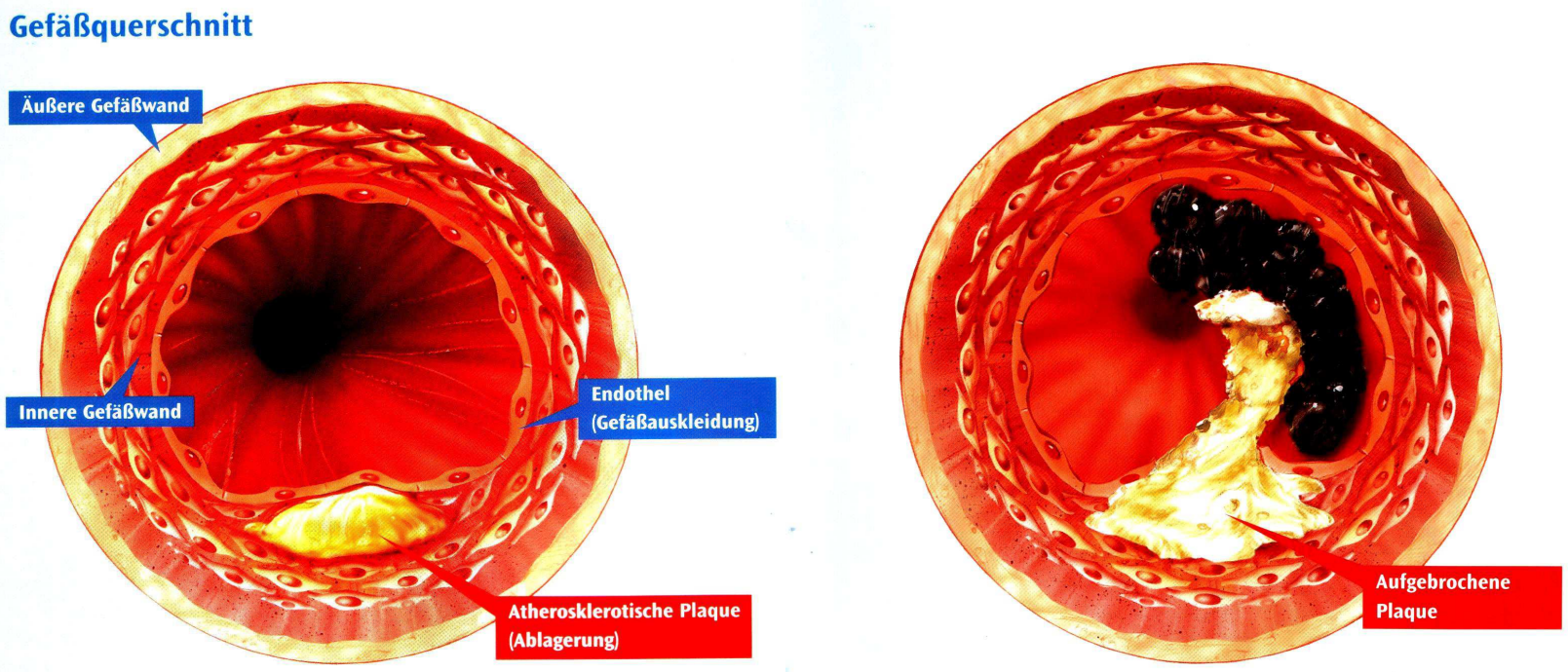
Lebensstil gegen Arteriosklerose

Ganzheitliche Risikominderung

Coronarsyndrom
akuter Infarkt



Atherosklerose

I ❤ DRUGS

geht es nur mit Medikamenten?

in Deutschland ist der Medikamenten-Etat etwa 4½ mal so hoch wie im Schnitt der EU-Länder

mehr Medizin - Chemie?

mehr Eingriffe - Technik?

Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung

- Geschlecht
- Alter
- Genetische Disposition

gegeben

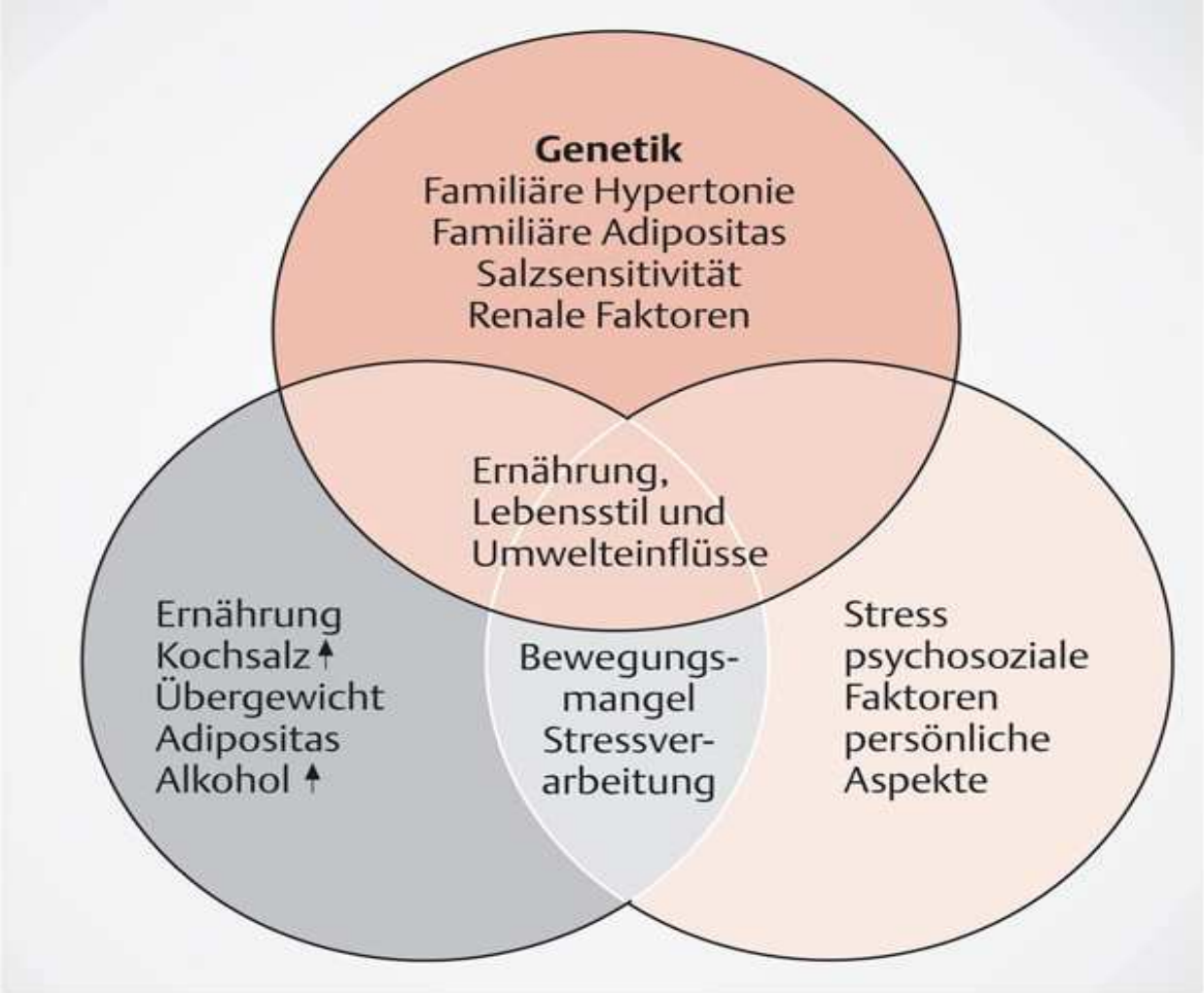
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Erhöhte Blutfette, LDL-Cholesterin

behandeln

- ~~Rauchen~~
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress, Typ A Verhalten, Isolation, Depression

dagegen etwas tun !!

Ursachen der primären Hypertonie



© Georg Thieme Verlag, Stuttgart. Aus Middeke: Arterielle Hypertonie

Blutdruck Risiko Einteilung

	systolischer RR (mm Hg)	diastolischer RR (mm Hg)
Optimal	<120	< 80
Normal	< 130	< 85
Hypertonie Grad I (mild)	140 - 159	90 - 99
Hypertonie Grad II (mittelschwer)	160 - 179	100 - 109
Hypertonie Grad III (schwer)	>/= 180	>/= 110

Welche Medikamente?

- Gerinnungshemmer (Aspirin, ASS Protect, Plavix/Iscover ...)
- Beta-Blocker (Metoprolol, Bisoprolol ...)
- Antihypertensiva (Ramipril, Enalapril, Amlodipin ...)
- Blutfettsenker (Simvastatin, Pravastatin ...)
- Diurethika
- Omega-3-Fettsäuren (Omacor, Zodin ...)

Compliance/Einhaltung!

Entwicklung

Ideal ▲ ?

