balsam für Körper und Seele: sommerlicher Genuss, der fit hält

32 Fit im Kopf

Gehirnjogging für Rätselfreunde

34 Vorschau auf das neue Heft, Impressum

ATHEROSKLEROSE

„Es müsste keine Infarkte geben“

Wir kennen die Ursachen, wir haben **wirksame Medikamente** und genaueste Diagnostik – dennoch sterben viele Menschen an Gefäßverschlüssen an Herz und Hirn

Von Bluthochdruck bis Stress

In der Kombination steigern Risikofaktoren die Herzinfarkt-Gefahr auf das bis zu 334-Fache

Vervielfachung der Infarktgefahr
Quotenverhältnis



Quelle: Interheart-Studie

Wir müssen es richtig machen! Diesen Satz sagt Prof. Elisabeth Steinhagen-Thiessen oft, betont dabei das „richtig“, und manchmal klopft sie dabei auf den Tisch. Es ärgert die Expertin für Erkrankungen der Blutgefäße, dass trotz des enormen Wissenszuwachses in ihrem Fach und den unbestreitbaren Erfolgen in der akuten Behandlung Herzinfarkte und Schlaganfälle die häufigste Todesursache in Deutschland und der westlichen Welt bleiben. Jeder Dritte stirbt daran. „Unnötig!“, findet die Gefäßexpertin, „denn wir haben die Chance, das Wissen und die Mittel, fast jeden Infarkt zu verhindern.“ Alles richtig machen – das will die Seniorprofessorin in einem neu gegründeten Forschungszentrum für kardiovaskuläre Prävention an der Berliner Charité. Die Verlegerin Friede Springer finanziert das Projekt über zehn Jahre mit insgesamt 70 Millionen Euro. Weitere sieben Millionen Euro gibt das Land Berlin dazu.

Ganzheitlicher Ansatz

Auf einem ganzen Stockwerk des Universitätsklinikums Benjamin Franklin der Charité im Berliner Ortsteil Lichterfelde ist das Präventionszentrum eingezogen. Mit modernsten Großgeräten, Ultraschall, Bluttests sowie genetischen Analysen werden dort präzise Risiko-

profile von Patienten erstellt. Herzerkrankungen sollen so in frühesten Stadien erkannt und vorbeugende Therapien konsequent eingeleitet werden.

Schleichender Prozess. Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen über Jahrzehnte. Sie sind die Folge einer Reihe gut bekannter Risikofaktoren, die auf die Gefäßgesundheit einwirken, sich gegenseitig potenzieren und zu einer schleichenden Entzündung und Verhärtung der Blutgefäße führen, der Atherosklerose. Der Gefäßschaden wiederum ist Ursache von Infarkten am Herz, die, wenn sie überlebt werden, in Herzschwäche resultieren. Am Gehirn kommt es zu Schlaganfällen, an den Beinen machen Durchblutungsstörungen Amputationen nötig. „Anzahl, Kosten und Leid dieser Folgeerkrankungen sind riesig“, weiß Prof. Steinhagen-Thiessen. „Wir können so nicht weitermachen.“

Drei Säulen. Das Friede Springer – Cardiovascular Prevention Center (FSCPC) will mit seinen Säulen Forschung, Therapie und Bildung ganzheitlich vorgehen: Eine Gesundheitsakademie wird in Zukunft umfassendes kardiovaskuläres Risikomanagement vermitteln und Ernährungs- und Lebensstilberatung anbieten. Die Schulungen sind für Prof. Steinhagen-Thiessen ein essenzieller Teil der Therapie: „Die Leute müssen verstehen, warum eine Tablet-



Wir haben die Chance, das Wissen und die Mittel, fast jeden Infarkt zu verhindern



Durchblick Prof. Dr. med. Elisabeth Steinhagen-Thiessen erwartet die Patienten zum Gefäß-Check-up

te für sie wichtig ist und weshalb ein Verhalten in ihrem Fall vielleicht besonders schädlich. Sonst setzen sie die Medikamente zur Kontrolle ihres Cholesterinspiegels oder Blutdrucks nach einer Weile einfach wieder ab.“ Laut Studien liegt die Anzahl der Patienten, die ihre Tabletten drei Jahre nach Verordnung noch einnehmen, nur bei 40 Prozent. Ihr Übergewicht werden aber nur rund fünf Prozent der Menschen dauerhaft los. Die wenigsten schaffen die empfohlenen 150 bis 300 Minuten mäßig intensiven Sport pro Woche.

