

Editorial



Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

«Herzgesund geniessen und unterwegs sein». Der Untertitel auf der Rückseite dieser Gazette ist mir beim Lesen sofort in die Augen gestochen. Was mit «unterwegs sein» gemeint ist, wird einem rasch klar: Spaziergehen, Treppen steigen, Gartenarbeit verrichten, usw. Und was ist mit «herzgesund geniessen» gemeint? Wir ahnen es – mit diesen beiden Worten muss es um die Ernährung gehen. Und tatsächlich: Wenn wir die beiden Stichwörter im Internet eingeben, beschert uns dies Rezeptbücher und Artikel über mediterrane Kost in einer unglaublichen Vielfalt. Und eigentlich wissen wir ja auch, dass eine ausgewogene Ernährung und Bewegung im Alltag guttun. Aber halten wir uns auch daran? Wir wissen sehr viel. Doch zwischen Wissen und Verhalten klafft bei den meisten unter uns ein grosser Unterschied... Wir wissen, dass Rauchen schädlich ist. Trotzdem wird geraucht. Wir wissen auch, dass Bewegung guttut. Dennoch sitzen wir lieber vor dem Fernseher. Es lohnt sich daher, bei dieser Veranstaltung dabei zu sein. Wenn wir dank mehr Informationen den Graben zwischen Wissen und Verhalten auch nur ein wenig schliessen können, leisten wir bereits einen wesentlichen Beitrag für ein starkes Herz im Alter.

Bis bald

Roland Zerr, Gemeinderat Risch

Ein starkes Herz im Alter

Es gibt einige Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehört das Alter, das Geschlecht und die erbliche Veranlagung. Viele Risikofaktoren lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten vermeiden oder verzögern.

Auch das Herz wird älter

Unser Herz ist ein kräftiger Muskel von der Grösse einer Faust, der bei Frauen etwa 250 Gramm und bei Männern 300 Gramm wiegt. Es hat die lebenswichtige Aufgabe, den Körper Tag und Nacht mit Blut zu versorgen. Damit das Herz kräftig genug schlagen kann, muss es selbst gut durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Entscheidend ist die gute Durchblutung auch für das Hirn, da dieses Organ für seine Funktion viel Blut benötigt. Das Herz schlägt während des ganzen Lebens, ohne jemals eine Pause zu machen, rund 50 bis 90 Mal pro Minute und pumpt dabei 5 bis 6 Liter Blut in den Kreislauf.

Mit zunehmendem Alter vergrössert sich das Herz, bekommt dickere Wände und etwas grössere Kammern. Diese Grössenzunahme beruht hauptsächlich darauf, dass sich die einzelnen Herzmuskelzellen vergrössern. Es ist aber auch mit über 60 noch möglich, körperlich belastende Situationen zu meistern, aber eben nicht mehr die gleichen wie noch in jungen Jahren. Die Abnahme der Herzfrequenz (Anzahl der Schläge pro Minute) und die nachlassende Elastizität der Gefässe und der Herzmuskelkraft führen dazu, dass die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt.

Erkrankungen und Risikofaktoren

Eine der häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Sie bezeichnet die krankhafte Veränderung von Arterien. Entzündliche Prozesse beschädigen die Innenschicht der Arterien. Die Arterienwände

verlieren ihre Elastizität und verdicken sich in Folge von Kalkablagerungen. Eine Arteriosklerose entsteht über Jahre. Das Risiko, dass sich eine Arteriosklerose bildet, nimmt also mit dem Alter zu und ist somit unvermeidbar. Risikofaktoren wie Rauchen fördern die Arteriosklerose. Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte und Blutzucker schädigen die Arterien ebenfalls. Die dafür verantwortlichen Lebensstilfaktoren sind: ungesunde Ernährung, Übergewicht, ein Mangel an Bewegung und Stress. Diese Risikofaktoren haben auch grossen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf anderer Erkrankungen wie beispielsweise Angina pectoris (Engegefühl), Bluthochdruck, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz (Herzschwäche) oder Hirnschlag. Die Ursachen für Herzkrankheiten sind zwar vielfältig, aber die Möglichkeiten, herzgesund zu leben, mindestens ebenso zahlreich. Eine Arteriosklerose kann somit ein Stückweit vorgebeugt respektive verlangsamt werden.



Herzgesund geniessen und unterwegs sein

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direktem oder indirektem Zusammenhang mit der Ernährung. Hohe Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck können eine Folge einer unangewogenen Ernährung und dem damit verbundenen Übergewicht sein. Die Zusammenstellung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung kennen die meisten Menschen: Im Alltag ist diese aber schnell aus den Augen verloren. Zudem ist die körperliche Aktivität für das Herz und die Gefässe

von grosser Wichtigkeit. Bewegung in den Alltag einbauen, wie zu Fuss einkaufen, Treppen steigen, einen zügigen Spaziergang oder Gartenarbeit machen, sind daher sehr zentral. Eine weitere Belastung bildet der negative Stress. Hält er lange an, schadet er dem Herzen ebenso wie dem Gemüt. Akzeptieren Sie, dass das Leben Veränderungen mit sich bringt und stecken Sie Ihre Energie in Dinge, die Sie aktiv ändern können. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, reden Sie über Probleme und versuchen Sie etwas zu finden, wobei sie sich entspannen können.

Tipps um herzgesund zu leben

- Bewegen Sie sich regelmässig. Für das Herz und die Gefässe ist körperliche Aktivität die beste Medizin.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst, Herz und Psyche hängen zusammen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, mit viel Obst und Gemüse. Sie hilft Ihnen fit zu bleiben und das Gewicht zu halten.
- Führen Sie einen HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung in einer zertifizierten Apotheken durch. Er ist die ideale Vorsorge für Herz, Kreislauf und Hirn.

An der Veranstaltung vom 20. Mai 2021 erhalten Sie mehr Informationen über das Herz, die Risikofaktoren und eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alter, damit Sie Ihre Herzgesundheit erhalten können.

Nächste GAZ-Veranstaltung:

«Geistig beweglich bleiben»

Donnerstag, 2. September 2021,
14.00 – 16.00 Uhr im Dorfmatzsaal Rotkreuz

Quelle: Website der Schweizerischen Herzstiftung