

# Alles im Fluss? Herzgesundheitschecks decken Gefäßrisiken auf

Regelmäßige Prävention wirkt langfristigen Gesundheitsrisiken entgegen

Von Sebastian Finis



Der Herzmuskel ist der stärkste menschliche Muskel.

© yodiyim/Stock/Thinkstock/Getty Images.

Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Durchblutungsstörungen des Herzmuskels und Herzinfarkte führen die Liste der häufigsten Todesursachen in Deutschland an. Besonders tückisch: Diese Erkrankungen entstehen über Jahrzehnte, und die Betroffenen haben lange Zeit keine Beschwerden. Umso wichtiger ist frühzeitige Prävention. Herzgesundheitschecks bringen in nur 40 Minuten Gewissheit über individuelle Risiken.

Am Zustand der Arterien lässt sich ablesen, ob jemand ein erhöhtes Risiko für Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall hat. Über Jahre lagern sich an den Gefäßwänden Blutfette, Blutgerinnsel, Bindegewebe und Kalk ab. Diese sogenannte Plaque verengt das Blutgefäß und führt dazu, dass das Blut nicht mehr ungehindert fließen kann. Es kommt zu Arteriosklerose, die umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung bezeichnet wird. Symptome bemerken die Patienten in der Regel erst, wenn die Krankheit bereits weit fortgeschritten ist. Im schlimmsten Fall droht ein Herzinfarkt oder Schlaganfall, Ersterer durch eine Durchblutungsstörung des Herzens, Letzterer durch eine Durchblutungsstörung der gehirnversorgenden Arterien.

## Risikofaktoren noch nicht vollständig geklärt

Warum Arteriosklerose entsteht, ist noch immer nicht ganz geklärt. Einig sind sich die Mediziner darüber, dass es eine genetische Veranlagung für Gefäßerkrankungen,

Herzinfarkt und Schlaganfall gibt. Zudem begünstigen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Rauchen, cholesterin- und kochsalzreiche Ernährung, Übergewicht und Stress die Ablagerung an den Arterienwänden. Auch wer einen hohen Blutdruck hat oder unter Diabetes leidet, gehört zur Risikogruppe. Bei Männern tritt Arteriosklerose häufiger auf als bei Frauen, denn die weiblichen Geschlechtshormone wirken bis zu den Wechseljahren als natürlicher Schutzfaktor.

## Wie hoch ist das eigene Risiko?

Das individuelle Gefäßrisiko lässt sich mit Hilfe von Herzgesundheitschecks bestimmen. Dabei schaut sich ein

### Woran erkennen Sie einen Schlaganfall?

Die typischen plötzlich eintretenden Symptome eines Schlaganfalls sind einseitiger Sehverlust, Halbseitenlähmung für Arm und/oder Bein und Sprachstörungen. Alarmieren Sie in diesem Fall sofort den Notdienst! Jede Minute zählt!

## Gut für die Gefäße

Jeden Tag können Sie aktiv etwas für die Gesundheit Ihrer Gefäße tun und Arteriosklerose entgegenwirken:

**1. Aktiv sein:** Mittags ein Verdauungsspaziergang, abends ein Waldlauf und zwischendurch im Büro ein paar Mobilisationsübungen. Wer sich viel und regelmäßig bewegt, hat in der Regel auch gesündere Gefäße.

**2. Gesund genießen:** Vorbild Mittelmeerküche: Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, Fisch, Nüsse und kaltgepresste Pflanzenöle. Auch grüner Tee wirkt sich Studien zufolge günstig auf die Gefäßgesundheit aus. Vermeiden Sie dagegen zu viel tierische Fette, Weizenmehlprodukte, Zucker und Fertiggerichte.

**3. Rauchfrei leben:** Rauchen gehört zu den größten Risikofaktoren – nicht nur für Arteriosklerose. Ein Grund mehr für eine Rauchentwöhnung.

