

Zum Weltherztag am 29. September 2021

Von Herzen gesund

Apotheken beraten, wie Herz und Kreislauf fit bleiben

Stuttgart, den 21. September 2021 – Vorbeugung ist gerade bei Herz-Kreislaferkrankungen ein wichtiges Thema. Über 331.000 Menschen haben 2019 in Deutschland einen Herzinfarkt erlitten. Zudem geht im Durchschnitt jährlich rund ein Drittel der gesamten Todesfälle auf Herz-Kreislaferkrankungen zurück. Deswegen ist es wichtig, Risikofaktoren zu kennen und möglichst frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg im Vorfeld des Weltherztages am 29. September hin.

Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel oder Diabetes sind entscheidende Risikofaktoren für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislaferkrankungen, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied im Vorstand des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg: „Das Tückische ist, dass diese Symptome schleichend und oft un bemerkt beginnen. Denn Betroffene haben keine Schmerzen oder spüren anfangs keine Beeinträchtigung, wenn der Blutdruck oder der Cholesterinwert erhöht sind.“ Kommen dann noch Übergewicht, Stress, übermäßiger Alkoholgenuss oder das Rauchen hinzu, steigt das Risiko, eine ernste Herz-Kreislaferkrankung auszubilden.

Durch konsequentes Umsetzen einer veränderten Lebensführung lassen sich die ersten Anzeichen einer Herz-Kreislaferkrankung aber auch wieder umkehren. Sogar bereits bestehende Erkrankungen können mit einfachen Mitteln deutlich verbessert werden, zeigt die Apothekerin auf. Wichtig sei dabei besonders eine ausgewogene Ernährung: „Die Mittelmeerdiät ist da ein gutes Stichwort. Dabei isst man reichlich Gemüse, Salat, Obst und Hülsenfrüchte. Vollkorn statt Weißmehl wählen und mehr Fisch statt Fleisch essen. Bei den Fetten punkten Oliven- oder Rapsöl und mit Salz sollte sparsam umgegangen werden. Damit die Mahlzeiten gut gewürzt sind und schmecken, kommen Kräuter von Basilikum über Petersilie bis hin zu Thymian und Rosmarin zum Einsatz.“

Wer regelmäßig Bewegung in seinen Alltag einbaut, trainiert sein Herz und baut gleichzeitig schädlichen Stress ab. Die Apothekerin schlägt vor: „Bei Ungeübten reicht es schon aus, regelmäßig spazieren zu gehen. Auch im Alltag kann man die Treppe nehmen und den Lift oder die Rolltreppe links liegen lassen. Jeder Gang und jeder Schritt zählt.“ Natürlich sollten Betroffene oder Menschen mit familiärer Vorbelastung auf übermäßigen Alkoholkonsum und das Rauchen verzichten. Im Bereich der Selbstmedikation gibt es einige Produkte, die der Herzgesundheit förderlich sein können, so Habighorst-Klemm. „Die Kombination von Kalium und Magnesium als Mineralstoffe sind hier zu nennen. Sie unterstützen die Herzzellen in ihrer Pumpleistung. Omega-3 Fettsäuren und die Aminosäure Arginin können einen positiven Einfluss auf einen zu hohen Blutdruck haben. Ballaststoffe wie Flohsamenschalen oder Weizenkleie können ganz natürlich einen zu hohen Cholesterinspiegel senken.“

Damit Herz-Kreislaufkrankungen frühzeitig erkannt werden, lohnt es sich, den Blutdruck sowie Blutzucker- und Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen. Viele Apotheken bieten die Messung dieser Werte unkompliziert an. Sie raten dann auch zum Arztbesuch, wenn die ermittelten Werte außerhalb der Norm liegen. Dann müssen mögliche Ursachen und das weitere Vorgehen ärztlich abgestimmt werden.

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) und ein [Video](#) an. Beides ist auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:
Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.
Frank Eickmann
T.: 0711 22334-77, F.: -99
<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de
Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de