Risiko. Warum so viele Betroffene an ihrer eigenen Rettung scheitern,

will Psychologin Dr. Sandra Düzel als wissenschaftliche Koordinatorin am FS-CPC mit ihrer Arbeitsgruppe ergründen. Wie kann man Menschen motivieren, lebenslang Medikamente einzunehmen? Wie gelingt der Wandel zum gesünderen Lebensstil? Der ganze Mensch müsse beleuchtet werden, sämtliche psychosoziale Faktoren, etwa Stress oder Einsamkeit, mit in das Risikoprofil eingewoben werden, um wirksame Lebensstilinterventionen anzubieten, sagt die Expertin. Sie glaubt, dass das genaue Wissen um das eigene, das ganz persönliche Risiko dabei entscheidend ist. ➔

➔ Mit Ultraschall auf Plaquesuche

Eine exakte Standortbestimmung der Gefäßgesundheit steht am Anfang eines Besuchs bei den Berliner Herzrettern. Eine Sonografie kann aufzeigen, ob sich bereits Ablagerungen in den Arterienwänden angesammelt haben. Atherosklerose entsteht in der Intima Media, einer feinen Bindegewebszone zwischen der Muskelschicht und dem Endothel, der inneren Auskleidung der Gefäße. Begünstigt durch bekannte Risikofaktoren (s. Grafik, S. 8) sammelt sich dort Cholesterin und lockt dann Immunzellen an, die das Blutfett zu beseitigen versuchen – eine andauernde, schwelende Entzündung ist die Folge. Mit der Zeit wachsen die Fettdepots und verhärten zu kalkhaltigen Plaques. „Der Prozess kann sich in allen Arterien des Körpers in unterschiedlichem Ausmaß entwickeln“, erklärt Dr. Nikolaus Buchmann. In der Duplex-Sonografie der kardiovaskulären Präventionsambulanz lenkt der Arzt den Ultraschall-

kopf deswegen über sämtliche größere Arterien vom Hals über die Bauchorta bis zu den kleinen Verzweigungen am Fußrücken. „Insbesondere Rauchen, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und Diabetes schaden den Gefäßen“, so der Angiologe. „Durch die einfache Darstellbarkeit der Halsgefäße hat diese Untersuchung besonderen Stellenwert.“

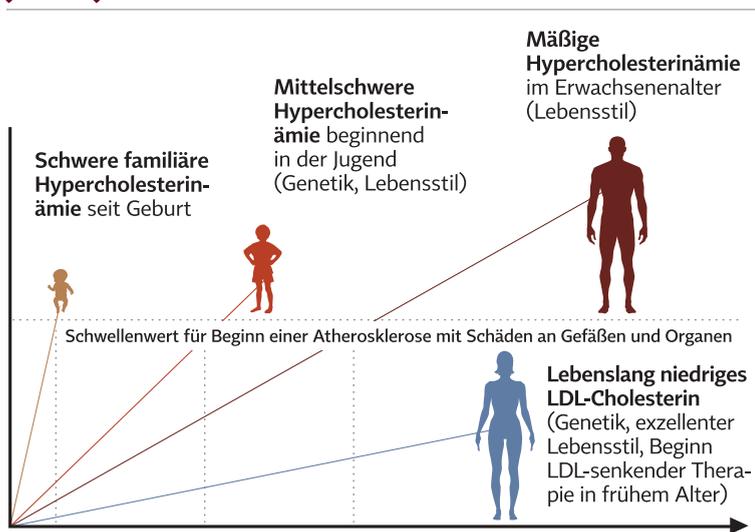
Klarer Gradmesser. An mehreren Stellen wird die exakte Intima-Media-Dicke bestimmt. Sie ist künftig der Gradmesser für ein Fortschreiten der Erkrankung oder den Erfolg der Therapie. Bei jungen, gesunden Menschen sollte die Breite um 0,5 Millimeter liegen. Ab mittlerem Lebensalter wächst sie alle zehn Jahre etwa um einen zehntel Millimeter. Verdickungen ab einem Millimeter gelten als krankhaft, bei über 1,5 Millimeter liegen schon starke atherosklerotische Veränderungen vor.

