

MIT
EXKLUSIVEN
ONLINE
TUTORIALS
VON
DR. HEART

Dr. med. Stefan Waller

DER

Dr. Heart

HERZ COACH

Herzinfarkt verhindern,
besser und
bewusster leben

G|U



5 Vorwort: Helfen Sie sich selbst!

- 5 Wohlstandserkrankungen auf dem Vormarsch
- 6 Richtig entscheiden ohne Zwang
- 7 Wozu das Herzcoach-Programm?



9 Hallo, Herz! Die absoluten Basics

10 Unser außergewöhnlicher Lebensmotor

- 11 Der Aufbau unseres Herzens
- 13 Die Herzkranzarterien

18 Die Koronare Herzkrankheit

- 19 Eine Volkskrankheit
- 21 Was ist Arteriosklerose?
- 22 So entsteht Arteriosklerose
- 24 Die verschiedenen Gesichter der Koronaren Herzkrankheit
- 28 Sex nach dem Herzinfarkt?



31 Hilfe fürs Herz – zu Besuch beim Kardiologen

32 Von Kathetern, Ballons und Stents

- 33 Gefährliche Engstellen
- 35 Wann ist ein Stent notwendig?
- 36 Herzkathetertechnik – quo vadis?
- 38 Die Herzkatheteruntersuchung

40 Wenn der Chirurg dann doch ran muss

- 41 Die Bypass-Operation: klassisch oder minimalinvasiv

44 Die wichtigsten Medikamente bei der Koronaren Herzkrankheit

- 45 The Big Four: die vier Blockbuster-Herzmedikamente
- 50 PCSK-9-Hemmer
- 52 Weitere häufig verwendete Medikamente
- 54 Die Rolle Ihrer »medikamentösen Behandlungstreue«



57 Und jetzt? Wie kann ich die Erkrankung aufhalten?

58 Werden Sie zum Regisseur Ihres neuen Lebens!

- 59 Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!

62 Meine Risikofaktoren und ich

- 63 Teure Hightech-Medizin statt Prävention
- 65 Was sind überhaupt Risikofaktoren?

66 Rauchen – geht leider gar nicht!

- 67 So gelingt der Ausstieg



72 Lassen Sie den Druck ab! Die Gefahr des Bluthochdrucks

- 73 Höhere Lebenserwartung durch verbesserte Blutdruckwerte
- 74 Wie messe ich meinen Blutdruck?
- 75 Woher kommt mein Bluthochdruck eigentlich?
- 76 Wieso schadet Bluthochdruck meinem Herzen?
- 77 Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom
- 78 Wie hoch sollte der Blutdruck sein?
- 79 Wann muss ein Bluthochdruck behandelt werden?
- 79 Muss immer medikamentös behandelt werden?
- 80 Ein paar grundsätzliche Regeln

82 Es gibt nichts Gutes, außer man tut es: Sport und Bewegung

- 83 Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!
- 83 Okay, überzeugt! Wie gehen wir es an?
- 84 Lauter positive Wirkungen von Bewegung
- 87 Sitzen – das neue Rauchen?
- 88 Wie soll ich trainieren?

90 Essen Sie sich fit! Ihre neue Ernährung

- 90 Gesunde Ernährung – nichts leichter als das
- 93 Ein paar ganz allgemeine »Ernährungsweisenheiten«
- 94 Omega-3-Fettsäuren
- 98 Low Carb, Low Fat, Low Everything – auf der Suche nach der besten Ernährungsform
- 102 Das Prinzip der »flexiblen Kontrolle«

104 Ein gutes Gefühl – mein Körpergewicht im Griff

- 104 Wohlstandskrankheit Übergewicht
- 106 Rauf, runter, rauf ... – der Jo-Jo-Effekt
- 107 Bin ich zu dick?

108 Cholesterin, Zuckerkrankheit und das Herz

- 108 Cholesterin – ein paar Grundlagen
- 112 Diabetes – ein paar Grundlagen

116 Entspannung, Achtsamkeit und Lebensfreude

- 117 Alle reden von Stress – was ist das genau?
- 120 Eine lohnende Aufgabe: Stressmanagement
- 125 Das große Ganze – Lebensfreude, Lebensplanung, Lebensziele
- 127 Selbsttest: Was für ein Persönlichkeitstyp bin ich?



131 Fünf-Punkte-Plan für Ihr neues Leben

132 Der Fahrplan

- 132 Schritt 1: Wo stehe ich? Eine Bestandsaufnahme
- 134 Status quo Berufsleben
- 136 Status quo Privatleben und Lebensführung
- 138 Grundüberzeugungen, Erwartungen und Glaubenssätze
- 140 Regenerations- und Kraftquellen
- 142 Schritt 2: Wo will ich hin? Ziele und Motivation
- 144 Schritt 3: Meine Ernährungsziele
- 146 Schritt 4: Meine Sport- und Bewegungsziele
- 148 Schritt 5: Meine Entspannungs-, Wohlfühl- und Lebensziele

156 Service

- 156 Bücher, Studien, Adressen
- 158 Register
- 160 Impressum



HELFEN SIE SICH SELBST!

Ich kann Sie schon verstehen. Wahrscheinlich wurde bei Ihnen vor Kurzem eine Herzerkrankung festgestellt, Sie oder Ihr Partner haben womöglich sogar einen Herzinfarkt erlitten, oder aber Ihr Hausarzt hat Ihnen einfach nur ins Gewissen geredet, sich mehr um Ihre Herzgesundheit zu kümmern, Blutdruck und Cholesterin in den Griff zu bekommen ... Und nun stehen Sie im Buchladen, haben gerade dieses Buch aus dem Regal gezogen – rechts und links davon viele weitere kluge Ratgeberbücher –, und nun fragen Sie sich zu Recht: Warum soll ich mir jetzt ausgerechnet diesen Herzcoach-Ratgeber kaufen? Ganz einfach. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen als aufrechter und ehrlicher Coach und Berater zur Seite stehen und Ihnen in einfachen und klaren Worten genau die Informationen an die Hand geben, von denen ich aus meiner persönlichen Erfahrung als Arzt ehrlich überzeugt bin und sagen kann, dass Sie sie wirklich brauchen, um Ihre Herzgesundheit dauerhaft wieder in den Griff zu bekommen.

