



# Es ist nie zu spät!

Der beste Schutz vor einem plötzlichen Herztod ist ein gesunder Lebensstil. Diese Erkenntnis gilt in der wissenschaftlichen Forschung als gesichert. Und gesund leben, damit kann man jederzeit beginnen.

Bernhard Schwaab

In der wissenschaftlichen Forschung gilt es mittlerweile als unumstritten und gesichert, dass durch einen gesunden Lebensstil viele oder sogar die meisten plötzlichen Todesfälle aufgrund von Herz- und Gefäßerkrankungen vermieden werden könnten. Insofern hat die Aussage des berühmten Arztes Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) „Vorbeugen ist besser als heilen“ nichts von ihrer Bedeutung verloren. Am wirksamsten ist die Prävention immer dann, wenn noch keine Schäden an Herz und Gefäßen entstanden sind – also wenn sie bereits im Kindesalter oder bei jungen Erwachsenen beginnt.

Hat ein ungesunder Lebensstil über viele Jahre bereits Spuren an den Gefäßen oder Organen hinterlassen, etwa Verkalkungen der Arterienwände, können diese negativen Folgen nicht mehr vollständig zurückgebildet werden. Aber selbst in dieser Situation bewirkt ein gesunder Lebensstil noch, dass die bereits eingetretenen gesundheitlichen Schäden langsamer voranschreiten und ernste Erkrankungen erst später auftreten, zum Beispiel ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder eine Herzschwäche. Es ist also nie zu spät, mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen, die positiven Wirkungen sind jedoch am stärksten, je früher die Prävention gestartet wird.

## AUF RISIKEN VERZICHTEN

Diese Zusammenhänge dürften die meisten Menschen heute kennen. Viel weniger bekannt ist jedoch die Tatsache, dass kardiovaskuläre, also Herz und Kreislauf betreffende Prävention ein Leben ohne Krankheiten um viele Jahre verlängern kann, während es in der behandelnden Medizin bereits als Erfolg angesehen wird, wenn es gelingt, das Voranschreiten bösartiger Erkrankungen um einige Monate aufzuhalten. In einem großen Register (Datensammlung) wurden 116043 Menschen – im Durchschnitt 44 Jahre alt, 61 Prozent Frauen – über 12,5 Jahre beobachtet und es wurde analysiert, wie Erkrankungen oder Todesfälle in Abhängigkeit vom Lebensstil der Teilnehmer auftraten. Dabei zeigte sich, dass ein gesunder Lebensstil das Auftreten von Herz- und Gefäßerkrankungen

**»Der vorzeitige Herztod muss heutzutage kein Schicksalsschlag aus heiterem Himmel mehr sein.«**

bei Frauen im Alter von 40 Jahren um bis zu 9,4 Jahre und bei Männern gleichen Alters um bis zu 9,9 Jahre hinauszögern kann. Das heißt, man kann fast zehn Jahre länger ohne Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche leben – nur durch einen gesunden Lebensstil, ohne Medikamente.

Selbst bei Menschen mit einer sehr hohen genetischen Belastung, zum Beispiel bei einer familiären Hypercholesterinämie, einer vererbten Fettstoffwechselstörung, die bereits im Kindesalter zu sehr hohen Cholesterinwerten im Blut und zu Ablagerungen in den Gefäßwänden führt, kann ein gesunder Lebensstil das Auftreten von Herz- und Gefäßerkrankungen verhindern oder zumindest verzögern. Das Gleiche gilt, wenn in Familien gehäuft Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftreten, und damit eine hohe familiäre Belastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Liegt ein hohes familiäres beziehungsweise genetisches Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten vor, gibt es also erst recht keinen Grund, „die Flinte ins Korn zu werfen“, wie es umgangssprachlich heißt. Die Behauptung, ein gesunder Lebensstil bringe dann sowieso nichts mehr, stimmt nicht – das Gegenteil ist der Fall! Je höher die erbliche Belastung, desto größer sind die schützenden Effekte eines gesunden Lebensstils.