Prävention wird Präzisionsmedizin

„An der Beschaffenheit der Plaques lässt sich auch deren Gefährlichkeit ablesen“, sagt Sonograf Dr. Buchmann. Große Fettansammlungen mit geringer Dichte sind entzündlich aktiver: Die innerste Zellschicht kann leicht einreißen. Ist das der Fall, bilden sich an der verletzten Stelle Blutgerinnsel, die das Gefäß verschließen. „Unter der Therapie, etwa mit Fettsenkern, sehen wir, dass sich die Atherosklerose im Bereich der Gefäßwände zumindest nicht weiter verbreitert“, weiß der Experte. „Zusätzlich stabilisieren sich die entzündlichen Plaques, werden kleiner und dichter.“

Einen Schritt weiter, bis ganz zurück an den Anfang der Krankheitsentwicklung, will der wissenschaftliche Direktor des FS-CPC und Bereichsvorstand am Deutschen Herzzentrum der Charité (DHZC), Prof. Ulf Landmesser, künftig gehen: „Mit einem neuartigen Photonen zählen-

Jedes Jahr mit erhöhtem Cholesterin schadet



Je höher der Cholesterinspiegel ist und je länger er erhöht ist, desto wahrscheinlicher wird Atherosklerose. Tritt die Hypercholesterinämie im Kleinkindalter auf, erkranken bereits Jugendliche. Zu hohes LDL-Cholesterin sollte möglichst früh gesenkt werden, um den Schwellenwert nicht zu überschreiten.

den Computertomografen werden wir Entzündungen in der Gefäßwand nachweisen, noch bevor sich sichtbare Plaques bilden.“ Das Großgerät verbessert die Auflösung der CT-Bilder erheblich, bei gleichzeitiger Reduktion der Strahlendosis. „Mit hoher Gewissheit und zum frühestmöglichen Zeitpunkt können wir so voraussagen, ob ein Patient an Atherosklerose der Herzkranzarterien, der Ursache für den Infarkt, erkranken wird.“

Je früher die Therapie mit Fett- und Blutdrucksenkern beginnt, desto wirksamer. „Bereits bestehende Gefäßschäden sind nicht komplett reversibel“, so Kardiologe Prof. Landmesser. „Das Fenster für erfolgreiche Prävention schließt sich zunehmend mit den Jahren.“ Bei der Entscheidung für eine meist lebenslange Therapie, zum Zeitpunkt, an dem noch keine Beschwerden bestehen, lohne sich aufwendige Diag-

nostik. Auch um Betroffenen die Sicherheit zu geben, dass sie ihre Medikamente aus gutem Grund täglich einnehmen.

Genanalysen als Diagnose-Standard

Der wohl wichtigste Risikofaktor für Atherosklerose ist ein gestörter Fettstoffwechsel. Zum großen Teil bestimmen die Erbanlagen, ob das schädliche LDL-Cholesterin irgendwann seinen in vielen Studien als Gefahrgrenze erkannten Spiegel im Blut übersteigt. Am FS-CPC sollen Genanalysen daher zum Standardprogramm gehören.

Hinweis. „Orientierend reicht auch ein Blick in den eigenen Stammbaum“, sagt Fettstoffwechselexpertin Prof. Steinhagen-Thiessen. „Wenn Verwandte früh im Leben einen Herzinfarkt erlitten, müssen die Alarmglocken läuten.“ Fast immer sei für Herztode unter 50 Jahren eine familiäre Hypercho- ➔

Ab 1 Millimeter
gelten Verdickungen
als krankhaft, bei
über 1,5 Millimeter
liegen schon starke
atherosklerotische
Veränderungen vor



SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER
info@vitakt.com



So bleibt das Herz gesund

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen ganz oben auf der Liste der **Volksleiden**. Was unser wichtigstes Organ schützt, erklären die My Life Senioren-Experten

1 Wie viel Bewegung mag das Herz?

Ideal ist ein moderates Ausdauertraining von 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche. Dabei wird empfohlen, mit etwa 70 Prozent der maximalen Herzleistung zu trainieren. Eine Faustregel besagt, dass dies der Fall ist, wenn man während des Trainings noch sprechen bzw. mit der Nase statt mit dem Mund atmen kann. „Dabei bringt es mehr, wenn der Sport Spaß macht, als die Leistung nur mit einer App zu überwachen“, sagt Herzchirurg Dr. Reinhard Friedl.

3 Welche Rolle spielt Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im Körper vorkommt und für verschiedene wichtige Funktionen benötigt wird. In letzter Zeit wird oft fälschlicherweise behauptet, erhöhtes Cholesterin sei nicht schlecht. Eine übermäßige Erhöhung des LDL-Cholesterins, auch „schlechtes“ Cholesterin genannt, kann jedoch zu Ablagerungen in den Arterien führen und ist somit ein echter Risikofaktor. Ein normaler Wert für LDL liegt unter 110 Milligramm pro Deziliter Blut. Bei erhöhtem Risiko (wie zum Beispiel nach einem Herzinfarkt) sollten die Werte noch niedriger liegen (55 Milligramm pro Deziliter). Hier helfen nur Medikamente wie Statine.