WOHLSTANDSERKRANKUNGEN AUF DEM VORMARSCHE

Leider sind wir, was einen gesunden Lebensstil angeht, von einem Idealzustand Lichtjahre entfernt, und durch einen ungesunden Lebensstil verursachte Erkrankungen breiten sich in unserer Bevölkerung mit rasanter Geschwindigkeit aus. Nach Hochrechnun-

gen des Robert Koch-Instituts greifen die »Volksseuchen« Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) immer mehr um sich, sodass heute schon weit mehr als 20 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland an Fettsucht leiden und lediglich ein Drittel der Männer und etwas weniger als die Hälfte der deutschen Frauen noch Normalgewicht haben. Mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden laut einer Untersuchung der Deutschen Diabetes Gesellschaft aus dem Jahr 2015 bereits an einer Zuckerkrankheit (mit leider stark ansteigender Tendenz), über 20 Millionen Deutsche haben Bluthochdruck. Und Bewegungsmangel und Fehlernährung sind heute eher die Regel als die Ausnahme: 60 Prozent der Menschen in Deutschland bewegen sich täglich weniger als 30 Minuten! Gleichzeitig wird immer mehr fett- und kalorienreiches, meist »ultraverarbeitetes«, industriell gefertigtes, ungesundes Essen »genossen«. Als ob das nicht alles schon mehr als genug wäre, ist es um das seelisch-geistige Wohl vieler Menschen in unserem Land auch nicht viel besser bestellt. Chronischer Stress mit all seinen Folgeerkrankungen und Komplikationen ist zu einer der größten Belastungen der Volksgesundheit geworden.

Die Quittung hierfür – und das belegen zahlreiche Studien – ist der rasante Vormarsch von sogenannten »Wohlstandserkrankungen«. Hierzu zählen neben der Fettsucht und der Zuckerkrankheit (Diabetes) vor allem auch die durch Arteriosklerose, also die beschleunigte Verhärtung, Verengung und Verkalkung der Blutgefäße hervorgerufenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall. Um diese ganz großen Killer unserer

Bevölkerung geht es – neben anderen Erkrankungen – in diesem Buch. Im Jahr 2004 zeigte beispielsweise die INTERHEART-Studie eindrucksvoll, dass 90 Prozent der Herzinfarkte auf unseren Lebensstil zurückzuführen sind. Und da kommen Sie ins Spiel! Denn so gern ich dazu in der Lage wäre, auch ich kann Sie nicht gesund machen. Ich kann auch nicht verhindern, dass Ihre Erkrankung voranschreitet. Und ich kann auch nicht beeinflussen, ob Sie eine Herzerkrankung bekommen werden oder nicht. Das kann letztlich nur eine einzige Person auf dieser Welt: Sie!

RICHTIG ENTSCHEIDEN OHNE ZWANG

Mit dem Buch, das Sie gerade in der Hand halten, versetze ich Sie jedoch in die Lage, dass Sie auf der Basis einiger grundlegender Informationen die für Sie wirklich wichtigen Entscheidungen zu Ihrer weiteren Lebensführung und Lebensplanung ganz bewusst treffen können. Wenn Sie das Buch fertig gelesen haben, können Sie die freie Entscheidung fällen, regelmäßig ein paar Tabletten einzunehmen und ansonsten genauso wie zuvor weiterzuleben. Das sollte dann aber Ihre bewusste Entscheidung unter Kenntnis der möglichen Folgen und vor allem der verpassten Chancen für ein letztlich gesünderes und schöneres Leben sein. Sie können sich aber auch dafür entscheiden, Ihre Le-

benssituation – sei es aufgrund eines erlittenen Herzinfarktes, aufgrund der Diagnose einer Koronaren Herzkrankheit oder auch wegen eines anderen einschneidenden Lebensereignisses – als Chance für eine tiefgreifende Veränderung zum Besseren zu sehen. Die Tatsache, dass Sie diese Zeilen lesen, spricht ja bereits dafür, dass zumindest ein Teil von Ihnen dazu bereit ist, sich auf einen neuen, spannenden und hoffnungsvollen Weg zu begeben. Ich werde Ihnen in diesem Buch nichts vorschreiben. Ich werde Sie auch nicht unter Druck setzen, indem ich Ihnen sage, dass Sie um jeden Preis Ihr ganzes Leben umkrempeln und dies oder jenes unbedingt tun oder sein lassen müssen. Denn – das musste ich als junger Arzt bereits wiederholt feststellen – es funktioniert (leider) nicht. Zwang kollidiert mit dem um allen innewohnenden Freiheitsdrang und unserem innersten Wunsch nach Autonomie und Unabhängigkeit. Das ist sicherlich auch einer der Gründe, warum die Anweisungen des Arztes auf Dauer allenfalls zur Hälfte von den Patienten umgesetzt werden. Das Einzige, was ich von Ihnen verlange, ist Unvoreingenommenheit. Bleiben Sie offen für die unterschiedlichen Argumente, übertragen Sie diese auf Ihre eigene Lebenswelt, seien Sie kritisch, informieren Sie sich rechts und links. Und dann entscheiden Sie, wie Sie mit den Informationen, die ich Ihnen an die Hand gebe, umgehen wollen.

„Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.“

Johann Wolfgang von Goethe

WOZU DAS HERZCOACH-PROGRAMM?

Gute Frage! Lassen Sie sie mich aus meiner persönlichen Perspektive beantworten. Ich arbeite jetzt schon eine ganze Weile als Kardiologe, zunächst viele Jahre im Krankenhausbetrieb und nun in der ambulanten Versorgung in einer großen kardiologischen Praxis im Herzen Berlins. Gleichzeitig bin ich als »Dr. Heart«, als »Internetarzt« damit beschäftigt, Menschen in möglichst einfachen Worten auf Augenhöhe ihre Herzerkrankung zu erklären und Hilfestellung zu einem (herz-)gesünderen Lebensstil zu geben. Denn obwohl es immer mehr, auch digital bereitgestellte Gesundheitsinformationen gibt, kommen diese aus verschiedensten Gründen oftmals nicht beim Patienten an, werden nicht verstanden oder lösen sogar mehr Verwirrung aus, als dass sie zur Klärung bestimmter Fragen beitragen. Bestimmt kennen Sie das »Dr.-Google-Syndrom« ...

Viele »herkömmliche« Ratgeber kommen oftmals etwas »trocken« daher und werden dann schlicht nicht gelesen. Mit dem Herzcoach-Programm versuche ich hier, eine Brücke zu schlagen und Ihnen in einfachen Worten, informativ, aber durchaus auch unterhaltsam, einen umfassenden Überblick zu geben über das, was Sie in Ihrem neuen »herzgesunden Leben« erwartet und was Sie wirklich wissen müssen, um Ihre Erkrankung und Ihre Risikofaktoren in den Griff zu bekommen. Vielleicht sind Sie auch noch gar nicht krank und wollen einfach nur lernen, wie Sie so leben können, dass Sie möglichst gar nicht erst krank werden? Umso besser!

Nachdem ich Ihnen in den ersten Teilen dieses Buches hierfür das notwendige Wissen an die Hand gebe, sind dann Sie an der Reihe! Mithilfe vieler praktischer Anregungen gestalten Sie Ihr neues »herzgesundes Leben«, und zwar individuell auf Sie, Ihre Lebenswelt und Ihre Wünsche und Abneigungen zugeschnitten. Denn die »One size fits all«-Patentlösung, die alle gleichermaßen glücklich macht, die gibt es leider nicht. Daher ist es so wichtig, dass Sie selber, quasi von innen heraus und nicht durch Verbote von außen »ferngesteuert«, aus dem breiten Spektrum der Möglichkeiten einen Lebensstil für sich entwerfen, hinter dem Sie stehen, der sich für Sie vor allem besser anfühlt und der es Ihnen ermöglicht, im Einklang mit Ihrem Körper bewusster, besser und länger zu leben. Wenn Sie selber verstehen und vor allem auch ganz praktisch erfahren, dass Sie mehr Lebensfreude und Lebensqualität durch Ihren Lebenswandel dazugewinnen, als Sie Dinge opfern müssen, wird sich Ihr Lebenswandel für Sie richtig und gut anfühlen und daher von Dauer sein. Abgerundet wird das Herzcoach-Programm durch exklusive begleitende Videoclips, mit denen ich Sie auf Ihrem neuen Lebensweg mit meiner Motivation und einigen Tipps unterstützen möchte. An den entsprechenden Stellen weise ich Sie im Buch darauf hin. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem neuen, spannenden Weg!

Ihr



VERBREITUNG DER KORONAREN HERZKRAKHEIT



Ca. 300.000

Menschen in Deutschland pro Jahr erleiden einen Herzinfarkt, jeder Sechste überlebt diesen nicht



Ca. 3,5 Mio

Zahl der von der Koronaren Herzkrankheit (KHK) betroffenen Menschen in Deutschland



ca. 2,5 Mio



Mit ca. 20 Prozent ist die KHK die häufigste Todesursache in der westlichen Welt

Ca. 645.000 Patienten werden jährlich mit KHK-bedingten Beschwerden stationär in ein Krankenhaus aufgenommen und betreut



Ca. 4 von 5 Herzinfarkten

könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden

ALARMIEREN SIE UMGEHEND DEN RETTUNGSDIENST, WENN FOLGENDE SYMPTOME LÄNGER ALS FÜNF MINUTEN ANDAUERN:

- > starke Schmerzen, Druck- oder Engegefühl im Brustbereich
- > mit oder ohne Ausstrahlung in Arme, Hals, Kiefer oder Oberbauch
- > möglicherweise begleitet von Atemnot, Angst, kaltem Schweiß oder Brechreiz

WAS IST ARTERIOSKLEROSE?

Die Arteriosklerose, im Volksmund auch als Arterienverkalkung bekannt, bezeichnet die im Laufe unseres Lebens zunehmende Verhärtung, Verkalkung und Verengung unserer Arterien. Sie ist die Ursache der großen Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, der Schenkelarterienkrankheit (Periphere arterielle Verschlusskrankheit), vieler Fälle von Impotenz, Nierenversagen und vielen weiteren mehr. Letztlich kann fast jedes Organ unseres Körpers durch eine infolge Arteriosklerose verminderte Durchblutung geschädigt werden. Damit stellt sie die in unseren Breiten mit Abstand häufigste Todesursache dar. Etwas überspitzt formuliert, könnte man auch sagen: Wenn wir nicht vorher vom Auto überfahren werden oder an Krebs sterben, dann versterben wir irgendwann an der Arteriosklerose und ihren Folgen. Aber: Die Geschwindigkeit, mit der die Arterienverkalkung voranschreitet, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch sehr stark.

