

Chol-living

BEWEGEN - KOCHEN - GENIESSEN

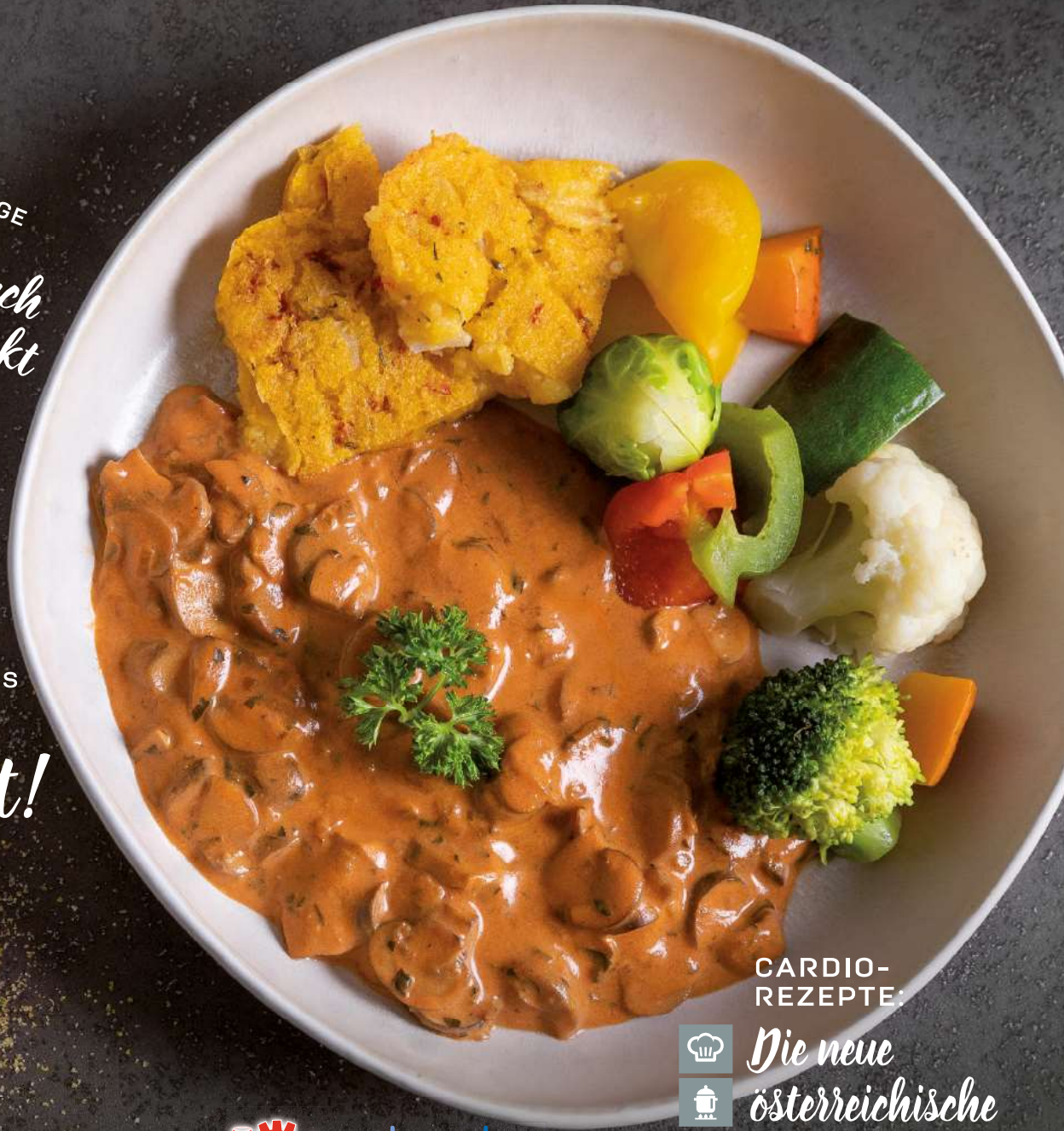
DAS MAGAZIN FÜR DEN CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE

TOP-KARDIOLOGE
PROF. SPEIDL:

*Das Leben nach
dem Herzinfarkt*

MOTIVATIONSTIPPS
VOM HERZSPORT-
COACH

Re-Start!