Mobil bleiben

Auch in höherem Alter sollte man nach dem Motto „Jeder Schritt macht fit!“ leben

4 Was ist neu in der Herzmedizin?

Eine spannende Entwicklung in der Herzmedizin ist die minimalinvasive Herzklappen-therapie. Statt den Brustkorb öffnen zu müssen, kann ein Herzkatheter durch einen kleinen Schnitt in der Leiste eingeführt werden.

Auch neue Therapien, die auf der Genforschung basieren, zeigen vielversprechende Ergebnisse. Um Herzrhythmusstörungen zu erkennen, die sonst unbemerkt bleiben könnten, sind Fitnessuhren hilfreich, die Tag und Nacht ein EKG aufzeichnen. ➔

2 Warum ist Bluthochdruck ein heimlicher Killer?

Muss das Herz dauerhaft gegen hohen Blutdruck ankämpfen, steigt das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. „Bis zu den Wechseljahren schützen bestimmte weibliche Hormone, aber ab 50 hat jede zweite Frau Bluthochdruck, weil die Gefäße steifer werden“, warnt Herzexpertin Prof. Verena Stangl. Das Tückische: Bluthochdruck wird oft nicht bemerkt, deshalb sollte man ihn regelmäßig messen lassen.

„Früher galt 140 zu 90 als medizinischer Richtwert, heute geht man davon aus, dass bei Frauen der niedrigere Grenzwert von 130 zu 90 der Herzgesundheit zuträglich ist.“



Psychische Belastungen und seelischer Stress sind bei Frauen ein hoher Risikofaktor für das Herz



Prof. Dr. med. Verena Stangl, ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologin und Leitende Oberärztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin, Deutsches Herzzentrum der Charité, Berlin, dhzc.charite.de

8 Warum haben Herzranke oft Nierenprobleme?

Das liegt daran, dass bei einer schweren Herzinsuffizienz die Durchblutung der Nieren beeinträchtigt ist. „Die Nieren reagieren sehr empfindlich auf Sauerstoffmangel und können ihre Funktion einstellen“, erklärt Experte Dr. Friedl. Die enge Verbindung zwischen Herz und Nieren macht es daher besonders wichtig, die Gesundheit beider Organe im Auge zu behalten.

6 Was nimmt das Herz besonders übel?

Ungesunde Ernährung mit viel Fast Food und Fertiggerichten, Bewegungsmangel, Rauchen sowie zu viel Alkohol. „Dazu kommt immer häufiger Stress. Wir beobachten in der Praxis, dass vor allem Stress am Arbeitsplatz als Belastung zunimmt“, sagt die Kardiologin Prof. Verena Stangl. „Auch wenn Beschäftigte trotz Krankheit arbeiten, statt sich auszukurieren, kann das dem Herzen schaden“. Gefährlich sind auch erhöhte Fettwerte (Cholesterin) und Bluthochdruck.

5 Wann sollte man sofort die 110 rufen?

Bei plötzlicher Enge im Brustkorb, Brustschmerzen oder Atemnot. Bei Frauen können auch Bauch- und Rückenschmerzen auf einen möglichen Herzinfarkt hinweisen. Ist jemand bewusstlos? Herzdruckmassage durchführen: Dazu fest mit den Handballen der gestreckten Arme 100 bis 120 Mal pro Minute etwa sechs Zentimeter tief auf den mittleren Brustkorb drücken.

7 Was liebt das Herz?

Positives Denken und insbesondere das Kultivieren von Dankbarkeit und Zufriedenheit wirken sich laut wissenschaftlichen Studien sehr positiv auf die Herzgesundheit aus. „Auch Menschen mit einer spirituellen oder religiösen Lebensphilosophie leben oft länger und haben eine bessere Lebensqualität, selbst wenn sie an einer Herzerkrankung leiden“, sagt Dr. Reinhard Friedl.

9 Sind Frauenherzen anders?

Frauen haben ein anatomisch kleineres Herz und reagieren auf Stressfaktoren anders als Männer. Auch die Nebenwirkungen von Medikamenten sind bei Frauen anders. „Viele dieser Unterschiede sind genetisch bedingt und reichen bis auf die zelluläre Ebene“, sagt Prof. Verena Stangl. Deshalb sei es so wichtig, Studien mit Frauen durchzuführen, statt sich hauptsächlich auf Daten von Männern zu stützen. ➔



#beebetter

Das alles sind Wildbienen.