DER LEBENSSTIL ENTSCHEIDET ÜBER DEN ZUSTAND DER ARTERIEN

Ich kann Ihnen aus meiner Erfahrung als Arzt sagen, dass ich bei vielen Herzkatheteruntersuchungen verblüfft feststellen konnte, dass so manche 80-jährige Dame, die ihr Leben lang gesund gelebt hat, noch wunderschöne glatte Herzkranzarterien hatte, während so mancher 45-jährige Kettenraucher bereits mit einem akuten Herzinfarkt eingeliefert wurde und die Herzkranzarterien dann oftmals eher wie eine zerklüftete Kraterlandschaft auf Fuerteventura aussahen. Die Geschwindigkeit, mit der unsere Blut-

gefäße »altern«, können wir also in ganz entscheidendem Ausmaß durch unseren Lebensstil selbst mitbestimmen. Bei den Inuit, zumindest bei denen, die ihren ursprünglichen Lebensstil beibehalten haben, sind Herzinfarkte überhaupt kein Thema und fast unbekannt. Daher lohnt es sich zu verstehen, was da eigentlich genau passiert in unseren Arterien auf dem langen Weg von den quasi jungfräulichen Blutgefäßen, mit denen wir geboren werden, bis zu dem Fall, dass etwa ein kompletter Verschluss einer Herzkranzarterie zu einem Herzinfarkt führt. Wenn wir das verstanden haben, fällt es uns auch leichter, diesen Prozess durch geeignete Gegenmaßnahmen aufzuhalten. Schauen wir uns das also mal etwas genauer an ...



TAKE HOME MESSAGE

Die Arteriosklerose bezeichnet die zunehmende Verengung und Verkalkung unserer Arterien und ist die Ursache unserer großen Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, der meisten Fälle von Herzschwäche, Schlaganfall und vielen, vielen mehr und somit die mit Abstand häufigste Todesursache. An unserem Herzen verursacht sie die Koronare Herzkrankheit.



WERDEN SIE ZUM REGISSEUR IHRES NEUEN LEBENS!

Bei all den im zweiten Kapitel mit berechtigter Begeisterung geschilderten Fortschritten der modernen Medizin, insbesondere im Bereich der interventionellen, also der Herzkathetertechnik-basierten Kardiologie, könnte man fast denken, das Problem der Koronaren Herzkrankheit wäre gelöst. Man muss sich bei entsprechenden Problemen einfach nur einen guten »Koronar-Klempner« suchen, der einem bei Bedarf die verstopften Herzkranzarterien wieder frei putzt. Und damit wir uns hier nicht

falsch verstehen: Insgesamt betrachtet, halte ich die Techniken und Methoden der modernen Kardiologie für einen großen Segen. Im akuten Herzinfarkt eine verschlossene Herzkranzarterie mittels Herzkathetertechnik wieder zu eröffnen rettet Menschenleben. Und es verbessert die Lebensqualität, indem es Betroffene vor einem Leben mit schwerer Herzschwäche bewahren kann. Aber: Alle diese Techniken und Bypass-Operationen können Sie nicht heilen! Das eigentliche Voranschreiten Ihrer Erkrän-

kung, nämlich die zunehmende Verhärtung, Verkalkung und Verengung Ihrer Arterien im Rahmen einer fortschreitenden Arteriosklerose (übrigens nicht nur in Ihren Herzkranzarterien, sondern in Ihrem ganzen Körper) kann kein noch so begnadeter Kardiologe oder Herzchirurg aufhalten, sondern nur eine Person auf diesem Planeten, und das sind – Sie ahnen es schon: SIE.

NEHMEN SIE IHR LEBEN IN DIE HAND!

Aus diesem Grund schreibe ich diese Zeilen, mit denen ich Sie motivieren will, Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit zu übernehmen und ein neues, besseres Leben im Einklang mit Ihrem Körper zu leben. Denn im Grunde sind Sie ein unglaublicher Glückspilz. Egal ob Sie bereits einen Herzinfarkt durchgemacht haben, stolzer Besitzer von fünf Stents sind oder eine Bypass-Operation hinter sich gebracht haben: Sie leben, Sie haben dieses Buch in der Hand und sind in der Lage, diese Zeilen zu lesen. Damit haben Sie auch die Möglichkeit, der Regisseur Ihres eigenen, neuen und besseren Lebens zu werden. Diese Chance bleibt 65 000 Menschen allein in Deutschland jedes Jahr verwehrt. Sie versterben am plötzlichen Herztod, oftmals ohne überhaupt von ihrer Erkrankung gewusst zu haben.

Und das Allerbeste ist: Ihr neues Leben wird sich nach einer Weile der Umgewöhnung einfacher, natürlicher und vor allem besser anfühlen, davon möchte ich Sie in diesem Buch überzeugen.

DAS »URZEITMENSCH-DILEMMA«
Aber was ist ein gesunder Lebensstil? Hierzu erhält man von verschiedenen Seiten die unterschiedlichsten Ratschläge und Empfehlungen. Dabei ist es im Grunde ganz einfach. Wir müssen uns eigentlich nur das folgende Bild (siehe Seite 60) einprägen und das dahinterstehende Problem begreifen, für das wir eine kluge Lösung finden müssen. Das folgende Grundproblem – ich möchte es fortan als das »Urzeitmensch-Dilemma« bezeichnen – ist die Ursache fast aller unserer modernen »Wohlstandserkrankungen« und damit auch die eigentliche Ursache der Koronaren Herzkrankheit:
Unser Körper ist ein unglaubliches, perfektes Wunderwerk! Leider wurde dieser Körper aber nicht für unsere heutige, moderne Lebensrealität perfektioniert, sondern für das raue Leben unserer Vorfahren. Dabei wurden unser Körper und unser gesamter Stoffwechsel in den vielen Jahrtausenden der menschlichen Evolution, in denen unser nacktes Überleben immer auch von Nahrungsmangel und Hungersnöten bedroht war, darauf trainiert, die mühsam zugeführ-

»Du wirst es nie schaffen, einen Menschen, der in seiner Welt des Leidens gefangen ist, herauszuholen, solange er selbst nicht nach dem Ausgang zu suchen beginnt.«

Ana Blom



Bringt das Grundproblem der meisten modernen »Wohlstandserkrankungen« auf den Punkt: das Werk des britischen Streetart-Künstlers Banksy.