CARDIO-
REZEPTE:



*Die neue
österreichische
Power-Küche*



HerzSchlag

LEBEN NACH
HERZINFARKT &
SCHLAGANFALL

Leben nach dem Herzinfarkt

Mit dem Magazin Chol-living wollen wir zeigen, dass auch nach einem Herzinfarkt ein genussvolles Leben möglich ist. Täglich aufs Neue bewiesen das die Mitglieder des Herzverbands Österreich – auch in diesem Heft. Viele Mitglieder dieser Patientenorganisation empfinden ihr Leben nach der Änderung ihres Lebensstils positiver als vor dem Herzinfarkt.

Bewegung und Sport sind wesentliche Faktoren bei der Umstellung auf den neuen Lifestyle. "Ein regelmäßiges Sportprogramm bringt mehr fürs Überleben als eine Bypass-Operation", sagt der renommierte Kardiologe **Univ.-Prof. Dr. Walter Sperl** von der MedUni Wien im Interview mit Chol-living, Sporttrainer und Personal Coach **Georg Hochmann** gibt dazu in diesem Magazin Motivationstipps. Die Laufschuhe haben wir auch im Reiseheft für einen Städtetrip nach Venedig eingepackt.

Wie genussvoll **herz- und cholesterinbewusste Ernährung** sein kann, beweist Fitness-Koch **Peter Kobhirt** im Rezeptteil mit seiner neuen österreichischen Power-Küche. Wir wünschen Guten Appetit!

Therapien zur Cholesterinsenkung beleuchten wir mit Univ.-Prof. **Dr. Christoph Binder** von der Österreichischen Atherosklero- segesellschaft. Diese medizinische Expertengesellschaft unterstützt gemeinsam mit Amgen die Initiative „**HerzSchlag – Leben nach Herzinfarkt und Schlaganfall**“.

Deren Web-Seite: www.herzschlag-info.at möchten wir Ihnen gerne ans Herz legen.

Wir wünschen viel Vergnügen und interessante Erkenntnisse mit diesem Magazin sowie: **Gesundheit!**

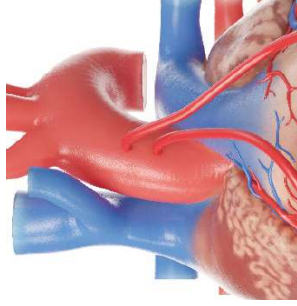


IMPRESSUM

Chol-living – das Magazin für den cholesterinbewussten Lifestyle
Herausgeber: AMGEN Österreich, 1010 Wien www.amgen.at
Für den Inhalt verantwortlich: Beate Rommer

Redaktion: Mag. Thomas Kircala, Mehrokhiti Tesar, Barbara Haramia-Vainau (Lektorat), **Fotos:** Paul Sturm (Chol-Cooking), Mag. Thomas Kircala (Chol-Journey), Shutterstock, Christine Andorfer, Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, Marek Knopp, Peter Kobhirt, Prof. Dr. Christoph Binder, Beate Rommer, Amgen

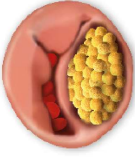
Art Direction: Herbert Ellinger | floorfour LifeScience + Health PR, Weyringergasse 34, 1040 Wien www.floorfour.at



CHOL-FACTS

4 LEBEN NACH DEM HERZINFARKT

„Das, was man selbst machen kann, ist das Wichtigste“



6 FAKTEN STATT FAKE NEWS: DIE WAHRHEIT ÜBER CHOLESTERIN

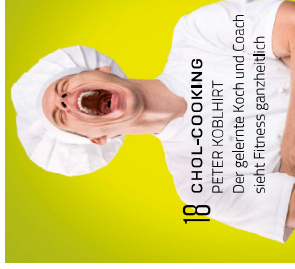


9 THERAPIE-MÖGLICHKEITEN MIT MEDIKAMENTEN



CHOL-MOVING

12 HERZSPORT-COACH GEORG HOCHMANN: WER RASST RISKIERT SEIN LEBEN



18 CHOL-COOKING

PETER KOBHIRT
 Der gelehrte Koch und Coach sieht Fitness ganzheitlich

- DIE NEUE ÖSTERREICHISCHE POWERKÜCHE**
- 19 Hafer-Porridge mit Gewürzen
 - 20 Sonnenblumenkern-Tomatenaufstrich mit Vollkornbrot
 - 21 Tomatencremesuppe mit Knoblauchcroutons
 - 22 Gemüsesuppe mit getrockneten Stenpfzen
 - 23 Erdäpfelgulasch mit Fäisolen
 - 24 Bratendl mit Erdäpfelwedges und Ofengemüse
 - 26 Gebratenes Zanderfilet auf Linsensocöl & Tomaten-Basilikumragout
 - 28 Schwammerlragout mit Polentatalern und gedämpften Gemüse
 - 30 Joghurt-Beerencreme