ROSTROTE MAUERBIENE

fliegt von März bis Juni;
8-12 mm groß; nistet in Hohlräumen;
liebt u.a. Traubenhyazinthen



GRAUE SANDBIENE

fliegt von März bis Mai;
10-15 mm groß; gräbt Erdnester; liebt u.a.
Kreuzblütler, Rosen, Weiden



GARTEN-WOLLBIENE

fliegt von Juni bis September;
13-18 mm groß; nistet in Hohlräumen;
mag verschiedene Futterpflanzen



SCHWARZE HOLZBIENE

fliegt von März bis Oktober;
2,5 cm groß; nistet in Totholz;
liebt u.a. Korbblütler



BUCKEL-BLUTBIENE

fliegt von April bis Oktober; 7-13 mm groß;
legt ihre Eier in fremde Nester; mag
verschiedene Futterpflanzen



WESPENBIENE

fliegt von April bis Ende Mai; 8-14 mm
groß; legt ihre Eier in fremde Nester;
verschiedene Futterpflanzen



GEWÖHNLICHE LÖCHERBIENE

fliegt von Juni bis Oktober; 6-8 mm
groß; nistet in Hohlräumen wie
Pflanzenstängeln, Nisthilfen,
morschem Holz; liebt Korbblütler



DUNKLE ERDHUMMEL

fliegt von Februar bis Oktober;
11-23 mm groß, nistet in Erdhöhlen/
verlassenen Mäusenestern; mag
verschiedene Futterpflanzen



FILZZAHN-BLATTSCHNEIDERBIENE

fliegt von Juni bis September; 9-11 mm
groß; nistet in Hohlräumen; liebt Korb-
und Schmetterlingsblütler,
Dickblattgewächse



Wildbienen zählen zu den wichtigsten Bestäubern unserer Wild- und Kulturpflanzen.

In Deutschland sind über 565 verschiedene Arten bekannt. In Aussehen und Größe sind sie sehr variabel, die kleinsten Wildbienen sind gerade mal 4 mm groß, die Größten bis zu 3 cm. Wildbienen leben meist solitär. Etwa 70 % bauen ihre Nester unterirdisch in lockere Böden, 30 % nutzen vorhandene Hohlräume beispielsweise in Totholz, Mauerritzen oder künstlichen Nisthilfen. Wichtiger denn je ist der Wildbienenschutz in privaten Gärten und öffentlichen Anlagen. Weniger Ordnungsliebe und die Pflanzung heimischer Blühpflanzen helfen den Tieren zu überleben."

Anja Eder,
Wildbienenhelferin, Buchautorin und #beebetter-Expertin

Mehr Infos
in Anja Eders Buch
Wildbienenhelfer oder auf
wildbienen-garten.de



HIER SCANNEN
und direkt hinfliegen





Zu viel Kalk? Leitungswasser ist in Deutschland von guter Qualität und kann bedenkenlos getrunken werden

WAS NÜTZT, WAS SCHADET?

7 typische Irrtümer rund ums Herz

Zahlreiche Mythen ranken sich um **unseren Lebensmotor**. Doch was ist wirklich dran an den Volksweisheiten über dieses lebenswichtige Organ? Anlässlich des Weltherztages am 29. September klären wir auf

Mythos 1

Rotwein schützt das Herz

Stimmt so nicht ganz. Eine Studie des Universitären Herz- und Gefäßzentrums am UKE Hamburg mit Daten von 100 000 gesunden Menschen hat ergeben: Schon der tägliche Konsum von circa 120 Milliliter Wein oder 330 Milliliter Bier kann gefährliches Vorhofflimmern auslösen. Bestimmte Pflanzenstoffe wie Resveratrol im Rotwein hatten zwar in anderen Studien einen blutdrucksenkenden Effekt ge-

zeigt. Darin wurden allerdings 150 bis 300 Milligramm Resveratrol täglich verabreicht. Rotwein enthält jedoch nur etwa 0,27 Milligramm pro 100 Milliliter. Man müsste also etwa 100 Liter Wein täglich trinken, um die vermeintlich „gesunde“ Dosis zu erreichen.

Mythos 2

Der Arzt misst den Blutdruck genauer

Stimmt nicht. Weder Patient noch Arzt messen den Blutdruck wirklich genau.