## DREI GROSSE GEFAHREN

Wenn wir einen plötzlichen Herztod unter der Fragestellung betrachten, wie er durch einen gesunden Lebensstil hätte verhindert werden können, so sollten wir insbesondere drei übergeordnete Ursachen in den Blick nehmen:

- den akuten Herzinfarkt durch eine Arteriosklerose (Verkalkung) der Herzkranzgefäße,
- den verdickten Herzmuskel bei Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Übergewicht sowie
- die Herzerweiterung, Herzmuskelentzündung und weitere Erkrankungen.

### 1. Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt ist der direkte Zusammenhang zwischen einem ungesunden Lebensstil und dem Auftreten der Erkrankung wissenschaftlich am besten untersucht. In einer großen Studie an mehr als 30 000 Menschen in 52 Ländern, die über einen Zeitraum von sechs Jahren regelmäßig untersucht wurden, stellte sich heraus, dass über 90 Prozent aller Herzinfarkte durch spezifische Risikofaktoren und das Fehlen bestimmter schützender Faktoren erklärt werden können. Das gilt weltweit, für Frauen wie Männer und über alle Altersklassen hinweg. Mit exakt den gleichen Risikofaktoren und fehlenden Schutzfaktoren lassen sich auch über 90 Prozent der Schlaganfälle begründen.

### 2. Verdickter Herzmuskel

Die Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Übergewicht lösen in unserem Körper viele ungünstige Reaktionen aus. Wenn der Herzmuskel ständig gegen einen zu hohen Blutdruck ankämpfen muss, reagiert er wie der Bizeps-Muskel, der häufig eine schwere Hantel anheben muss – der Herzmuskel wird dick und träge, seine Elastizität und Geschmeidigkeit gehen verloren. Diabetes mellitus und insbesondere das am Bauch verortete Übergewicht erhöhen alle Stresshormone, lösen chronische Entzündungsvorgänge aus, wirken blutgerinnend und führen zur Gefäßverengung. Dadurch wird der Blutdruck weiter erhöht und der Puls steigt an. Wenn diese Risikofaktoren chronisch bestehen,

## WAS HILFT, WAS SCHADET?

### Schützende Faktoren

- kein Rauchen
- Bewegung und körperliches Training
- Entspannung, Erholung
- gesunde Ernährung (gemeinsame Mahlzeiten)
- soziale Geborgenheit
- ausreichend und regelmäßiger Schlaf
- Gripeschutzimpfung

### Belastende Faktoren

- Rauchen
- Bewegungsmangel, langes Sitzen
- psychosoziale Belastungen, Stress, Einsamkeit
- ungesunde Ernährung
- erhöhte/r Blutdruck, Blutfette, Blutzucker
- Übergewicht (insbesondere am Bauch)
- schädliche Umwelteinflüsse (insbesondere Lärm, Luftverschmutzung)
- Begleiterkrankungen

treten deutlich häufiger Vorhofflimmern, Kammerflimmern, Herzschwäche, Herzinfarkte und Schlaganfälle auf. Deswegen ist auch hier der Zusammenhang zwischen einem ungesunden Lebensstil und dem Auftreten eines plötzlichen Herztods wissenschaftlich sehr gut belegt.

### 3. Herzerweiterung, Herzmuskelentzündung und weitere Erkrankungen

Die Erweiterung des Herzmuskels (dilatative Kardiomyopathie), eine Herzmuskelentzündung oder andere Erkrankungen, die direkt zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen können, sind selten und haben keinen direkten Zusammenhang mit einem ungesunden Lebensstil. Allerdings kann auch hier eine gesunde Lebensweise verhindern, dass zusätzlich weitere Risikofaktoren auftreten und die Herzkrankung schneller oder ungünstig verläuft. Damit diese Erkrankungen frühzeitig entdeckt und behandelt werden können, müssen alle Möglichkeiten der Vorsorge ausgeschöpft werden. Auch die Vorsorge gehört zu einer aktiven Prävention des vorzeitigen Herztods.

Zusammenfassend können wir heute auf der Basis großer Studien und sicherer wissenschaftlicher Erkenntnisse sagen, dass etwa 80 bis 90 Prozent der Erkrankungen, die für vorzeitige Herztodesfälle verantwortlich sind, in direktem Zusammenhang mit dem Lebensstil stehen und damit durch vermeidbare oder beeinflussbare Risikofaktoren verursacht werden. Aus diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen ergibt sich für jeden Einzelnen eine große Chance: Unabhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht oder bereits bestehenden Krankheiten lässt sich durch einen gesunden Lebensstil effektiv verhindern, dass es zu gefährlichen oder sogar lebensbedrohlichen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kommt.