31 CHOL-EATING

Das Beste ins Körberl: Bewusst einkaufen



38 CHOL-JOURNEY

Der Jog in Venedig
 Reisecheck

41 CHOL-CHECK

Fragen Arztbesuch

42 CHOL-COMPANY

Der Österreichische Herzverband

Leben nach dem Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt ist ein einschneidendes Ereignis im Leben. Was kann man tun, damit es sich nicht wiederholt? Was in den ersten Tagen und Wochen nach einem Herzinfarkt zu tun ist und welche Rolle Sport dabei spielt, das haben wir der Kardiologen Prof. Dr. Walter Speidl von der Wiener Universitätsklinik gefragt.

„Das, was man selbst machen kann, ist das Wichtigste“

Herr Professor Speidl, was sollte ich in den ersten Tagen nach einem Eingriff beachten?

Die ersten Tage verbringt man noch im Spital. Die Spitalsaufenthalte werden aber immer kürzer. Dann kommt es darauf an, war das jetzt ein großer, schwerer Herzinfarkt oder war es nur ein Warnschuss, ein kleiner Infarkt. Nach einem kleinen Infarkt ist man nach ein bis zwei Wochen eigentlich wieder ganz normal belastbar. Es ist also gut, zumindest eine bis zwei Wochen Ruhe zu geben, maximal ein wenig spazieren zu gehen.

Wie sieht es nach einem großen Herzinfarkt aus?

Bei einem großen Infarkt ist es schwieriger und dauert länger. Wichtig ist, dass man auf seinen Körper hört. Was belastet mich, was nicht.

Man weiß, dass es ganz wichtig ist, dass man nach ein bis zwei Monaten eine Reha (Rehabilitation) macht: entweder eine ambulante Reha oder in einem Reha-Zentrum. Dort lernt man, wie stark man sich belasten kann, welchen Sport man betreiben kann, wie man seine Ernährung umstellt. Man weiß, dass es sich auf alle Fälle auszahlt, wenn man eine Reha macht.

Wie geht es nach sechs Monaten, nach einem Jahr weiter?

Man hat den Herzinfarkt ja wahrscheinlich bekommen, weil man mehrere Risikofaktoren wie Rauchen, hohen Blutdruck, schlecht eingestellten Zucker oder hohes Cholesterin hat. Wichtig ist, dass man an jedem einzelnen Risikofaktor arbeitet. Wichtig ist es auch, dass man sich ausreichend bewegt.

Man soll nach einem Herzinfarkt keine Angst vor Bewegung haben, sondern eher umgekehrt. Man weiß, dass ein angeleitetes Sportprogramm oder regelmäßige Bewegung das Risiko für einen neuerlichen Herzinfarkt deutlich reduzieren.

„Ein regelmäßiges Sportprogramm bringt mehr fürs Überleben als eine Bypass-Operation“ Prof. Dr. Speidl

Wie wichtig sind Medikamente?

Ganz wichtig ist auch, dass man seine Medikamente regelmäßig nimmt. Nach einem Jahr nimmt ein Drittel der Patienten einige der Medikamente nicht mehr. Wenn man nach einem Infarkt sein Statin nicht schluckt, verdoppelt sich das Risiko auf einen erneuten Herzinfarkt.

Was ist bei neuartigen Beschwerden?

Im Endeffekt ist es wichtig, bei Beschwerden aufmerksam zu sein und daran zu denken: Die Beschwerden könnten auch mit dem Herz zu tun haben. Wenn man Druck auf der Brust hat, wenn man Atemnot hat, wenn einem schlecht ist – dann ist es wichtig, dass man immer daran denkt. Es kann auch ein Herzinfarkt sein. Dann sollte man so schnell als möglich ins Spital. Ein Drittel der Leute, die einen Herzinfarkt hatten, erreichen nicht das Spital sondern sterben. Sobald man aber das Spital erreicht hat, ist das Risiko zu sterben, relativ gering.