In der Arztpraxis ist der Wert häufig höher, weil viele Patienten aufgeregt sind („Weißkittelhochdruck“). Für exakte Werte empfehlen Kardiologen eine 24-Stunden-Langzeitblutdruckmessung. Für zu Hause gilt: fünf Minuten vorher entspannt hinsetzen. Beine nebeneinanderstellen, denn bei übereinandergeschlagenen Beinen steigt der Blutdruck durch die Anspannung der Muskulatur. Den Unterarm auf den Tisch legen, so dass die Blutdruckmanschette am Oberarm auf Herzhöhe liegt. Liegt der Messpunkt tiefer, ist der gemessene Wert zu hoch. Zwischen Arm und Manschette sollte zudem ein Finger passen.

Mythos 3

Kalkhaltiges Wasser verkalkt die Gefäße

Falsch. Ablagerungen in den Gefäßen (Atherosklerose) sind meist die Folge eines ungesunden Lebensstils (z.B. falsche Ernährung, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel). Die sogenannten Plaques bestehen aus Blutfetten, Bindegewebe und Kalzium, haben mit dem Kalziumcarbonat aus dem Leitungswasser aber nichts zu tun.

Mythos 4

ASS beugt Herzinfarkt vor

Jein. Für Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist die Behandlung mit Acetylsalicylsäure zur Vorbeugung von Blutgerinnseln ratsam. Die prophylaktische, niedrig dosierte Einnahme von ASS, ohne dass ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegt, wird jedoch von der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie nicht empfohlen.

Mythos 5

Kaffee schadet dem Herzen

Stimmt nicht generell. Es kommt durch das Koffein zu einer kurzfristigen Blutdruckerhöhung um etwa 10 bis 20 mmHg, doch die hält nur 20 bis 30 Minuten an. Darum: Vor einer Blutdruckmessung keinen Kaffee trinken. Grundsätzlich sind vier Tassen am Tag selbst für Hochdruckpatienten akzeptabel. Patienten mit Vorhofflimmern müssen jedoch vorsichtig sein. **TIPP:** Entkoffeinierter Kaffee beeinflusst den Herzrhythmus nicht.

Mythos 6

Atherosklerose trifft nur Ältere

Nein! Studien zeigen: Es gibt immer mehr jüngere Patienten, die schon im Alter zwischen 30 und 40 Jahren unter Ablagerungen in den Gefäßen leiden. Generell ist das Risiko von Atherosklerose von zwei Faktoren abhängig: der genetischen Veranlagung sowie lebensstilbedingten Faktoren wie Rauchen, Übergewicht und schlechter Ernährung.

Mythos 7

Kraftsport ist tabu für Herzranke

Im Gegenteil. Ausdauertraining wie Nordic Walken oder Fahrradfahren stehen nach wie vor im Vordergrund bei Patienten mit Herzschwäche. Dadurch wird der Herzmuskel kräftiger und besser durchblutet. Das Herzschlagvolumen und die Menge Blut, die das Herz pro Minute in den Kreislauf pumpt, erhöhen sich. Studien haben aber ergeben, dass zusätzliches moderates Krafttraining mit geschultem Personal zweimal pro Woche sinnvoll ist, um fehlende Muskelmasse aufzubauen. <



Atherosklerose entsteht durch Ablagerungen in den Gefäßen

Die Deutsche Herzstiftung

Die Patientenorganisation (über 100 000 Mitglieder) vereint für ihre Aufklärungsarbeit in ihrem Beirat rund 500 Herzspezialisten aus Kliniken und Praxen in Deutschland. Zu den Kernaufgaben der Herzstiftung gehört es, Herzpatienten in unabhängiger Weise über Herzkrankheiten und deren Vorbeugung aufzuklären sowie patientennahe Forschung zu fördern. Ausführliche Informationen finden Interessierte auf der Website herzstiftung.de. Eine weitere gute Nachricht: Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, erhielt jetzt den Bayerischen Verdienstorden als „Zeichen ehrender und dankbarer Anerkennung für hervorragende Verdienste“.





Freundschaft macht Mut Nach dem Tod oder der Trennung vom Partner sind gute soziale Kontakte wichtig

DAS RÄT DIE APOTHEKERIN

Starker Stress kann das Herz brechen



Arlett Düker

führt seit 2005 die Arminius- und die Südstadt-Apotheke in Peine und moderiert den Podcast „Gesund Gehört“, concept-apotheken.de

Druckgefühle, Anspannung oder **Erschöpfung** können Symptome einer Herzerkrankung sein. Die My Life Senioren-Expertin berichtet aus der Praxis, was hilft, wenn unser wichtigstes Organ Sorge bereitet

❓ Vor allem Ältere sind von Herzschwäche betroffen – wie kommt es dazu?

