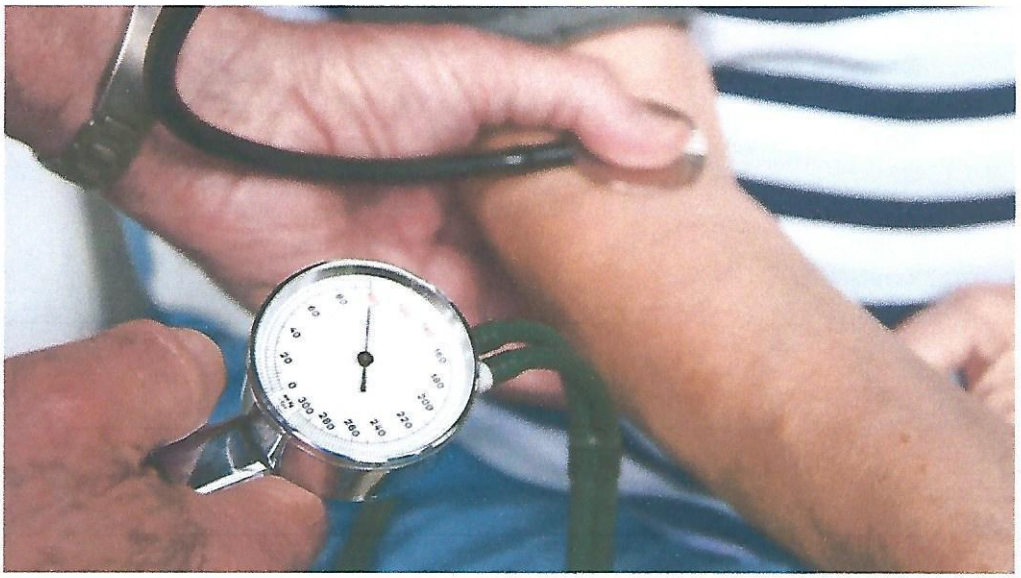
Handelsblatt

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

So minimieren Sie das Risiko eines Herzinfarkts

von: Curt Diehm
Datum: 18.05.2018 18:23 Uhr

PREMIUM **Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf – alles bekannt. Doch es gibt noch einige weniger offensichtliche Regeln, um eine Herzattacke zu vermeiden.**



Blutdruckmessung

Viele kennen ihre Werte nicht.

(Foto: Imago)

Der Herzinfarkt ist nicht mehr der größte Feind des Managers. Das war vor 20 Jahren noch anders. Damals gehörte der Infarkt in Wirtschaftszirkeln, ironisch gesagt, zum guten Ton, war ein Symbol der harten Arbeit und der Aufopferung für die Firma. Die Frage „Wie viele Bypässe und Stents haben Sie?“ war Teil des Party-Smalltalks, so wie man sich heute von der letzten Marathonteilnahme erzählt.

Inzwischen hat das Burn-out-Syndrom den Herzinfarkt als „Lieblingskrankheit“ unter Leistungsträgern der Wirtschaft abgelöst. Das hängt vor allem damit zusammen, dass seit einigen Jahren ein enormes Gesundheitsbewusstsein in die Chefetagen eingezogen ist: keine Zigarren und Zigaretten mehr, Cholesterin und Alkohol im Blick, Meditation für die Balance, Sport in der Freizeit, der Versuch, genügend Schlaf zu bekommen.

Das alles macht aus Führungskräften inzwischen eine recht gesunde Kaste. Vor allem auch die zunehmende Zahl weiblicher Führungskräfte, die stärker als ihre männlichen Kollegen auf eine

gesunde Lebensweise achten, führt dazu, dass der durchschnittliche Gesundheitscheck im Management immer besser ausfällt.

Doch natürlich ist die Herzattacke nicht ausgesperrt aus der Welt der Büros und Konferenzsäle. Was also tun, um das Risiko zu minimieren?

Aktuelle Club-Events

DIENSTAG, 05.06.18, 12:30
Berlin: Curry & Politics

MEHR ANZEIGEN

Ein allgemein gesunder Lebensstil mit den Elementen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Work-Life-Balance ist die Grundlage für ein gesundes Herz. Man könnte auch sagen: Was uns grundsätzlich guttut, tut auch dem Herz gut und ist die beste Prophylaxe gegen eine Herzattacke. Daneben gibt es aber noch eine Reihe von spezifischen Regeln, die der Herzgesundheit zuträglich sind und nicht ganz so klar auf der Hand liegen.