Sehr gut

gut

Renin-Inhibitoren

AT_1-Rezeptor-Blocker

ACE-Inhibitoren

Alpha-1-Blocker

Beta-Blocker

Calcium-Antagonisten

Diuretika

2000

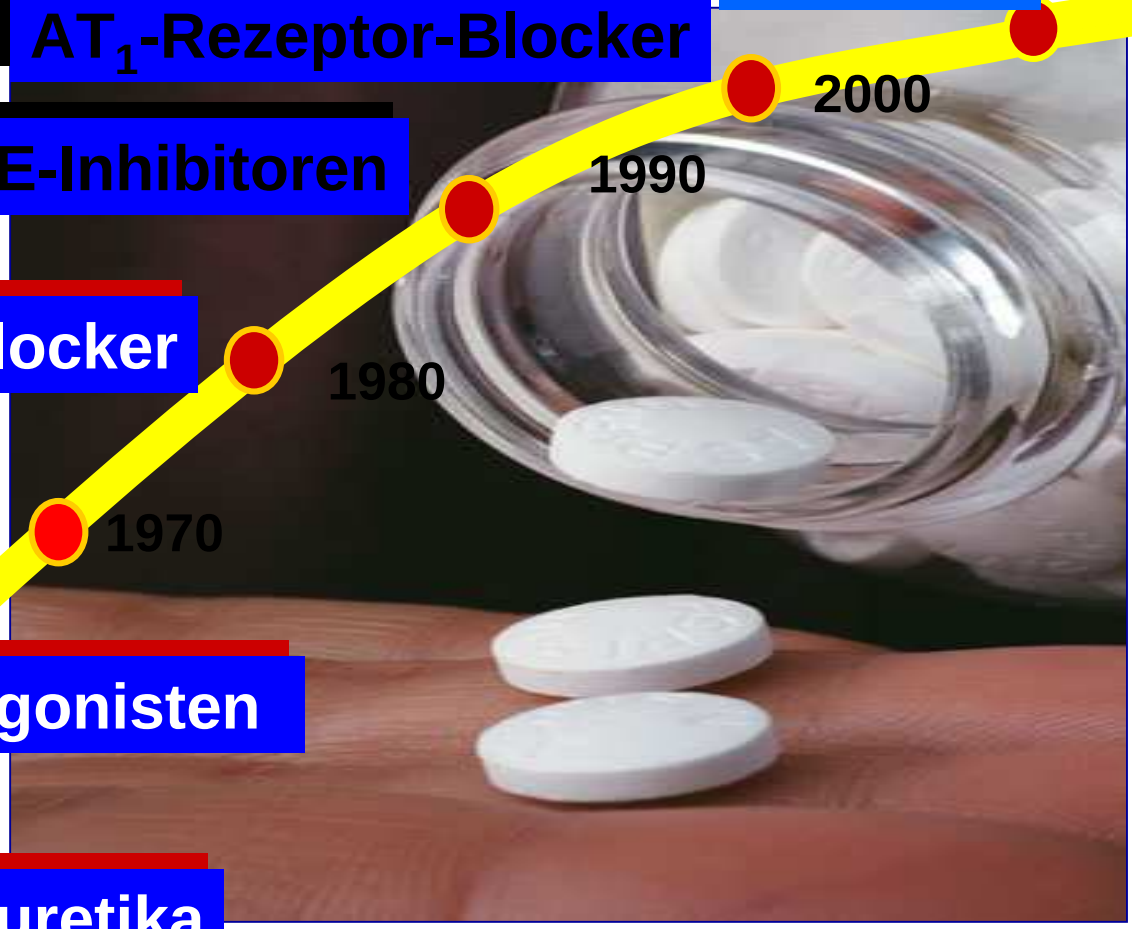
1990

1980

1970

1960

1950



<u>Qualitätskriterium</u>

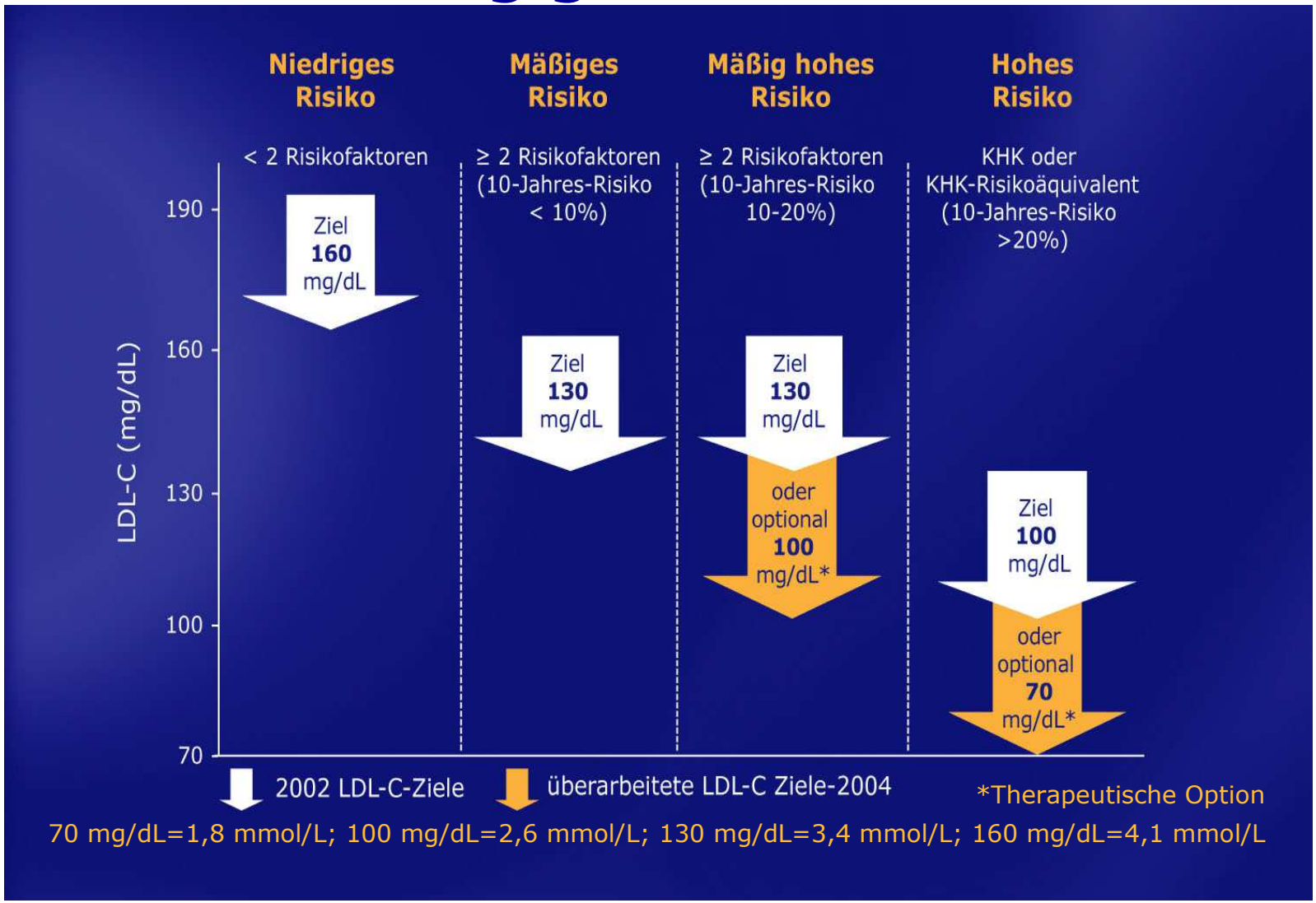
Blutdrucksenkung, Tolerabilität, Organprotektion

