

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 6: Fürs Herz aktiv werden

**Artikel:** Aktiv gegen Herzkrankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557907>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Aktiv gegen Herzkrankheiten

**Wir leben im Überfluss, und das macht uns krank. Was den Bauch runder werden lässt, fügt dem Herzen Schaden zu: ungesunde Ernährung mit den falschen Fetten und viel zu wenig Bewegung. Teil 3 der Serie «Herz».**

Mit Mangel umzugehen, haben Menschen im Laufe einer langen Geschichte von karger Ernährung, Hunger, Missernten und Kriegen gelernt. Mit dem Überfluss leben wir – in Europa – erst seit relativ kurzer Zeit. Leider sind wir psychisch und körperlich nur unzureichend für ein Leben im Wohlstand gerüstet.

Allzu leicht erliegen wir den Reizen von zu viel, zu fetter und zu süßer Nahrung, dem Lockruf der Bequemlichkeit und der Verführung durch so genannte «Genussmittel». Noch vor 50, 60 Jahren war das «tägliche Brot» keine Selbstverständlichkeit, Krankheit nur zu oft die Folge von Hunger und Mangelernährung.

Einzig die kleine Oberschicht lebte rela-

tiv gesund: Sie hatte die Mittel dazu, und das Angebot war beschränkt. Butter, Eier, Zucker, Salz etwa waren Kostbarkeiten, auch Fleisch oder Wurst kam keineswegs täglich auf den Tisch, und es brauchte schon die finanziellen Möglichkeiten von Königshäusern, um sich so richtig ungesund ernähren zu können.

### **Gesunde Ernährung: Ein bewusster Akt**

Modernes Paradox: Heute verfügen wir über Lebensmittel aller Art im Überfluss und leiden doch unter Krankheiten, die auf falsche Ernährung zurückzuführen sind.

Obwohl die Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen leicht rückläufig

Bewegung stärkt die Muskeln – auch unseren wichtigsten, das Herz. Es muss kein Leistungssport sein; zügiges Spazierengehen oder Walking, Velo fahren oder Tanzen reicht.

Fett ist nicht grundsätzlich ungesund. Im Gegenteil: Einige Sorten liefern essenzielle Fettsäuren, die wichtig für den Aufbau von Zellmembranen und Hormonen sind. Tierische Fette und feste Pflanzenfette (z.B. Kokosfett) setzen sich jedoch vor allem aus gesättigten Fettsäuren zusammen, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

sind, sterben in Europa etwa vier Millionen Menschen jährlich daran; in manchen Ländern ist das fast die Hälfte aller Todesfälle.

Dreissig Prozent der Sterbefälle durch Herz-Kreislauf-Leiden sind durch ungesunde, vor allem zu fette Ernährung bedingt. Krankheiten, die Herz-Kreislauf-Leiden begünstigen, sind auf dem Vormarsch: Die Fettsucht nimmt zu, die Zahl der Diabetiker steigt durch den ungesunden Lebensstil ständig an. Übergewichtige und Zuckerkrankte haben besonders häufig Herzleiden. Gesund zu essen wird damit immer mehr zu einem Akt der Vernunft und bewusster Erziehung in der Familie.



### Risikoreduktion

Laut der «Inter Heart Study» an 30 000 Menschen aus 52 Ländern senken folgende Faktoren das Risiko eines Herztodes:

- Nikotinstopp: um 68 Prozent
- Umstellung auf vegetarische Kost: um 30 Prozent
- Verstärkte körperliche Aktivität: um 14 Prozent
- Alkoholreduktion: um 9 Prozent.

Übrigens: Ohne gleichzeitige Änderung des Lebensstils können blutdrucksenkende Medikamente das Herztodrisiko nur um 13 bis 14 Prozent reduzieren.

### Das Ost-West-Gefälle

Die absoluten Zahlen sind oft nur schwer vergleichbar, denn unterschiedliche Erkrankungen werden zusammengefasst oder getrennt geführt, die Statistik mal für die Gesamtbevölkerung, mal nur für Männer ausgewertet.

Dennoch ist ein deutlicher Trend erkennbar: Am höchsten sind die Todesraten aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den Staaten Ost- und Zentral-europas; sie sind erschreckend hoch z.B. in Finnland, den baltischen Staaten, Slowenien, Tschechien und der Slowakei. In Westeuropa liegen Grossbritannien und Irland an der Spitze.

Deutschland, Österreich, Schweden und Norwegen nehmen ein Mittelfeld ein, die Schweiz schneidet etwas besser ab. Am niedrigsten ist die Zahl der Todesfälle pro 100 000 Einwohnern und Jahr in den Mittelmeerländern Italien, Spanien, Portugal und Frankreich, wobei letzteres in der europäischen Rangliste einen erstaunlichen ersten Platz einnimmt.