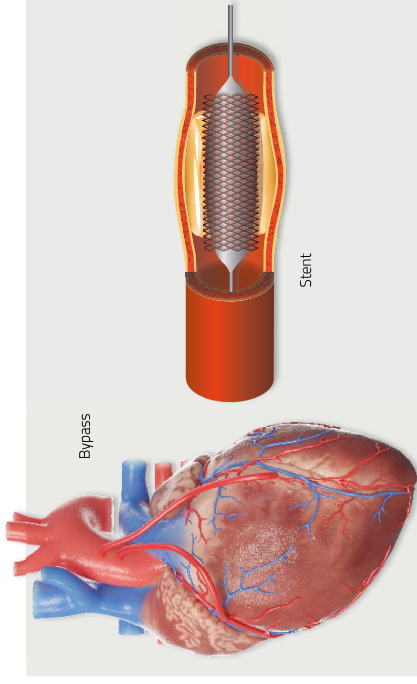
Wie gehen die Patienten heute mit einem Herzinfarkt im Vergleich zu früher um?

Früher, wenn man einen Herzinfarkt hatte, war man ein Monat im Spital. Das war ein

sehr einschneidendes Erlebnis. Jetzt geht man nach drei bis vier Tagen nach Hause – viele Menschen nehmen dieses Ereignis daher weniger ernst. Es ist sehr wichtig, sein Leben umzustellen und an seinen Risikofaktoren zu arbeiten.

„Nach einem Jahr nimmt ein Drittel der Patienten einige der Medikamente nicht mehr. Das kann das Risiko eines neuen Herzinfarktes verdoppeln“ Prof. Dr. Speidl

Sehr viele überleben einen Herzinfarkt. Hat man aber nach mehreren Herzinfarkten erneut Herzinfarkte, dann bekommen diese Menschen eine schwere Herzschwäche. Das Leben ist dann zum Beispiel durch ständige Atemnot oder geschwellenen Beine beeinträchtigt.



PROF. SPEIDL'S HERZKOLUMNE: WANN STENT, WANN BYPASS?

Bei der Entscheidung Stent oder Bypass gibt es prinzipiell mehrere Fragen, die man sich überlegen muss. Die erste Frage ist: **Wie groß ist mein Risiko bei einer Bypass-Operation?** Wenn man jung und gesund ist, hat man ein geringeres Risiko als wenn man alt ist und mehrere Begleiterkrankungen wie COPD, eine chronische Niereninsuffizienz oder andere

Gefäßerkrankungen hat. Hier weiß man, dass die Bypass-Operation ein höheres und der Stent ein niedrigeres Risiko hat. Erstens hat man also das Risiko einer Operation zu betrachten. Zweitens muss man sich die **Herzkrankgefäße** ansehen. Habe ich nur eine Engstelle in einem Gefäß, die ich leicht mit einem Stent behandeln

kann – oder habe ich sehr viele Engstellen, sind alle drei Herzkranzgefäße betroffen, bei denen ich fünf, sieben oder mehr Stents brauchen würde? In diesem Fall ist klüger, man macht nur eine Bypass-Operation, je komplexer die Erkrankung ist, je stärker verknäht die Gefäße sind, desto mehr spricht für einen Bypass als für einen Stent.

Dann gibt es noch einen dritten Aspekt: Man weiß, dass **Diabetiker** eher von einem Bypass profitieren als von einem Stent. Bei Diabetikern verengen sich die Stents eher wieder. Cholesterin spielt bei der Entscheidung Bypass oder Stent hingegen keine Rolle.



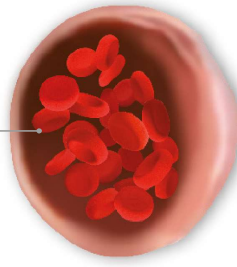
Unser Herzexperte
Prof. Dr. Speidl

FAKTEN STATT FAKE NEWS

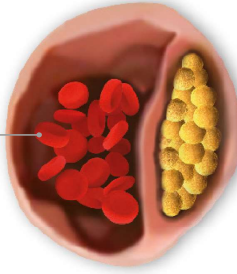
Die Wahrheit über Cholesterin

Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die Haupttodesursache in Österreich*. Hohe LDL-Cholesterinwerte spielen dabei eine große Rolle. Dennoch finden sich in den sozialen Netzwerken viele gefährlich falsche Informationen zum Thema. Wir haben die Fakten zum Thema Cholesterin recherchiert.