Zielwerte !

Individuelle Festlegung!

Blutdruck	<135 / <85 mmHg
Gewicht	BMI < 25 kg/m^2, besser < 23 kg/m^2
	BMI=Körpergewicht in kg / Körpergröße in m^2
Blutfette:	Cholesterin < 5,1 mmol/l = 200 mg/dl
	LDL Cholesterin < 2,5 mmol/l = 95 mg/dl
Blutzucker:	Hb A1c < 6,1

Risikoabhängige LDL-C-Zielwerte



Risikofaktor

Homocystein

- Stoffwechselprodukt beim Abbau von Eiweiß
- Zellgift, das Herz und Blutgefäße/Endothel schädigt
- Erhöhte Werte im Blut
- Erblich, Unterversorgung mit B-Vitaminen
- Aktuelle Grenzwertempfehlung
  < 8 µmol/l
- Vitamin B_6, Folsäure, Vitamin B_{12}

Risikofaktor

Bauchfett

Dicker Bauch warnt vor Herz-Erkrankungen:

- maximal 94 Zentimeter sollte der Taillenumfang beim Mann betragen
- maximal 80 Zentimeter bei der Frau,

wenn kein Risiko eingegangen werden soll

zum Maßband greifen !

Risikofaktor

Paradontitis

Es gibt Hinweise, dass Paradontitis-Bakterien negativ wirken:

- bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall
- auf Zuckerkrankheit, ver- schlechtern die Blutzucker-werte

Zähne putzen, putzen, putzen!

Risikofaktor

- Depression

Eine Depression erhöht bei herzkranken Menschen das Risiko für einen Infarkt oder Schlaganfall

Risikofaktoren
potenzieren sich

- Sind **zwei** Risikofaktoren vorhanden, ist das Risiko (Infarkt) im Vergleich zu einer Normalperson

  vervierfacht

- Sind **drei** Risikofaktoren vorhanden, ist das Risiko

  zehnfach

Lebensstil gegen Arteriosklerose

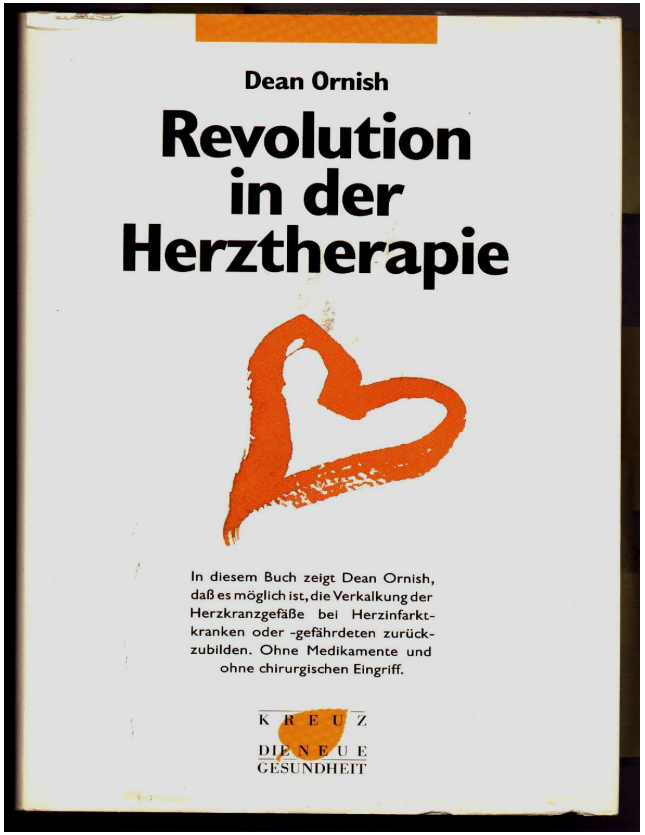
Ganzheitlicher Ansatz

Schulmedizin contra Alternativen??