#### SCHRITT FÜR SCHRITT

Heutzutage liegt es meist nicht mehr am fehlenden Wissen, wenn der Lebensstil nicht geändert wird, sondern an der Umsetzung im Alltag: In vielen Jahren oder gar Jahrzehnten antrainierte



**»Antrainierte Gewohnheiten aufzugeben, ist schwierig.«**

Gewohnheiten aufzugeben, ist ausgesprochen schwierig. Darüber hinaus gibt es kein Patentrezept, das bei allen Menschen funktioniert. Ein häufiger Fehler ist jedoch, sich zu viel vorzunehmen und radikal alles auf einmal ändern zu wollen. Also gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören, abnehmen, weniger Alkohol trinken, sich mehr bewegen, eine neue Entspannungsmethode erlernen und noch mehr.

Wenn Sie beispielsweise mit dem Rauchen aufhören, ist es hilfreich zu wissen, dass es innerhalb der ersten drei rauchfreien Monate zu einer Gewichtszunahme von drei bis sechs Kilogramm kommen kann. Auf den ersten



**»Je höher die erbliche Belastung, desto größer sind die schützenden Effekte eines gesunden Lebensstils.«**

Blick könnte man annehmen, dass hier der Risikofaktor höheres Gewicht an die Stelle des Risikofaktors Rauchen tritt. Neuere Studien aber haben gezeigt, dass das Mehr an Gewicht nicht den Schutz verringert, der mit dem Verzicht auf Rauchen für Herz und Kreislauf erreicht wird. Akzeptieren Sie die Gewichtszunahme – und beginnen Sie anschließend behutsam mit einem körperlichen Bewegungsprogramm und stellen Sie Ihre Ernährung stufenweise um. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen!

Insbesondere berufstätige Menschen nennen häufig mangelnde Zeit als Grund, warum es nicht gelingt, einen gesunden Lebensstil zu praktizieren. Also wie kann man es trotz Zeitdruck schaffen, gesünder zu leben und bei-

spielsweise mehr Bewegung in den beruflichen Alltag einzubauen? Beginnen Sie langsam und nehmen Sie Änderungen nach und nach in Angriff: Führen Sie alle Telefonate im Stehen und reduzieren Sie dadurch Ihre Zeit im Sitzen. Versuchen Sie, sich im Beruf kleine Freiräume zu schaffen. Machen Sie etwa einen Spaziergang in der Mittagspause außerhalb des Gebäudes zur Entspannung. Nehmen Sie die Treppe, nicht den Fahrstuhl. Vielleicht finden Sie an Ihrem Arbeitsplatz Gleichgesinnte, die sich freuen, wenn Sie die Initiative ergreifen und den Anstoß für ein gesünderes Arbeitsleben mit mehr Bewegung und besserer Ernährung geben? Gemeinsam ist vieles einfacher zu bewältigen.

**RISIKEN SICHTBAR MACHEN**

Für uns Ärzte ist ein weiterer Ansatz, der unsere Patienten dauerhaft zu einem gesunden Lebensstil motivieren soll, die Gefahren und Risiken sichtbar zu machen. Es ist heute mittels Ultraschall während einer Routineuntersuchung möglich, bereits vorhandene, für den Patienten aber nicht spürbare Kalkablagerungen in den

Gefäßen (Arteriosklerose) nachzuweisen, etwa in der Halsschlagader. Die Patienten, denen die Kalkablagerungen in ihrer Halsschlagader gezeigt wurden, waren deutlich besser in der Lage, den Regeln eines gesunden Lebensstils zu folgen, als jene Patienten, die ihre arteriosklerotischen Ablagerungen nicht gesehen hatten.