Mediziner oder Therapeut nach einer kurzen Anamnese im Ultraschall die beiden hirnversorgenden Halsschlagadern an und misst, wie stark sie durch Gefäßablagerungen verengt sind. Diese sogenannte Intima-Media-Dicke ist aufschlussreich. Studien belegen, dass sie nicht nur über das betrachtete Blutgefäß Auskunft gibt, sondern auch auf den Zustand aller anderen Arterien im Körper hindeutet. Zusätzlich werden Blutdruck und Blutfettwerte gemessen. Das Gesamtbild zeigt, ob bereits Durchblutungsstörungen und damit ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen.

Das ist eine wichtige Information für alle Alters- und Risikogruppen. Gerade Personen, bei denen mehrere Risikofaktoren zusammenkommen, beispielsweise beruflicher Stress, Übergewicht, Rauchgewohnheit und

Bewegungsmangel, raten Experten zu dieser Präventionsmaßnahme. Dass solche Gesundheitschecks nur 40 Minuten dauern und sich sogar vor Ort in Unternehmen durchführen lassen, macht die Umsetzung auch für Führungskräfte und alle Mitarbeiter möglich, die wenig Zeit haben.

Immer mehr Unternehmen integrieren Präventionsuntersuchungen für das Herz in ihren Gesundheitstag. Für solche Untersuchungen ist lediglich ein Raum erforderlich, in dem Massageliege, Ultraschallgerät und weiteres Equipment Platz finden. Auf Wunsch können weitere Untersuchungen den Herzgesundheitscheck komplettieren, wie eine Vermessung der Wirbelsäule, ein Seh- und Hörtest, eine Messung des Augeninnendrucks oder eine Bestimmung der Körperzusammensetzung.

## Ein Ahaeffekt, der Leben retten kann

Im Anschluss an den Herzgesundheitscheck erhält die untersuchte Person einen detaillierten Report, der auch zur Vorlage beim Hausarzt oder Kardiologen dienen kann. Wer ein erhöhtes Risiko hat, sollte gezielt gegensteuern und zum Beispiel mit einem Ausdauersportprogramm, bewusster Ernährung und Rauchentwöhnung seine Gefäßgesundheit erhöhen. Das Ergebnis des Herzgesundheitschecks liefert eine ausgezeichnete Basis für ein individuelles Gesundheitscoaching.

Die jeweiligen Trainings- und Ernährungspläne für Personen, die mehr für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen, sind stets speziell auf ein Ziel ausgerichtet und auf den individuellen Arbeitsalltag und die

## Ernährungstipp: Antikalkimmunbooster

Schluck für Schluck zu gesunden Gefäßen – aktiv gegen Arteriosklerose:

## Zutaten:

- eine Knolle Bioknoblauch
- vier Biozitronen
- eine kleine Knolle Bioingwer

**Zubereitung:** Knoblauch und Ingwer schälen und zusammen mit den Zitronen samt Schale und etwas Wasser in einem Mixer zu einer breiigen Masse pürieren.

Knoblauch hält Blut, Herz und Gefäße gesund. Zitronen und Ingwer stärken das Immunsystem und neutralisieren den Knoblauchgeruch. Davon jeden Abend vor dem Schlafengehen einen Shot trinken. Die zähflüssige Masse hält sich zwei Wochen im Kühlschrank.

Lebensumstände zugeschnitten. Nach einem Jahr oder zwei Jahren empfiehlt sich eine Wiederholung des Herzgesundheitschecks. Dabei lässt sich prüfen, ob die Ablagerungen geblieben sind oder ob sie sich zurückgebildet haben. Eine Arteriosklerose lässt sich zwar nicht vollständig heilen, das allmähliche gefährliche Fortschreiten der Krankheit lässt sich aber deutlich eindämmen. ◀



Sebastian Finis,  
Health Coach  
ias PREVENT GmbH

sebastian.finis@ias-gruppe.de  
www.ias-gruppe.de