↕

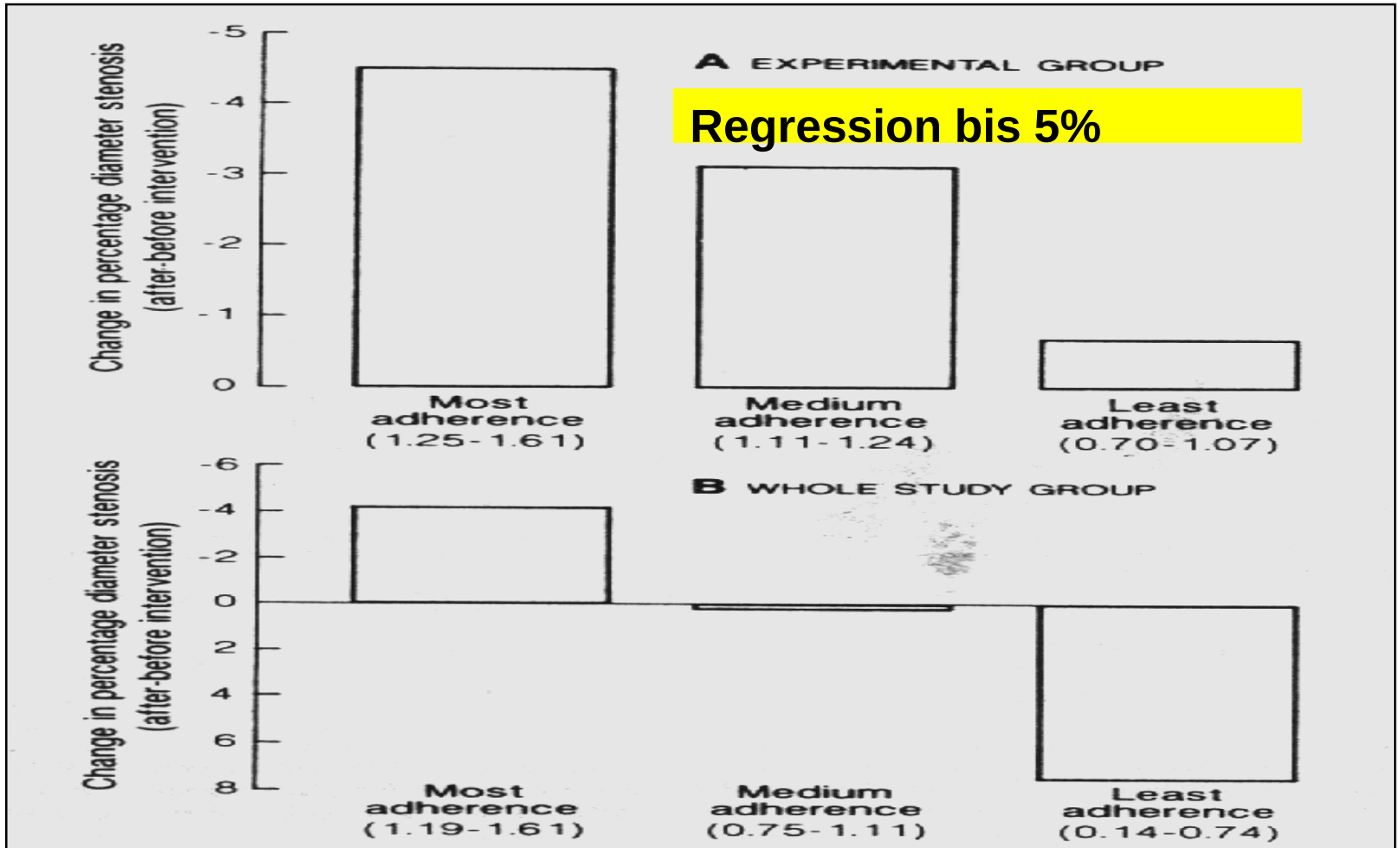
Ergänzung!!

„Lifestyle“ Methode nach Dean Ornish



Bestseller 1991 (USA)

„Lifestyle" Studie



Correlation of overall adherence score and changes in percentage diameter stenosis in experimental group only (A) and in whole study group (B).

A = 7 subjects in each tertile; B = 13, 14, 13.

Die Dr. Ornish-Herztherapie in der Beurteilung führender Deutscher Kardiologen

Prof. Dr. med. C. Diehm, Chefarzt Universität Heidelberg, Generalsekretär der Deutschen Liga zur Bekämpfung von Gefäßkrankheiten:

„... Die wissenschaftlichen Untersuchungen von Ornish und Scherwitz, die prospektiv in randomisierter kontrollierter Weise durchgeführt worden sind, über-zeugen mich als Präventions- und Akutmediziner völlig. Ich bin fest davon überzeugt, dass Regression der Arteriosklerose am koronaren System möglich ist. Dies wurde auch von Herrn Prof. Blankenhorn in Kalifornien und insbesondere auch von Herrn Professor Schuler in unserem Land gezeigt...“

„Lifestyle“ Methode nach Ornish

- Nicht rauchen
- Wenig Genussmittel
- Kein Cholesterin: fleisch-, milchfettfrei - *weitgehend*
- Ernährung fettfrei - *weitgehend*
- ballaststoffreich
- Bewegung, Training
- Stressbewältigung
- Partnerschaft, Lebensfreude

„Lebensstil“

10 Grundregeln

Blutdruck regelmäßig messen
Empfehlungen des Arztes beachten
Normalgewicht anstreben
Alkoholgenuss einschränken
Kochsalz durch Gewürze ersetzen
Reichlich Obst und Gemüse essen
Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen
Rauchen einstellen
Körperliche Bewegung fördern
Für Ruhepausen und Entspannung sorgen