TIPP **GEHEN SIE'S AN!**

Lernen Sie auf den folgenden Seiten die zahlreichen Möglichkeiten kennen, herzgesund zu leben, und richten Sie den Blick ab sofort auf Ihre persönliche Situation. Viele der hier vorgestellten Maßnahmen, allen voran der Rauchstopp, aber auch die schon besprochenen »Blockbuster-Medikamente«, sind relativ alternativlos, wenn Sie Ihre Krankheit dauerhaft in den Griff bekommen wollen. In anderen Bereichen, wie zum Beispiel bei den Entspannungsverfahren, der Ernährung, Sport und Bewegung, haben Sie einen großen Spielraum beziehungsweise eine riesige Auswahl an Aktivitäten, aus denen Sie das für Sie Passende auswählen können.

ten Kalorien bestmöglich zu verwerten und sich stets, falls nur irgend möglich, Reserven für schlechte Zeiten anzulegen.

EIN AUSGEKLÜGELTES GENETISCHES PROGRAMM

Dieses ausgeklügelte genetische Programm, welches über Jahrtausende für harte Zeiten entwickelt und optimiert wurde, trifft nun seit einem knappen halben Jahrhundert auf eine nicht mehr wiederzuerkennende Umwelt, in der es überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit Kalorien im Überfluss gibt. Und die müssen wir nicht einmal jagen oder sammeln, sondern können sie bequem vom Sofa aus mit unserer Handy-App via Lieferservice nach Hause bringen lassen.

Wenn wir unser Leben also wieder in die richtige Spur bringen und ein paar Kilo Gewicht loswerden wollen, müssen wir ein Stück weit zurückkehren zu unserem früheren Lebensstil als Jäger und Sammler mit mehr Bewegung und geringerer Kalorienaufnahme, für den unser wunderbarer Körper in den Jahrtausenden der Menschheitsgeschichte gemacht worden ist. Wie wir diese Erkenntnis in unserer heutigen Lebenswelt umsetzen und uns somit selber ein glücklicheres und gesundes Leben schenken können, ohne dafür im Lendenschurz mit Pfeil und Bogen durch das Großraumbüro jagen zu müssen, das ist die lohnende Herausforderung, mit der wir uns ab jetzt beschäftigen werden. Bleiben Sie dran!

»Seine Krankheit zu erkennen ist der erste Schritt zur Heilung.«

Seneca



ESSEN SIE SICH FIT! IHRE NEUE ERNÄHRUNG

Im Grunde wissen die meisten von uns schon ganz gut in Sachen Ernährung Bescheid: Wir Deutschen essen immer noch zu wenig Obst und Gemüse, zu viel Fett (vor allem zu viel tierisches Fett) und viel zu viel Fleisch. Außerdem landen zu viele Kohlenhydrate (zum Beispiel in Form von Nudeln) und Zucker auf dem Teller. Da stellt sich nun zwangsläufig die Frage: Wie kann man es besser machen? Und wie findet man sich im Ernährungsdschungel zurecht, wenn man jeden Tag in den verschiedensten

Zeitungen, in Fernsehshows oder auch Food-Blogs immer wieder neue, teils verwirrende und widersprüchliche Erkenntnisse aufgetischt bekommt?

GESUNDE ERNÄHRUNG – NICHTS LEICHTER ALS DAS

Aber auch wenn es zum Thema Ernährung die verschiedensten, teilweise schon fast religiös anmutenden Glaubensrichtungen und Anschauungen gibt, so möchte ich Ih-

nen in diesem Kapitel aufzeigen, dass eine gesunde Ernährung eigentlich recht einfach ist. Wir brauchen nur ein wenig gesunden Menschenverstand und müssen uns das anfangs beschriebene Urzeitmensch-Dilemma (siehe Seite 59 ff.) vor Augen führen. Stellen Sie sich einmal bildlich vor, wie sich unsere Vorfahren ernährt haben (dass sie sich auch noch viel mehr bewegt haben, besprachen wir ja bereits). Schnell mal abends eine Fertig-Lasagne in die Mikrowelle geschoben? Wohl eher nicht. Cheeseburger mit extra viel Käse, Super-Size-Fritten, Cola und andere Softdrinks? Fehlanzeige. Jeden Tag Fleisch? Wohl auch eher nicht. Natürlich wurde hier und da mal ein Mammut erlegt, das wurde dann aber schön auf die Sippe verteilt und musste auch eine Weile vorhalten. Fleisch war also Luxus und keine im Übermaß konsumierte industrielle Massenware, wie das heute leider der Fall ist.

FRISCHE LEBENSMITTEL TAT INDUSTRIENERNÄHRUNG

Sie merken, worauf ich hinauswill? Geben Sie Ihrem Körper wieder mehr von der Nahrung, für die er in den Jahrtausenden seiner Entstehung, also im Laufe der menschlichen Evolution »angefertigt« worden ist, sprich: Essen Sie frische, möglichst naturbelassene Nahrungsmittel und trinken Sie viel Wasser! Konsumieren Sie viel und häufig Obst und Gemüse, und verzichten Sie möglichst auf Industrienernährung. Denn diese ist meist vollgestopft mit Zucker, Salz, billigem Fett und so allerlei künstlichen Zusatzstoffen (erkennbar an den E-Nummern, die auf der Verpackung aufgelistet sind). Essen Sie weniger oder gar kein Fleisch (insbesondere weniger rotes und verarbeitetes Fleisch) und

dafür (aus Gründen, die wir gleich noch besprechen werden) häufiger hochwertigen, frischen Fisch. Gehen Sie auf den Wochenmarkt, und kaufen Sie frische, regionale Lebensmittel. Kochen Sie wieder häufiger selber mit vielen bunten, frischen Zutaten! Und vor allem: Genießen und wertschätzen Sie gutes Essen in Ruhe und möglichst häufig in angenehmer Atmosphäre in Gesellschaft von anderen netten Menschen!