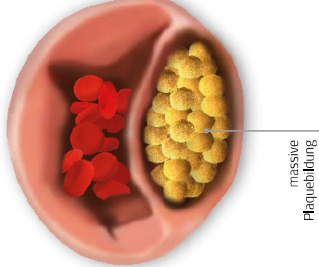
gesundes Blutgefäß



Cholesterinablagerungen

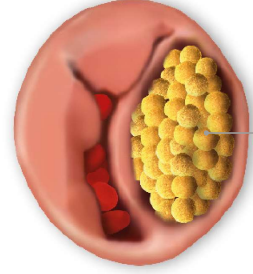


Erhöhtes LDL-Cholesterin führt zu Atherosklerose, einer krankhaften Veränderung der Blutgefäße, die für Herzinfarkte und Schlaganfälle verantwortlich ist", stellt Univ.-Prof. Dr. Binder von der MedUni Wien unmissverständlich fest. "Gerade nach einem Herzinfarkt sollte man darauf achten, dass der LDL-Cholesterinspiegel besonders niedrig ist."



massive Plaquebildung

bereits verschlossenes Blutgefäß



Das LDL-Cholesterin, von dem hier die Rede ist, ist das sogenannte "schlechte" Cholesterin. Dessen Wert sollte möglichst niedrig sein (siehe Tabellen). Doch – wie kommt man überhaupt zu erhöhten LDL-Cholesterinwerten? Hier gibt es verschiedene Ursachen:

Falsche Ernährung

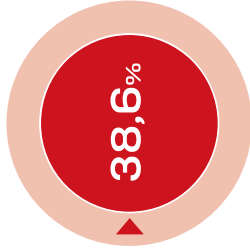
Eine Ernährung, die sehr fett- und cholesterinreich ist, trägt zu hohen LDL-Cholesterinwerten bei. Vor allem die Fette von (Land-)Tieren spielen hier eine große Rolle.

Vererbung

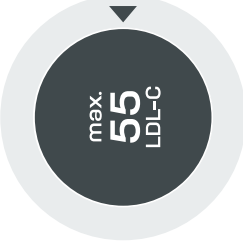
Die Veranlagung für erhöhtes Cholesterin kann auch vererbt werden. Das ist der Grund, warum auch schlanke, sportliche Menschen und sogar Kinder erhöhte LDL-Cholesterinwerte haben können. In diesem Fall spricht man von der familiären Hypercholesterinämie (FH). Die genetische Veranlagung wird von den Eltern an die Kinder weitergegeben.

Fakten, Fakten, Fakten: CHOLESTERIN IN ZAHLEN

Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die Ursache für 38,6 Prozent aller Todesfälle in Österreich. Über **32.000 Menschen** sind im Jahr 2019 in Österreich daran gestorben.*



Hat man ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko wie zum Beispiel **nach einem Herzinfarkt**, dann sollte der LDL-Cholesterinwert bei maximal 55 mg/dl liegen.



Bei einem **geringen kardiovaskulären Risiko** sollte der LDL-C-Wert unter 116 mg/dl liegen.



Die Anzahl der Österreicherinnen und Österreicher, die laut Studien erhöhte LDL-Cholesterinwerte haben**



GUT UND BÖSE. LDL- UND HDL-CHOLESTERIN



Cholesterin ist ein lebenswichtiger Bestandteil von Zellen. Wir brauchen diese Fettsubstanz, um Gallensäure, Vitamin D und bestimmte Hormone zu bilden. Es befindet sich hauptsächlich in tierischen Lebensmittel.

Damit Cholesterin im Blut transportiert wird, muss es sich mit Eiweißen verbinden. **LDL-Cholesterin** (Low Density Lipoprotein) ist so eine Verbindung. Gibt

es zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich in den Gefäßwänden ab. Diese Verhärtung wird Atherosklerose genannt. Die Arterien verengen sich und werden dadurch enger. Diese Ablagerungen werden auch Plaques genannt. Wenn ein Plaque einreißt, kann sich ein Blutgerinnsel – geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes – bilden. Dieses kann das bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen. Das Blut kann nicht mehr fließen.