Sich einen gesunden Lebensstil anzueignen, ist medizinisch enorm effektiv. Selbst Menschen, die aufgrund von Begleiterkrankungen wie etwa einem Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ein besonders hohes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen oder einen vorzeitigen Herztod haben, können ihr Risiko annähernd normalisieren. In einer großen Studie an über 270 000 Patienten mit Typ-2-Diabetes in Schweden ließ sich im Verlauf von fünf bis sechs Jahren demonstrieren, dass eine gesunde Lebensführung das Risiko der Betroffenen, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, auf annähernd das Niveau absinken lässt, das bei Menschen ohne Zuckererkrankung besteht. Wenn es Patienten mit Diabetes mellitus gelingt, die Risikofaktoren Blutdruck, LDL-Cholesterin und Blutzucker im gesunden Bereich zu halten, wenn sie das Rauchen dau-

erhaft einstellen und sich regelmäßig bewegen, entspricht ihre Lebenserwartung nahezu der von Menschen ohne Diabetes.

Einige Aspekte eines gesunden Lebensstils sind besonders wichtig, um sich vor der Gefahr eines plötzlichen Herztodes zu schützen:

#### **Rauchen: Jeder Zug ist schädlich!**

Wer raucht, sollte möglichst umgehend damit aufhören. Ein Rauchstopp ist auch heute noch die wirksamste Einzelmaßnahme, um Herz und Kreislauf zu schonen, er reduziert das Risiko einer Herz- oder Gefäßerkrankung um mehr als die Hälfte. E-Zigaretten können eine kurzfristige Hilfe zur Nikotinentwöhnung sein, dürfen jedoch keinesfalls langfristig als Ersatz angewandt werden. Auch E-Zigaretten können auf Dauer schädlich für unsere Gesundheit sein.

#### **Bewegung: Jeder Schritt zählt!**

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein Allheilmittel. Bewegung senkt den Blutdruck, normalisiert den Blutzucker, stärkt die Knochen, schützt das Immunsystem, senkt das Stressniveau, vermindert Depressionen und verbraucht überschüssige Kalorien. Bereits ab





8 000 Schritten an mindestens zwei Tagen in der Woche wird das Risiko für den vorzeitigen Herztod gesenkt. Ideal sind rund 10 000 Schritte täglich beziehungsweise 75 bis 150 Minuten mit hoher oder 150 bis 300 Minuten mit moderater Intensität zu Fuß unterwegs zu sein pro Woche. Günstig ist es, dieses Ausdauertraining mit regelmäßigem Krafttraining und Gymnastik zu kombinieren. Das gilt als eine der besten Methoden, um Stürzen im Alter vorzubeugen. Dabei hilft, um länger durchzuhalten, gemeinsam mit anderen zu trainieren und sich realistische Ziele zu setzen.

#### **Entspannung und Schlaf: Inseln der Ruhe schaffen!**

Nicht der Stress macht uns krank – sondern die fehlende Entspannung. Ein Leben ohne Stress gibt es nicht, und für kurze Stresssituationen ist unser Körper sehr gut gewappnet. Dauerstress im Beruf, in der Freizeit, im Privatleben macht uns jedoch krank, er führt zu Erschöpfung, Bluthochdruck, Herzinfarkten und begünstigt den vorzeitigen Herztod. Wichtig ist, dass wir uns nicht als hilfloses Opfer der stressigen Umstände sehen, sondern das Heft des Handelns aktiv in die Hand nehmen. Schaffen Sie ausreichend

Abstand, lernen Sie mit Stress gut umzugehen, wenn nötig mit professioneller Hilfe. In welcher Form Sie Entspannung finden – Musik, Sport, Malen, Yoga, Atemübungen, Gartenarbeit oder anderes –, ist für den Erfolg nicht ausschlaggebend. Wenn Patienten nach einem Herzinfarkt ihre Stressfaktoren durch Entspannung in den Griff bekommen, können Sie das Auftreten eines vorzeitigen Herztods um circa 30 Prozent verringern. Regelmäßiger und ausreichender Schlaf ist für das seelische Gleichgewicht und die Herzgesundheit wichtig. Insbesondere bei Müdigkeit am Tag sollte überprüft werden, ob eventuell eine schlafbezogene Atemstörung (Schlafapnoe) besteht.