DIE KLASSISCHE MITTELMEER-KÜCHE

Eine Ernährungsform, die sich auch in unserer heutigen Lebenswelt gut umsetzen lässt und die sich (nicht nur für Herzpatienten) als besonders günstig herausgestellt hat,



KLÜGER ESSEN – LÄNGER LEBEN

Dass eine kluge und gesunde Ernährung nicht nur deutlich besser schmeckt, sondern Ihnen auch einen klaren Überlebensvorteil verschaffen kann, lässt sich an den verschiedenen Sterberaten in unterschiedlichen Kulturen mit ihren jeweils typischen Ernährungsformen erkennen.

Beispiel Japan: Dort, wo eher maßvoll und sehr fischreich gegessen wird, ist der plötzliche Herztod fast unbekannt (etwa 8 von 100.000 Menschen im Vergleich zu 122 von 100.000 Menschen in Europa).

ist die klassische Mittelmeerküche. Sie wird von kardiologischen Fachgesellschaften einstimmig empfohlen. Aufmerksam wurde man auf die mediterrane Küche, nachdem man bereits vor vielen Jahrzehnten erkannt hatte, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall in den Mittelmeerländern deutlich seltener vorkommen, als dies in nordeuropäischen Ländern der Fall ist. Allerdings wird dieser Effekt durch die zunehmende Verbreitung von Fast Food auch in den Mittelmeerländern leider immer mehr verwässert. Zunächst einmal zur Begriffsbestimmung: Gemeint ist hier die traditionelle Mittelmeerküche, wie sie seit Jahrhunderten in den Mittelmeerländern gekocht wird. Weniger sind dies die klassischen Pizza- oder Pasta-Gerichte bei Luigi um die Ecke, wo wir vielleicht als kleines Farbtupferl noch ein wohlgeformtes Basilikumbblatt auf dem Teller vorfinden, und auch nicht der fettige Gyrosteller von der Taverna »Hellas« gegenüber. Streng genommen gibt es auch nicht die eine Mittelmeerküche, wenn man sich überlegt, dass mindestens 16 Länder mit unterschiedlichen kulturellen, ethnischen, religiösen und ökonomischen Hintergründen, die sich natürlich auch auf das Ernährungsverhalten auswirken, zu dieser Region gezählt werden können. Dennoch gibt es natürlich zahlreiche Gemeinsamkeiten, die schließlich den Begriff der Mittelmeerküche geprägt haben.

Was also sind nun die Hauptmerkmale der Mittelmeerküche?

- > Viel Obst und Gemüse sowie Salate (in Griechenland werden pro Tag und Person mehr als 800 Gramm Gemüse verzehrt, in Deutschland sind es etwa 260 Gramm),
 - > reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Hülsenfrüchte und Nüsse,
 - > viel ballaststoffreiche Kost und Vollkornprodukte,
 - > immer wieder Fisch, dafür nur sehr wenig oder kein dunkles Fleisch,
 - > als Fettquelle dient Olivenöl,
 - > zum Würzen werden frische Kräuter und Knoblauch eingesetzt, mit Salz dagegen wird sparsam umgegangen,
 - > last but not least (darauf haben jetzt viele schon gewartet) das kleine Gläschen Wein zur (abendlichen) Hauptmahlzeit!
- Mit dieser Ernährung decken Sie sich mit einer Vielzahl von natürlichen Schutzstoffen gegen Arteriosklerose ein. Die enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe entfallen vor allem dann ihre positiven Wirkungen, wenn sie in ihrer natürlichen Form aufgenommen werden. Deshalb sollten Sie möglichst frisch, bunt und vielseitig kombiniert essen und sich von »ultraverarbeiteter« Industrienahrung nach Möglichkeit fernhalten. Gehen Sie mal wieder zu Ihrem netten Obst- und Gemüsehändler um die Ecke, lassen Sie sich beraten, und probieren Sie mal wieder ein paar neue Rezepte aus!

»Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Winston Churchill

WIRKSAMKEIT WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN

Dass die Mittelmeerkost nicht nur sehr gut schmeckt, sondern Ihnen auch einen beachtlichen Überlebensvorteil bietet, sprich Sie vor gesundheitlichen Komplikationen schützt und schlicht länger und besser leben lässt, wurde wiederholt wissenschaftlich untermauert. Die »Lyon Diet Heart Study«, die bereits 2001 im renommierten Fachjournal *Circulation* veröffentlicht wurde, konnte an einer Studiengruppe von über 600 Frauen und Männern nach durchgemachtem Herzinfarkt eindrucksvolle Effekte dieser Ernährungsform dokumentieren. Die Gruppe wurde je zur Hälfte auf herkömmliche Weise beraten beziehungsweise umfangreich mit den Prinzipien der Mittelmeerküche vertraut gemacht. Nach einer Studiendauer von 46 Monaten musste die Untersuchung aufgrund der eindeutigen Überlegenheit der Mittelmeerküche abgebrochen werden. Patienten, die der Gruppe der »Mittelmeerkost-Genießer« angehörten, zeigten ein um 50 bis 70 Prozent reduziertes Risiko, ein erneutes Herz-Kreislauf-Ereignis wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzversagen oder andere Komplikationen zu erleiden. Weitere jüngere Studien konnten ähnlich positive Effekte dieser Ernährungsform bestätigen.