Etwa jeder Fünfte über 75-Jährige hat eine Herzschwäche. Dann ist das Herz nicht in der Lage, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen – und das kann dazu führen, dass Organe, Muskeln und andere Gewebe nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt werden.

❓ Welche Symptome treten dann auf?

Eine Herzschwäche (oder auch Herzinsuffizienz oder Herzmuskelschwäche)

kann sich unterschiedlich äußern. Die häufigsten Anzeichen sind Kurzatmigkeit und Luftnot, Erschöpfung und Abgeschlagenheit, Wassereinlagerungen in den Füßen, Knöcheln oder Beinen, seltener auch im Genitalbereich oder im Bauch. Andere mögliche Beschwerden sind ein schneller Herzschlag, häufiges nächtliches Wasserlassen, Konzentrationsprobleme und trockener Husten. Wenn sich Wasser im Gewebe einlagert, kann es auch zu einer Gewichtszunahme kommen. Solche Beschwerden kön-

nen aber auch andere Ursachen haben. Zudem haben viele Betroffene noch andere Erkrankungen. Deshalb kann es schwierig sein, eine beginnende Herzinsuffizienz festzustellen. Dies sollte grundsätzlich von einem Arzt erfolgen.

❓ Was raten Sie Kunden, die mit Herzproblemen zu Ihnen kommen?

Hier muss eine ärztliche Kontrolle erfolgen, denn eine Herzschwäche ist meist die Folge einer anderen Erkrankung, die den Herzmuskel oder die Blutgefäße geschädigt hat. Häufigste Ursachen sind die Koronare Herzkrankheit (KHK), ein Herzinfarkt oder Bluthochdruck. Je nach Ursache wird sie in den Anfangsstadien dann meist mit Medikamenten behandelt. Am häufigsten werden ACE-Hemmer oder Betablocker eingesetzt, aber auch Digitalis (Herzglykoside) oder Diuretika (entwässernde Medikamente) können verabreicht werden.

❓ Gibt es in der Apotheke auch Mittel, die das Herz stärken?

Studien haben gezeigt, dass Weißdornpräparate (z.B. „Crataegutt“), wenn sie zusätzlich zur Standardmedikation eingenommen werden, sich bei bestimmten Formen der Herzschwäche günstig auswirken können. Insbesondere bei nervös bedingten Herzbeschwerden – wie verstärktes Herzklopfen bei psychischer Anspannung – lässt sich Weißdorn unterstützend einsetzen. Zudem wirkt er einem zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, Kreislaufstörungen und Druck- und Beklemmungsgefühlen in der Herzgegend entgegen. Allerdings setzen die meisten Wirkungen erst nach 6 – 8 Wochen ein. Weißdorn wird oft empfohlen, um die Kontraktionsfähigkeit des Herzens zu unterstützen. Er erweitert die Gefäße und fördert die Durchblutung. Auch Heilpflanzen wie

Knoblauch, Bärlauch, Grüner Tee, Ingwer und Arnikablüten haben eine blutdrucksenkende Wirkung.

❓ **Welche Mineralstoffe tun gut?** Magnesium (z. B. „Magnesium-Citrat + D“) und Kalium (z. B. „Mineraldrink Erwachsene“) sorgen für einen stabilen Herzrhythmus. Durch eine ausreichende Versorgung kann ein kräftiger Herzschlag unterstützt werden. Gleichzeitig verringern sich auch Unregelmäßigkeiten im Herz-Rhythmus, wenn beide Mineralien in ausreichender Menge vorhanden sind.

❓ **Sollte man sich bei Herzschwäche schonen oder moderat Sport treiben?** Hier lautet die Regel: Ausdauer bei geringer Intensität. Gut geeignet sind Sportarten wie Wandern, Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren. Hohe muskuläre Belastungen wie Liegestütze oder Gewichtheben besser vermeiden.

❓ **Können Einsamkeit oder Trennung (z. B. durch Tod) zu Problemen führen?** Besonders starker seelischer Stress wie Trauer oder Liebeskummer kann tatsächlich zum akuten Herzleiden führen, dem Broken-Heart-Syndrom, auch Stress-Kardiomyopathie oder Tako-Tsubo-Kardiomyopathie genannt. Bei Frauen ist das Broken-Heart-Syndrom häufiger – es macht etwa sechs Prozent aller Notfälle in diesem Bereich aus.