Kann das Blut nicht mehr fließen, kann es zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen kommen. Beim Herzinfarkt wird das Herz, beim Schlaganfall das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

LDL wird daher auch schlechtes Cholesterin genannt. Die Werte sollten möglichst niedrig sein – ganz besonders, wenn es noch weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt.

Risikofaktoren sind:

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Rauchen
- Diabetes

HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) ist ebenfalls eine Eiweißverbindung. In Beobachtungsstudien konnte gezeigt werden, dass ein hoher HDL-Spiegel mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang steht.

*https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheits/todesursachen/index.html
** Update Europe - Gesellschaft für ärztliche Fortbildung; Österreichischer Cholesterin-Report 2015

Mit einem Bluttest kann Ihr Arzt leicht die Werte für Gesamtcholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin sowie für Triglyceride (einem weiteren Blutfett) bestimmen. Je nach persönlichem kardiovaskulärem Risiko gelten für das LDL-Cholesterin nach den aktuellen europäischen Leitlinien unterschiedliche Zielwerte:

Niedriges kardiovaskuläres Risiko:

LDL 116
mg/dl
max.

Ein niedriges kardiovaskuläres Risiko liegt z.B. vor:

- Wenn sich durch die Gesamtschätzung aller Risikofaktoren ein niedriges kardiovaskuläres Risiko ergibt

Moderates kardiovaskuläres Risiko:

LDL 100
mg/dl
max.

Ein hohes kardiovaskuläres Risiko liegt z.B. vor bei:

- Patienten mit einer familiären Hypercholesterinämie (FH) ohne weitere Risikofaktoren
- Diabetes ohne Endorganschaden, mit einer Diabetesdauer über 10 Jahre oder einem weiteren Risikofaktor
- Moderater Nierenfunktionsstörung
- einem einzelnen, deutlich erhöhtem Risikofaktor

Hohes kardiovaskuläres Risiko:

LDL 70
mg/dl
max.

Sehr hohes kardiovaskuläres Risiko:

LDL 55
mg/dl
max.

Ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko liegt z.B. vor bei:

- Herzinfarkt (Myokardinfarkt)
- koronarer Herzkrankung
- peripherer Arterieller Verschlusskrankheit (pAVK, Schaufensterkrankheit)
- Schlaganfall
- Typ 1 oder Typ 2 Diabetes mit Endorganschaden
- schwerer Nierenfunktionsstörung
- Familiärer Hypercholesterinämie (vererbter hoher Cholesterinspiegel) in Kombination mit einem anderen bedeutsamen Risikofaktor

Weitere Faktoren, die auf Ihren persönlichen Zielwert Einfluss haben, sind Alter, Geschlecht, Rauchen, Blutdruck und Gesamtcholesterin. Ihr Arzt berät Sie gerne!

* Mach F et al. Eur Heart J. 2020; 41 (1): 111-98.



Unser Experte:
Univ.-Prof. Dr. Christoph Binder vom Klinischen Institut für Labormedizin der Med Uni Wien ist Präsident der Österreichischen Atherosclerosisgesellschaft | www.aas.at

ÖSTERREICHISCHE ATHEROSKLEROSEGESELLSCHAFT

Herr Prof. Binder was ist die Österreichische Atherosclerosis-gesellschaft (OAS)?

Die OAS ist eine wissenschaftliche Gesellschaft, die sich der Erforschung der Atherosklerose widmet. Atherosklerose ist eine krankhafte Veränderung der Blutgefäße, die unter anderem

für Herzinfarkte verantwortlich ist.

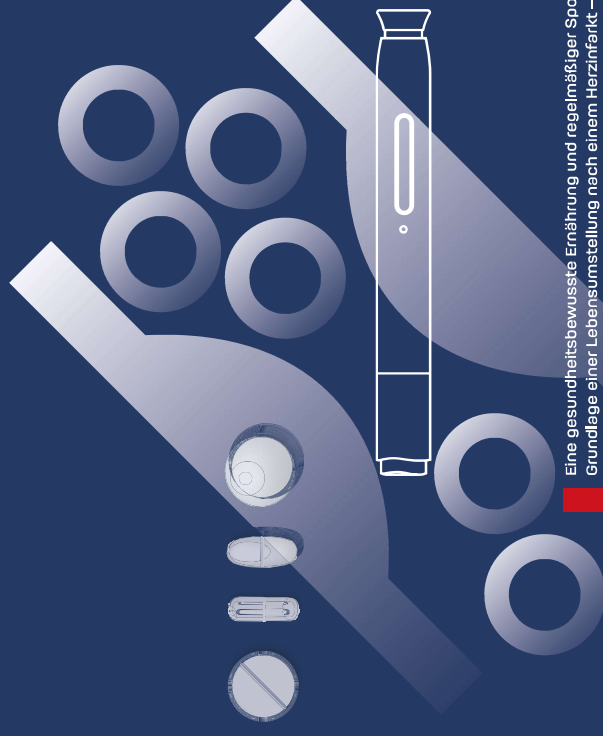
Warum unterstützt die Gesellschaft die Initiative "HerzSchlag – Leben nach Herzinfarkt und Schlaganfall"?