EIN PAAR GANZ ALLGEMEINE »ERNÄHRUNGSWEISHEITEN«

Wichtig beim Thema Ernährung ist natürlich nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir essen. Leider muss ich hier selbstkritisch eingestehen, dass auch ich immer noch viel zu oft zu schnell und zu hastig esse, anstatt bewusster und vor allem mit Genuss zu



Fisch – am besten schonend gebacken oder gedünstet – ist ein wichtiger Bestandteil der Mittelmeerküche.

speisen. Nachdem die Fast-Food-Welle mittlerweile hoffentlich ihren Höhepunkt überschritten hat, wird es jetzt Zeit für eine »Slow-Food-Revolution«.



TIPP EINE HAND VOLL NÜSSE AM TAG

Konsumieren Sie täglich eine kleine Hand voll unbehandelter, ungesalzener Nüsse, zum Beispiel Walnüsse! Das mindert Ihr Herzinfarktrisiko um etwa 40 Prozent.

mer »Alles oder nichts«. Wenn Sie gerne Fleisch essen, versuchen Sie doch, Ihren Fleischkonsum zu reduzieren. Seien Sie offen für Experimente mit fleischlosen Gerichten, essen Sie mehr Fisch. Und wenn es doch mal Fleisch sein muss, dann investieren Sie in artgerecht erzeugtes Bio-Fleisch.

Weitere Informationen:

<http://dr-heart.de/herzgesund-ernahren/>

DAS PRINZIP DER »FLEXIBLEN KONTROLLE«

Um mit einer Ernährungsumstellung wirklich dauerhaft erfolgreich zu sein, ist wie bei jeder angestrebten Verhaltensänderung das Prinzip der flexiblen Kontrolle extrem wichtig.



TAKE HOME MESSAGE

Wir fassen zusammen: Nicht Low Fat oder Low Carb ist die Lösung, sondern Good Carbs und Good Fats sind entscheidend. Mit einer pflanzenbetonten, fischreichen, abwechslungsreichen, frischen und möglichst unverarbeiteten, natürlichen Kost sind Sie auf der richtigen Seite und können die überhitzte Ernährungsdebatte ganz ruhig an sich vorbeiziehen lassen ...

tig. Ein sehr häufiger Fehler sind anfänglich viel zu hochgesteckte Ziele und »Überbegeiz«, sprich Sie sind von Ihrem neuen Ziel so überzeugt, dass Sie es am liebsten gleich 110-prozentig umsetzen wollen. Nehmen wir an, Ihr guter Vorsatz lautet: »Von jetzt an werde ich nie mehr Bienenstich essen.« Wenn Sie ein ausgemachter Bienenstichliebhaber sind, ist die Wahrscheinlichkeit, dass er spätestens nach 14 Tagen bei Ernas Hochzeit gebrochen wird, extrem hoch. Viele denken dann so von sich und ihrem Versagen enttäuscht, dass sie das gesamte Projekt ihrer Ernährungsumstellung über Bord werfen, nach dem Motto: »Ich hab's gleich gewusst, ich bin zu schwach ...«

SCHWACHE MOMENTE SIND MENSCHLICH

Wir alle haben unsere schwachen Momente, das ist menschlich. Und hier kommt das Prinzip der flexiblen Kontrolle ins Spiel: Planen Sie Ihre schwachen Momente fest mit ein, und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst! Die meisten Vorhaben und guten Vorsätze scheitern an völlig unrealistischen Zielvorstellungen. Besser ist es, kleinere Rückschläge auf Ihrem fest beschlossenen Weg zu Ihrem neuen Verhalten einzurechnen. Sprich, wenn Sie Ihren Gelüsten mal nachgeben und sich haben gehen lassen, dann verurteilen Sie sich nicht zu sehr dafür. Stattdessen finden Sie Wege, kleinere Fehltritte wieder auszugleichen: Ernähren Sie sich in den folgenden Tagen besonders bewusst, und gehen Sie vielleicht eine Extrarunde joggen! Ich garantiere Ihnen: Mit dieser Taktik haben Sie auf lange Sicht viel bessere Aussicht auf dauerhaften Erfolg!

DIE TOP-10-LEBENSMITTEL FÜR EINE HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Diese Lebensmittel tun unserem Körper und insbesondere unserem Herz-Kreislauf-System auf verschiedenste Weise gut. Sie sollten auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen!



Grünes Blattgemüse

Enthält Nitrat, das den Blutdruck senken kann, und sekundäre Pflanzenstoffe, die u.a. entzündungshemmend wirken.

Beeren

Gefäßschützend, entzündungshemmend. Mehrmals pro Woche genießen, auch Beeren aus der Gefriertruhe zeigen ihre positiven Wirkungen!



Olivenöl

Für die kalte Küche. Öl mit der Bezeichnung »nativ extra« wählen, da es gefäßschützende Bestandteile enthält.

Fisch

Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Unbedingt auf von Schwermetallen unbelasteten Fisch aus nachhaltigen Quellen achten.



Pflanzliches Eiweiß

Ersetzen Sie möglichst oft tierisches Eiweiß durch pflanzliches – etwa als Sojaprodukte oder Linsenbratling.



Avocado

Hoher Fettgehalt, aber reich an guten, ungesättigten Fettsäuren und Vitalstoffen – insofern zu empfehlen!

Vollkorngetreide

Hafer und Gerste enthalten wertvolle Ballaststoffe (Beta-Glucane) und senken über verschiedene Mechanismen den Cholesterinspiegel.



Hülsenfrüchte

Ballaststoffreich. Fester Bestandteil der Mittelmeerdiät.