#### **Gesunde Ernährung: Mittelmeerküche tut gut!**

Viele Studien haben gezeigt, dass die sogenannte Mittelmeerküche das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen im Vergleich zu anderen Ernährungsformen sehr deutlich reduzieren kann. Die gesunden Bestandteile der Mittelmeerküche sind vor allem Fisch, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Oliven- und Rapsöl. Weiter wichtig bei einer gesunden Ernährung ist, die tägliche Kalorienaufnahme an den Verbrauch



anzupassen. Achten sollte man dabei nicht nur auf Kalorien in fester, sondern auch in flüssiger Form, insbesondere auch auf Alkohol und süße Mixgetränke. Daneben sollte man mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag, etwa Hülsenfrüchte, zu sich nehmen und Kohlenhydrate vermeiden, die schnell aus dem Darm in das Blut aufgenommen werden, also zum Beispiel Fruchtzucker.

Dabei geht die positive Wirkung einer gesunden Ernährung weit über die eher geringe Reduktion des LDL-Cholesterins hinaus. Gesunde Ernährung verringert Entzündungsvorgänge im Körper, verbessert die Fließeigenschaften des Bluts und die Funktion der zarten Gefäßinnenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden. Über all diese Mechanismen trägt die für Herz und Gefäße gesunde Ernährung auch dazu bei, den vorzeitigen Herztod zu vermeiden. Alkohol, etwa Rotwein, kann heute aus medizinischer Sicht zur Prävention von Herz- und Gefäßkrankheiten nicht mehr empfohlen werden.

Der plötzliche Herztod muss heutzutage kein Schicksalsschlag aus heiterem Himmel mehr sein! Ein gesunder Lebensstil verlängert das Leben um viele Jahre – ohne Krankheiten. Konsequente Vorsorgeuntersuchungen helfen, Herz- und Gefäßerkrankungen rechtzeitig zu entdecken und besser behandeln zu können. Damit könnten die meisten vorzeitigen Herztodesfälle vermieden werden.



**Professor Dr. Bernhard Schwaab**

ist Chefarzt an der Curschmann Klinik, einem Rehabilitationszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in Timmendorfer Strand. Der Kardiologe ist Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und war Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen.  
Kontakt: prof.schwaab@drguth.de

Literatur:

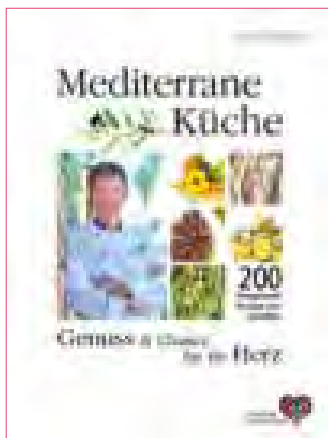
Nyberg, S. et al. (2020): Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases. doi: 10.1001/jamaintern-med.2020.0618

Visseren, F., et al. (2021): 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. doi: 10.1093/eurheartj/ehab484

Biery, D. W., et al. (2020): Association of Smoking Cessation and Survival Among Young Adults With Myocardial Infarction in the Partners YOUNG-MI Registry. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.9649

Delgado-Lista, J., et al. (2022): Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial. doi: 10.1016/S0140-6736(22)00122-2

**MEDITERRANE REZEPTE: DAS KOCHBUCH DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG**



Sie möchten herzgesund genießen? Das Buch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ der Deutschen Herzstiftung unterstützt mit über 200 mediterranen Rezepten Ihre herzgesunde Ernährung.

Die Gerichte

- tragen zu einem gesunden Körpergewicht bei,
- wirken sich positiv auf den Blutdruck aus,
- regulieren die Blutfettwerte (Cholesterin),
- schützen die Arterien, weil sie reich an gesunden Ölen und Fetten sind,
- wirken gegen Entzündungsprozesse im Körper,
- senken das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen wie etwa Diabetes mellitus Typ 2.

Die Rezepte in dem 280 Seiten starken Koch- und Ernährungsbuch sind von Gerald Wüchner zusammengestellt. Wüchner war lange Zeit im In- und Ausland in der Spitzengastronomie tätig. [www.herzstiftung.de/kochbuch](http://www.herzstiftung.de/kochbuch)

Zu bestellen ist das Buch über die Homepage der Herzstiftung [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) oder unter Telefon: **069/955128-400**.