Es ist uns wichtig, die neuesten Forschungsergebnisse möglichst vielen Menschen

zugänglich zu machen – und ganz besondere Menschen, die von Atherosklerose und deren Folgen betroffen sind. Daher unterstützen wir die Initiative "HerzSchlag".

www.herzschlag-info.at

*Wenn es nicht reicht,
den Lifestyle zu ändern*



Eine gesundheitsbewusste Ernährung und regelmäßiger Sport sind die Grundlage einer Lebensumstellung nach einem Herzinfarkt – oder um es überhaupt gar nicht soweit kommen zu lassen. Manchmal reicht aber auch die vorbildlichste Ernährungsweise und das ambitionierteste Sportprogramm nicht, um das schlechte LDL-Cholesterin auf ein unbedenkliches Niveau zu senken. Das ist der Zeitpunkt, um unter ärztlicher Aufsicht eine medikamentöse Therapie zu beginnen.

Wenn Sport und Ernährung alleine nicht den gewünschten Erfolg bringen, ist das kein Grund zur Besorgnis.

Heute gibt es vielfältige Therapiemöglichkeiten mit Medikamenten. Dies gilt zum Beispiel sehr häufig – doch nicht ausschließlich – für diejenigen, die einen stark erhöhten Cholesterinspiegel geerbt haben ("Familiäre Hypercholesterinämie").

Je nach Höhe der Werte bzw. Gefährdung der Betroffenen, können mehrere Therapieansätze angewendet werden.

DIE BASIS: CHOLESTERINSENKENDE TABLETTEN

Die Palette von Tabletten mit cholesterinsenkenden Wirkstoffen ist heutzutage sehr groß. Der behandelnde Arzt kann daher eine medikamentöse Therapie vorschlagen, die am besten für die jeweiligen Patientinnen und Patienten geeignet ist.

Statine hemmen die körpereigene Produktion von Cholesterin. Sie blockieren ein Enzym im menschlichen Körper, das Cholesterin herstellt. Ist das Enzym blockiert, entsteht weniger

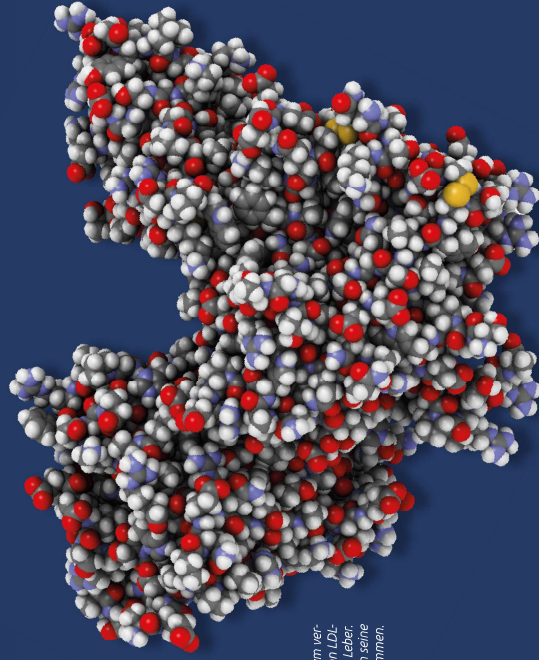
Cholesterin in den Zellen, was zur Folge hat, dass diese eine Art Cholesterinmangel entwickeln. Sie nehmen dadurch mehr LDL-Cholesterin aus dem Blut auf und der LDL-Cholesterinwert im Blut sinkt.

Ezetimib hemmt die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung. Der Wirkstoff vermindert die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm. Ezetimib ergänzt die cholesterinsenkende Wirkung von Statinen.