Nüsse und Leinsamen

Mit Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren. Wegen des hohen Energiegehalts nicht mehr als eine kleine Hand voll Nüsse pro Tag.





☐ ICH VERBESSERE MEINEN UMGANG MIT DEM STRESS.

- ✖ Ich besuche einen Kurs zum Stressmanagement (zum Beispiel an der Volkshochschule, von der Krankenkasse, Online-Programme).
- 📅 Ich erkundige mich über passende Angebote innerhalb der nächsten zwei Wochen bis zum _____ (Datum eintragen) und beginne zum nächstmöglichen Zeitpunkt.
- 👂 Ich lerne, Stress auf allen drei Ebenen von »Stresskompetenzen« zu reduzieren, und gehe glücklicher und entspannter durchs Leben.

☐ WEITERE ZIELE – WERDEN SIE KREATIV!



MEIN »REGENERATIVES« STRESS-MANAGEMENT: RUHE- UND KRAFT-POLE (BEISPIELE)

☐ ICH ERLERNE EIN ENTSPANNUNGS-VERFAHREN.

- ✖ Ich erkundige mich im Internet und/oder bei meiner Krankenkasse über passende Kurse (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Pilates etc.). Ich melde mich an und mache regelmäßig mit – inklusive meiner täglichen Übungen zu Hause.
- 📅 Ich melde mich innerhalb der nächsten zwei Wochen bis zum _____ (Datum eintragen) beim Kurs _____ an, übe die Techniken regelmäßig zu Hause und integriere die erlernten Techniken in meinen Alltag.
- 👂 Ich fühle mich im Alltag ruhiger, entspannter, weniger getrieben und geerdeter. Meine Stresssymptome nehmen ab. Ich schlafe besser.

☐ ICH LERNE YOGA.

- ✖ Ich mache einen Yogakurs in der Yogaschule bei mir an der Ecke.
- 📅 Ich melde mich bis zum _____ (Datum eintragen) an, probiere es dann für mindestens drei Monate aus und schaue, ob es mir guttut.
- 👂 Es macht mir Spaß. Ich fühle mich danach immer herrlicher entspannt und befreit.

☐ ICH LERNE ZU MEDITIEREN.

- ✖ Ich mache einen Meditationskurs in der Volkshochschule und übe täglich zu meditieren.
- 📅 Ich melde mich bis zum _____ (Datum eintragen) an, probiere es dann für mindestens drei Monate aus und schaue, ob es mir guttut.
- 👂 Ich lerne zu meditieren und integriere die Meditationen in meinen Tagesablauf.

☐ ICH GEHE REGELMÄSSIG JOGGEN.

- ✖ Montags, mittwochs und freitags gehe ich direkt nach der Arbeit 45 Minuten im Stadtpark joggen. Ich schliesse mich einer »easy runners«-Laufgruppe an.
- 📅 Ab sofort.
- 👂 Ich fühle, wie mein allgemeines Stresslevel abfällt. Ich fühle mich fit und entspannt. Ich bin deutlich besser drauf.

☐ ICH GRÜNDE EINE SAUNA- ODER WELLNESS-GRUPPE BZW. SCHLIESSE MICH IHR AN.

- ✖ Ich erkundige mich, wer von meinen Freunden Interesse hat.
- 📅 Ab sofort und dann _____-mal (zum Beispiel 1-mal) pro Woche.
- 👂 Ich fühle mich entspannter und erholter.

☐ ICH MELDE MICH IN EINEM SPORT-VEREIN ODER SPORTSTUDIO AN ODER MACHE EINEN TANZKURS (ZUMBA?).

- ✖ Ich erkundige mich nach den Möglichkeiten, probiere Verschiedenes aus und melde mich dann bis zum _____ (Datum eintragen) an.
- 📅 Innerhalb der nächsten _____ (zum Beispiel vier) Wochen bis zum _____ (Datum eintragen).
- 👂 Ich habe wieder Spaß an der Bewegung, auch mit anderen Menschen, und stabilisiere mein Gewicht. Ich fühle mich wohler und fitter.

☐ ICH PFLEGE EIN NEUES, ERFÜLLENDES HOBBY.

- ✖ Beispiel: Ich lerne, asiatisch zu kochen in der Kochschule im Nachbarbezirk.
- 📅 Ich erkundige mich nach den Kursen im Internet und buche bis zum _____ (Datum eintragen) den nächsten verfügbaren, passenden Kurs.
- 👂 Ich habe wieder mehr Spaß am Kochen. Ich habe fünf leckere und gesunde neue Rezepte erlernt, die ich jetzt regelmäßig koche und genieße.

HEUTE IST DER ERSTE TAG IHRES NEUEN LEBENS!

Sie haben einen Herzinfarkt erlitten oder zumindest erstmals von Ihrer »neuen« Erkrankung, der Koronaren Herzkrankheit, erfahren? Sie haben verschiedene Risikofaktoren und wollen einem Infarkt vorbeugen oder sich einfach nur Ihr Leben lang an einem gesunden, kräftigen Herz erfreuen? Dann ist dieses Buch für Sie bestimmt!

SO LÄUFT DER LEBESMOTOR

Lernen Sie die wichtigsten Fakten und unglaublichen Leistungen dieses unermüdlichen Organs kennen und verstehen Sie, was ihm zusetzt.

DAS HERZ SCHÜTZEN

Erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Herzerkrankung in den Griff zu bekommen. Ein motivierender Fünf-Schritte-Plan und die besten Tipps für Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit unterstützen Sie dabei.

INNOVATIVES COACHING

Dr. Waller ist praktizierender Facharzt für Kardiologie. Profitieren Sie von dem Expertenwissen, das er in diesem Buch und in seinen Internet-Tutorials als Dr. Heart weitergibt!

Dr. Heart

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-6142-0



www.gu.de

G|U