„Lebensstil“

- nicht Rauchen totales Verbot ✖
- Genussmittel

  kein (Ornish)
  - Alkohol
  - Kaffee
  - schwarzer Tee

✚ *aber*

1-2 Glas Rotwein
reine Schokolade
(Bioflavonoide, Polyphenole,
OPC-Vitamin P)

„Lebensstil"

Geschichte vom Ei

✖ **Eigelb** (>300 mg Chl)

33 % Lipide (Cholesterin, Lezithin)

15 % Proteine

✚ **Eiklar** (0 mg Chl)

10 % Proteine (Globuline, Ovalbumin, Konalbumin)

„Lebensstil“
Nach *Ornish*

- Kein Cholesterin

  weniger als 5 mg am Tag

  (Normale Kost enthält 500 – 600 mg

  tierische Fette, gesättigte Fettsäuren)

- sparsam Fett

  natives Olivenöl

  pflanzliche Streichfette

  aber

  1 Löffel

  ✚ Fischarten (Omega-3-Säure)

  Leinöl (Alpha-Linolensäure)

  Traubenkernöl (Procyanidin-OPC)

„Lebensstil“

- Omega-3 Fettsäure

Speiseöl
mit mehrfach
ungesättigten Fettsäuren,
davon **Omega-3 8 g/100 g**

Kapseln mit Omega-3
aus
pflanzlicher Herkunft,
aus Fischölen
bis **285 mg/K**

„Lebensstil“

Der Maßstab für ein gesundes Herz

Diese Richtwerte sollten eingehalten werden

Gesamtcholesterin (in mg/dl)	unter	200
LDL-Cholesterin (in mg/dl)	unter	130
HDL-Cholesterin (in mg/dl)	mehr als	45
Blutdruck (in mmHg)	unter	140/90
Körpergewicht (in kg/m²)	BMI unter	25

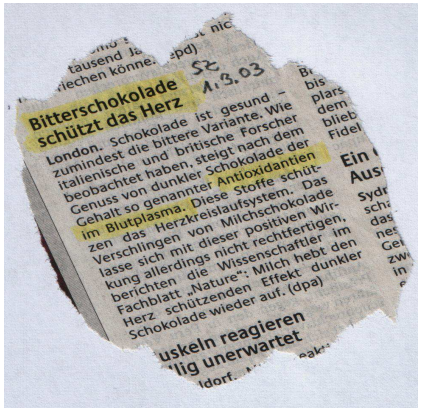
Quelle: Lipid-Liga e.V.

Grafik: becel

„Lebensstil“

- „Genuss“-Mittel

reine dunkle Schokolade



Antioxydantien aus der Kakaobohne schützen das Herzkreislaufsystem

Milchschokolade aber nicht !

„Lebensstil“

- Ernährung fettfrei(-arm), ballaststoffreich

wie

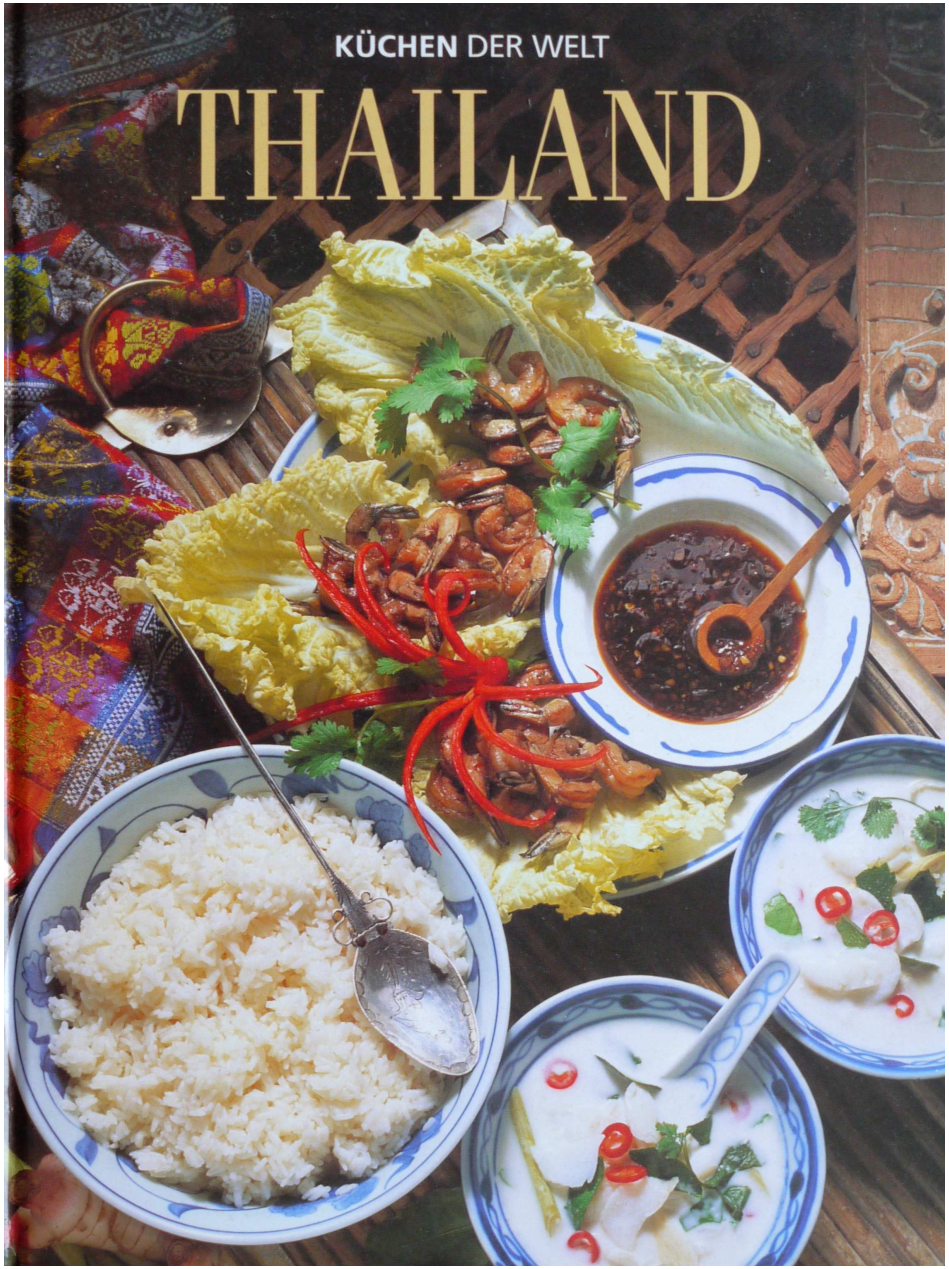
am Tag **fünf mal** Portionen Obst und Gemüse