Wissenschaftler, die diese Statistiken analysieren, führen die dramatischen Unterschiede von Ost nach West auf den unterschiedlich ausgeprägten Konsum von Nikotin, Alkohol und tierischen Fetten zurück. Die häufige Aufnahme ungesättigter Fettsäuren in Westeuropa wirke sich deutlich positiv aus, während die bislang nahezu ausschliessliche Aufnahme gesättigter Fettsäuren in Osteuropa ein ebenso klarer Risikofaktor sei. Als Beleg führen sie unter anderem Polen an, wo eine Veränderung der Essgewohnheiten in den 90er-Jahren das Infarkt-Risiko um ein Viertel gesenkt habe.

### In Bewegung kommen!

Immer deutlicher kristallisiert sich neben der Frage der Ernährung aber auch ein weiterer wesentlicher Faktor heraus: Wir sind unbeweglich und faul geworden. Nach Zahlen der Europäischen Ge-



sellschaft für Kardiologie (ESC) gehen fast 40 Prozent der tödlich verlaufenden Fälle von Herzkrankheiten auf mangelnde Bewegung zurück.

Die (Deutsch-)Schweizer sind noch gut dabei: Laut einer Untersuchung aus dem Jahr 2002 bezeichnen sich hier nur 16,5 Prozent als sportlich inaktiv. Im Westen Deutschlands betreiben 30 Prozent keinerlei Sport, im Osten sind es sogar satte 35 Prozent. Noch fauler sind z.B. die Belgier (37,8 Prozent) und die Spanier (62,6 Prozent).

Dabei stärkt Sport nicht nur Arm- und Beinmuskeln, sondern auch den wichtigsten Muskel, das Herz. Bewegung kann sogar helfen, den Blutdruck zu senken. Selbst bei Herzpatienten gehört Sport unbedingt mit zur Therapie.

### Schon wenig bewegt viel

In einer ganzen Reihe von Untersuchungen wurde ein blutdrucksenkender Effekt von moderater sportlicher Aktivität festgestellt. Im Schnitt sank der systolische Blutdruck bei den zuvor trägen Studienteilnehmern um etwa 4 mm Hg und der diastolische Wert um knapp 3 mm Hg.

Das klingt nach wenig, trägt aber doch dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einen Schlaganfall zu senken.

Dazu kommen die «Nebenwirkungen»: Sport verbessert die Sauerstoffaufnahme in der Muskulatur, was letztlich auch das Herz entlastet. Er baut die Muskulatur auf; ein höherer Muskelanteil des Körpers wiederum sorgt für höheren Energieverbrauch und bessere Fettverbrennung. Körperliche Aktivität hilft, schlank zu bleiben oder zu werden – und macht gute Laune. Ebenfalls nicht ausser Acht zu lassen: Bewegung baut Stress und Anspannung ab.

Gefordert ist nicht Leistungssport, sondern Bewegung, die Freude macht. Zwei bis drei mal pro Woche eine halbe Stunde Bewegungstherapie in Form von Laufen, Spazieren, Wandern, Velofahren, Schwimmen etc. halten viele Experten bereits für ausreichend. Gymnastik- und andere Körperübungen wie Feldenkrais oder Tai Chi eignen sich für zu Hause, ebenso wie Dehn-, Kraft-, Koordinations-, Atem- und Entspannungsübungen und das Fahrradergometer.

Das «Bäuchlein» hat seine Unschuld verloren. Studien belegen: Je höher der Bauchumfang, desto höher das Risiko für Herzkrankungen. Die Grenze, bei der das Herzinfarkttrisiko massiv steigt, liegt bei 88 Zentimetern für Frauen und 102 Zentimetern bei Männern.

### Mässig, aber regelmässig

Auch neueste Studien zeigen, dass eine Belastung nahe der maximalen Pulsfrequenz gar nicht nötig ist: Schon ein zehminütiger Spaziergang oder eine kleine Radtour zweimal in der Woche verbessern die Leistungsfähigkeit.

Wer allerdings bereits unter einer Herzkrankheit leidet, sollte sein Bewegungsprogramm unbedingt mit dem Arzt besprechen. Geeignet sind für Herzranke (aber auch für solche, die ihr Herz stärken wollen) vor allem Ausdauersportarten. Inzwischen empfehlen Kardiologen aber auch Herzranke moderates Krafttraining: Es hilft, die Leistung und Koordination zu steigern und damit unter anderem, Stürzen vorzubeugen. Auch Tanzen trainiert die Koordination und Geschick-

lichkeit und ist somit eine gute Sturzprophylaxe.

Vom Schwimmen dagegen raten Fachleute Herzpatienten eher ab. Durch den Wasserdruck kann der Blutdruck steigen, eventuell treten Herzrhythmusstörungen auf. Auch Sportarten wie Handball und Fussball beurteilen Mediziner skeptisch, weil der Kreislauf – je nach Spielsituation – zu unterschiedlichen Belastungssituationen ausgesetzt ist.