❓ **Was raten Sie Ihren Kunden dann?** Zum Thema „Stress“ empfehlen wir Entspannungsübungen und spezifischen Stressabbau. In unserem Podcast „Gesund Gehört“ zum Thema „Stress“ kam genau dieser Inhalt in der vierten Folge zum Tragen. Vielleicht hören oder sehen Sie einfach mal hinein und holen sich dabei wertvolle Tipps. <



Kraftquelle Weißdorn

Er ist reich an oligomeren Procyanidinen, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken



Die neue **my life Senioren**, ab 2. Oktober gratis für Sie in Ihrer Apotheke



Neue Hoffnung im Kampf gegen chronischen Schmerz

- Etwa 23 Millionen Deutsche leiden an dauernden Beschwerden wie **Rheuma, Kreuzweh oder Arthrose**. Die My Life Senioren-Experten kennen sechs sanfte Strategien aus der Naturheilkunde und erklären, warum „stille Entzündungen“ so gefährlich für uns sind
- Wenn der ganze Körper schmerzt, könnte es **Fibromyalgie** sein. Warum die Diagnose so schwierig ist und welche Therapien wirken
- Psyche und Blutzucker sind eng verknüpft – auf mentale Balance zu achten, ist besonders für Menschen mit **Diabetes** wichtig
- Wie Ernährung vor **Autoimmunerkrankungen** schützen kann

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den kostenlosen **my life** Schwestermagazinen!



my life
Modern & kompetent:
Hier finden Sie alles rund um Gesundheit und Medizin, Food, Wellness und Lifestyle



my life Gut leben mit Diabetes
Neue Therapien & leckere Rezepte für ein genussvolles Leben mit Diabetes



my life Platsch
Voller spannender Themen für Kinder zwischen vier und neun. Zum Rätseln, Malen und Spielen



my life Lieblingsrätsel
Gehirnjogging, Kinderquiz, Schwedenrätsel und Sudoku – Rätselspaß für jedes Alter

my life
Senioren

my life Senioren erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG

Vertretungsberechtigte des Verlags: mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift:
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung:
Oliver Eckert, Leonie Bücher

My Life-Redaktion:
Postfach 15 20, 77605 Offenburg;
Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg
Telefon: 07 81/84 01

E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:
Telefon: 07 81/6 39 6100, **Fax:** 07 81/6 39 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

My-Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:
Telefon: 02 01/8 02 40 00
E-Mail: anfragen@zukunftspakt-apotheke.de

Chefredaktion: Klaus Dahm und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteurin: Sabine Schipke

Redaktionsleitung My Life Senioren:
Annette Postel

Art Director: Jürgen Thies

Textchefs: Mike Dütschke, Annette Postel

Redaktion: Irene Biemann, Ana Goldscheider

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

Gesunder Genuss: Heinrich Ackermann (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistent:
Daniela Gibson, Constanze Röhr

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Edith Einhart, Florian Königer, Jochen Niehaus, Susanne Wittlich, Britta Zimmermann

Experten dieser Ausgabe:
Dr. med. Nikolaus Buchmann, Dr. rer. nat. Sandra Düzel, Priv.-Doz. Dr. med. Reinhard Friedl, Dr. med. Behrouz Kherad, Univ.-Prof. Dr. med. Ulf Landmesser, Prof. Dr. med. Verena Stangl, Prof. Dr. med. Elisabeth Steinhagen-Thiessen

Fachliche Beratung: RA Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand Deutsche Seniorenliga e.V.; Apothekerin Arlett Düker, Arminius- und Südstadt-Apotheke, Peine

Production Manager: Diana Wenzel

Faktencheck: LEKTORNET GmbH, Hamburg
BCN BRAND COMMUNITY NETWORK GmbH,
Geschäftsführer: Tobias Conrad, Philipp Welte

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel, Ad Tech Factory GmbH & Co. KG,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Anzeigenpreisliste:
mylife Senioren Nr. 2022 a vom 01.01.2022

Printed in Czech Republic. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE Senioren in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Magazins an verteilende Apotheken: 0,40 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Severotisk s.r.o., Mezní 3312/7, 400 11 Ústí nad Labem, Tschechien

MY LIFE Senioren darf nur mit Genehmigung des Verlags in Leserkreisen geführt werden. Der Export der MY LIFE Senioren und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Die Verantwortung für werbliche Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de