Entrahmte 0,3% Milch
Magerquark,
Harzer-, Hütten-Käse,
fettarme Käsesorten

Hülsenfrüchte,
Soja-Produkte
Tofu, Ei-Ersatz

Mittelmeerküche
2008
Deutsche
Herzstiftung

Exotische Küchen



„Lebensstil“

- Bewegung, Training

  30 Minuten Bewegungs-Aktivitäten am Tag

  Ausdauerarten: Schwimmen, Radfahren, Wandern

  3 mal in der Woche Sport bis an die Trainings-Pulsgrenze Herz (aerorob)

Bewegung senkt den Blutdruck

„Stayin alive“
im Beat der Stones 100
pro Minute

Lebensfreu(n)de

♬

„Lebensstil“

- Radeln = Moderates Ausdauer-Training

  Ideales Herz-Kreislauftraining

  3 mal in der Woche

  30 Minuten bis an die Trainings-Pulsgrenze Herz, 120 bis 130 pro Minute,

  im aeroben Bereich

Radfahren macht glücklich

„Lebensstil"

- Stressbewältigung

  Gymnastik, Dehnübungen

  Autogenes Training nach Schultz

  Progressive Muskel-Entspannung nach Jakobson

  Yoga, Meditation, Atem-Meditation

  Visualisierung, Bio-Feedback

  Gruppengespräch – unsere Zusammenkünfte

- Partnerschaft, Lebens-Freu(n)de

  Ehe, Beziehung, Partnerschaft

  Geselligkeit

  Soziales Engagement

„Das leben lieben"

„Lebensstil“

- Stressbewältigung

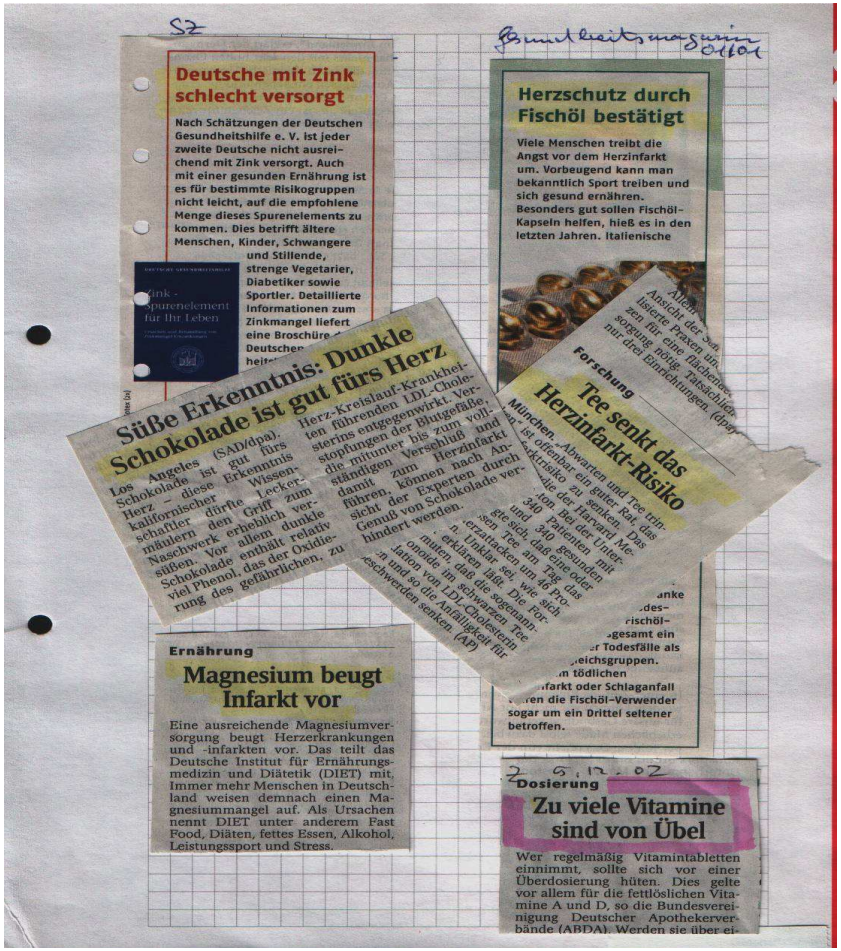
Achtsamkeits-Meditation

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit - Liegemeditation, Sitzmeditation