### Herzsportgruppen können helfen

Viele Patienten mit Herzinfarkt schliessen sich einer Herzsportgruppe an. Diese Gruppen werden von Ärzten betreut, die Herztätigkeit und Leistungsentwicklung kontrollieren. Das nimmt die Angst, sich zu überanstrengen. • CR

## Welche Sportart tut mir gut?

Die günstigsten Auswirkungen auf die Blutdruckwerte und das Herz hat regelmässiger, moderater Ausdauersport. Besonders geeignet sind Sportarten mit dynamischen Bewegungsabläufen und gleichmässiger Belastung. Ungünstig sind alle Sportarten, bei denen der Blutdruck stark ansteigt wie beim Kraft- und Kampfsport, beim Turnen oder bei Maximalbelastungen unter Wettkampfbedingungen.



### Gut geeignet

Wandern, Bergwandern  
Walking (schnelles, sportliches Gehen), Nordic Walking oder Jogging  
Skilanglauf (in der Ebene)  
Golf, Tanzen  
Radfahren (ohne extreme Anstiege)  
Fahrradheimtrainer  
Paddeln, Wanderrudern  
In Absprache mit dem Arzt: Schwimmen bei Wassertemperaturen von 27 bis 29 °C

### Bedingt geeignet

Segeln  
Badminton  
Prellball  
Reiten  
Schwimmen unter 24 °C  
  
Für Jüngere mit leichter bzw. gut eingestellter Hypertonie nach Rücksprache mit dem Arzt:  
Tennis, Tischtennis  
Squash  
Surfen  
Bergsteigen

### Ungeeignet

Bodybuilding  
Gewichtheben  
Kraftbetonte gymnastische Übungen (z. B. Liegestütze, Kniebeuge, Klimmzüge)  
Expanderübungen  
Geräteturnen  
Ringen  
Boxen  
Regattarudern  
Bogenschiessen  
Tauchen  
Ballspiele wie Handball oder Fussball

# Herzinfarkt und Liebesspiele

Sex ist gesund: Bereits Küsse bringen den Kreislauf ordentlich in Schwung. Andererseits haben viele Herzranke, insbesondere nach einem Infarkt, Angst vor sexuellen Aktivitäten. Sie sorgen sich um die Belastung für das Herz und leben ihre Lust daher nicht mehr so aus wie zuvor.

Gibt es den dramatischen Herztod während des Liebesspiels – ganz wie im Kino – wirklich?

Sehr, sehr selten, sagen Experten. Sex ist nicht anstrengender als Treppen zu steigen oder flott spazieren zu gehen – die meisten Herzpatienten dürfen deshalb ohne Sorge um die Gesundheit Sex genießen. Das ist das Ergebnis einer Studie der Mayo-Klinik in Rochester.

Zwar steigt das Infarktisiko bei jeder Belastung leicht an – aber nur bei Personen, die nicht regelmässig körperlich aktiv sind. Wer leichte Ausdauerleistungen wie z.B. eine halbe Stunde Nordic Walking erbringen kann, muss sich auch vor dem Liebesspiel nicht fürchten.

## Keine Seitensprünge

Etwas riskanter wird es für untreue Partner. Ein amouröses Abenteuer ist

mit Stress verbunden; insbesondere bei Männern mit jüngerer «Nebenfrau» steigt der Leistungsdruck. Eine Langzeitstudie der Universität Bristol unter 3000 Männern stellte fest: Rund 75 Prozent der plötzlichen Todesfälle beim Sex treten bei ausserehelichem Geschlechtsverkehr ein.

Fazit: Seitensprung, junge Partnerin und fremde Umgebung sind die Hauptrisikofaktoren für den Herzinfarkt beim Sex. Treue lohnt sich also!

## Beraten lassen

Nicht selten sind Sex und die Angst davor ein Tabuthema für die Betroffenen. Auch die Partner von Herzinfarktpatienten sind oft verunsichert. Während der Rehabilitation nach einem Infarkt oder einer Bypass-Operation sollte das Thema daher unbedingt angesprochen werden.

Hier ist die Verantwortung der Patienten wie die der behandelnden Ärzte gefordert. Auch für eventuell auftretende Probleme mit der Libido aufgrund eingenommener Medikamente wie Beta-Blockern oder ACE-Hemmern sollten die Mediziner einen Rat geben und zumindest darauf hinweisen, dass sie als Ansprechpartner jederzeit da sind.

• CR

## Weissdorn schützt das Herz

Eine der wichtigsten Heilpflanzen für das Herz ist der Weissdorn (Crataegus). Er stärkt Herzmuskulatur und Herzkranzgefässe und verbessert den Blutfluss und die Atmung.

Lesen Sie in der nächsten GN-Ausgabe: **Vorsorge und Therapie für das Herz mit Weissdorn.**



Alfred Vogel schätzte die Kraft des Weissdorns. Im «Kleinen Doktor» bezeichnet er seine Weissdorntinktur Crataegisan als «herrliches Mittelchen».