Sport kann durchaus zweischneidig sein, insbesondere für ältere und nicht mehr so gut trainierte Manager. Viele **überschätzen sich und übertreiben es mit der körperlichen Leistung.** Zu lange mit Hochpulsfrequenz zu trainieren ist kontraproduktiv.

Früher empfahlen amerikanische Mediziner „vigorous exercises", also energische, schweißtreibende Übungen, heute ist eher moderates Training angesagt. Ein Pulsmessgerät hilft - verbunden mit dem Wissen, in welchem Bereich man am besten sein Herzkreislaufsystem während des Sports belastet.

Von Sportlern, die früher Leistungssport mit hoher Herzkreislaufbelastung betrieben haben, wissen wir inzwischen, dass Sie in deutlich erhöhtem Maße zu Herzrhythmusstörungen und anderen Herzproblemen neigen. Die richtige Dosierung macht's, sonst schädigt man das Herz, auch wenn man glaubt, ihm etwas Gutes zu tun. Radfahren, Joggen und Schwimmen sind besonders geeignet.

Ein anderes Problem: Viele Führungskräfte kennen ihren Blutdruck nicht. Das ist ein gravierendes Versäumnis. Mit dem Alter nimmt der Blutdruck oft gefährlich zu, ohne dass man das so direkt mitbekommt. Die Kardiologie ändert derzeit den Grenzwert. Galt früher ein Blutdruck von 140 zu 90 noch als akzeptabel, halten Mediziner auf der Basis umfangreicher Studien heute nur noch unter 130 zu 80 für unbedenklich.

Kennen Sie Ihren aktuellen Blutdruck? Gelegentlich zu messen oder besser noch, ein Gerät 24 Stunden anzulegen, das den Blutdruck alle 30 Minuten feststellt, verschafft Klarheit und schützt vor unliebsamen Überraschungen. In diesen Bereich gehören auch regelmäßige Check-ups, die unter anderem das Herz prüfen.

Regelmäßige Check-ups

Nur wer solche Vorsorgeuntersuchungen ab 50 Jahren regelmäßig vornimmt, kann sichergehen, dass an seiner Pumpe alles in Ordnung ist. Bei diesen Untersuchungen werden auch die Gefäße genauer begutachtet, etwa die Plaques, die mit der Herzgesundheit natürlich korrespondieren.

Wichtig ist auch, dass Sie Übergewicht reduzieren, das hat nämlich rund die Hälfte aller Manager. Ernähren Sie sich abwechslungs- und vitaminreich. Ideal ist eine „Mittelmeer-Diät" mit viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüssen.

Das MRFT-Studienprogramm in den USA zeigt eine eindeutige Beziehung zwischen der Höhe des Cholesterinspiegels und der Herzinfarktrate. Wenn Sie übergewichtig sind und sich wenig bewegen, sollten Sie bei Checks unbedingt eine Zuckerkrankheit ausschließen lassen. Diabetes mellitus ist ein gravierender Risikofaktor für eine koronare Herzkrankheit. Zudem ist Rauchen absolut tabu.

Seelische Zufriedenheit ist ein weiterer Aspekt, der das Herz langfristig gesund hält. **Chronischer Stress**, Depressionen und mangelnde soziale Kontakte stehen in deutlicher Korrelation zu Herzerkrankungen. **Das „gebrochene Herz" gibt es wirklich.** Und so ist es auch aus Gründen der Infarktprävention äußerst sinnvoll, nicht nur im Beruf ein Ass zu sein, sondern auch sein soziales Umfeld zu pflegen.

Sie sehen, man kann eine ganze Menge tun, um durch ein stressiges Arbeitsleben ohne den Unfall Herzinfarkt zu kommen.

*Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten **Max-Grundig-Klinik** in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.*

© 2018 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der **Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG**
Verlags-Services für Werbung: **www.iqm.de (Mediadaten)** | Verlags-Services für Content: **Content Sales Center** | **Sitemap** | **Archiv**
Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: **vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste GmbH** | Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.