Nach Jon Kanat-Zinn

CD – Body-Scan 42 min, Sitzmeditation 28 min

Vitamine & Co.
Nahrungsergänzung



Deutsche mit Zink schlecht versorgt

Nach Schätzungen der Deutschen Gesundheitshilfe e. V. ist jeder zweite Deutsche nicht ausreichend mit Zink versorgt. Auch mit einer gesunden Ernährung ist es für bestimmte Risikogruppen nicht leicht, auf die empfohlene Menge dieses Spurenelements zu kommen. Dies betrifft ältere Menschen, Kinder, Schwangere und Stillende, strenge Vegetarier, Diabetiker sowie Sportler. Detaillierte Informationen zum Zinkmangel liefert eine Broschüre

Herzschutz durch Fischöl bestätigt

Viele Menschen treibt die Angst vor dem Herzinfarkt um. Vorbeugend kann man bekanntlich Sport treiben und sich gesund ernähren. Besonders gut sollen Fischöl-Kapseln helfen, hieß es in den letzten Jahren. Italienische

Süße Erkenntnis: Dunkle Schokolade ist gut fürs Herz

Los Angeles (SAD/dpa). Schokolade ist gut fürs Herz – diese Erkenntnis kaufrnischer Wissenschaftler dürfte den Griff zum Naschwerk erheblich versüßen. Vor allem dunkle Schokolade enthält relativ viel Phenol, das der Oxidierung des gefährlichen, zu

Herz-Kreislauf-Krankheiten führenden LDL-Cholesterins entgegenwirkt. Verstopfungen der Blutgefäße, die mittunter bis zum vollständigen Verschluß und damit zum Herzinfarkt führen, können nach Ansicht der Experten durch Genuß von Schokolade verhindert werden.

Forschung

Tee senkt das Herzinfarkt-Risiko

München. „Abwarten und Tee trinken ist offenbar ein guter Rat, das Herzinfarktrisiko zu senken. Das ... der Havard Medical School bei der Untersuchung von 3440 Patienten mit ... gesunden oder ... Tag das ... gete sich, daß ... Tee am ... 46 Prozent ... erzählen, wie sich ... Unklar sei, wie sich ... erklären läßt. Die Forscher ... mutien, daß die sogenannten ... onoide im schwarzen Tee ... lation von LDL-Cholesterin ... und so die Anfälligkeit für ... schwerden senken. (AP)

Ernährung

Magnesium beugt Infarkt vor

Eine ausreichende Magnesiumversorgung beugt Herzerkrankungen und -infarkten vor. Das teilt das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (DIET) mit. Immer mehr Menschen in Deutschland weisen demnach einen Magnesiummangel auf. Als Ursachen nennt DIET unter anderem Fast Food, Diäten, fettes Essen, Alkohol, Leistungssport und Stress.

... anke ... des- ... fischöl- ... gesamt ein ... r Todesfälle als ... eichsgruppen. ... m tödlichen ... farkt oder Schlaganfall ... ren die Fischöl-Verwender sogar um ein Drittel seltener betroffen.

Dosierung

Zu viele Vitamine sind von Übel

Wer regelmäßig Vitamintabletten einnimmt, sollte sich vor einer Überdosierung hüten. Dies gelte vor allem für die fettlöslichen Vitamine A und D, so die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA). Werden sie über ei-

Ein „persönliches" Profil Nahrungsergänzung

- Kombipräparat
  Folsäure,
  Vitamin B_6, Vitamin B_{12}
- Vitamin C 500 mg - schubweise
- Magnesium 300 mg - schubweise
- Zinc 25 mg - schubweise
- Selen 50 mg - schubweise

„Lebensstil"

Literatur
Auszug

- www.wellnessverband.de/herz/ornish/ornishstart.php
- www.koronare-herzerkrankung.de/ornish
  Dr. Ornish Herz-Therapie
- Reversing Heart Disease
  Dr. Dean Ornish, Ballantine Books 1990
- Revolution in der Herztherapie
  Dean Ornish, Lüchow Verlag Neuauflage 2006,
- Die Ornish-Herz-Diät
  Kreuz Verlag 1993, Dean Ornish
- Gesundes Essen – Gesundes Herz
  Otto Brusis, Annelies Furthmayer-Schuh,
  Kreuz Verlag 1998, vergriffen
- Cholesterinspiegel im Griff
  Gräfe und Unzer, Angelika Ilies
- Rette Dein Herz
  Rowolt, M. Friedmann, R.H. Rosemund
- Autogenes Training
  Perlinger Verlag, Heinz Prokop