DIE ERGÄNZUNG: INJEKTIONEN

Wenn cholesterinsenkende Tabletten nicht ausreichen, um Cholesterinwerte auf das gewünschte Niveau zu senken, kann der Arzt oder die Ärztin zusätzlich eine Therapie mit sogenannten PCSK9-Hemmern in Form von Injektionen empfehlen.

PCSK9-Hemmer sind Medikamente, die hohes LDL-Cholesterin deutlich senken können. Sie nutzen dabei die Fähigkeit der Leber, das „schlechte“ LDL-Cholesterin aus dem Blut zu entfernen.



Das PCSK9-Enzym verringert den Abbau von LDL-Cholesterin in der Leber. Medikamente können seine Wirkung hemmen.

ACHTUNG:
Wenn erhöhtes Cholesterin unbehandelt bleibt, kann dies unter Umständen zu einem erneuten Herzinfarkt oder zu einem Schlaganfall führen.

„Sport hat mir das Leben gerettet“

INTERVIEW MIT HERZINFARKT-PATIENTIN CHRISTINE*



Schon im Alter von 12 Jahren hat man bei Christine hohe Cholesterinwerte festgestellt. Mit 42 kam das einschneidende Erlebnis – der Herzinfarkt. Sie ist überzeugt: Ausdauersport hat ihr Leben gerettet. Mit Injektionen hat sie nun auch ihr LDL-Cholesterin im Griff.

Wie haben Sie den Herzinfarkt erlebt?

Es hat sich so angefühlt, wie es sehr oft bei Frauen der Fall ist. Es war, als ob jemand versucht, meinen Brustkorb mit bloßen Händen aufzumachen. Ich habe noch nie in meinem

Leben solche Schmerzen gehabt. Ich habe es zuerst gar nicht begriffen. Ich dachte an alles – außer an einen Herzinfarkt. Meine Kolleginnen haben die Rettung gerufen und ich wurde dann sofort in ein Spital gebracht. Im Spital hat man dann nach zahlreichen Untersuchungen festgestellt, dass ich einen Herzinfarkt hatte.

Was war die Ursache?

Eine Herzerkrankung war durch Ablagerungen komplett zu. Daran war mein hohes LDL-Cholesterin schuld. Ich habe ja schon als Kind von meinen hohen Cholesterinwerten erfahren und gelernt, meine Lebensweise auf das hohe LDL-Cholesterin abzustimmen. Ich habe dann begonnen, täglich Sport zu machen und meine Ernährung auf cholesterinarmes Essen umzustellen. Für mich war das das Normalste auf der Welt.

Das Resultat?

Diese Kombination hat bewirkt, dass mein LDL-Cholesterin jetzt so niedrig ist wie bei einem ganz gesunden und aktiven Menschen.

Was möchten Sie anderen Menschen aufgrund Ihrer Erfahrung mitteilen?

Dadurch, dass ich immer sportlich aktiv war, hatte ich ein starkes Herz. Das hat laut Ärzten mein Leben gerettet. Ich möchte allen Menschen empfehlen, regelmäßige Ausdauer-sport zu machen. Das stärkt das Herz und kann so das Leben retten.

Außerdem ist es wichtig, mindestens alle sechs Monate – am besten alle drei Monate – eine Blutuntersuchung zu machen. Und wenn das LDL-Cholesterin hoch ist, die Ärztin mit Ultraschall untersuchen zu lassen.

Unser Gesundheitssystem ermöglicht es allen diese Untersuchung zu machen. Somit wäre in vielen Fällen ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall vermeidbar.

*J Name von der Redaktion geändert

„Wer rastet, riskiert sein Leben“

HERZSPORT-COACH GEORG HÖCHSMANN



„Sport und Bewegung zählen zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren für die Rehabilitation nach einem Herzinfarkt. Dazu gehören sowohl Ausdauertraining (Herz-Kreislauf-Training) als auch Krafttraining.“
so Georg Hochsmann, Sportwissenschaftler, Herzsport-Coach und Trainer mit umfangreicher Reha-Erfahrung.



Bereits eine Woche nach einem unkomplizierten Herzinfarkt kann man laut Kardiologen mit einem moderaten und wohl-dosierten Ausdauerprogramm beginnen.

„Unkompliziert bedeutet: Wenn der Herzinfarkt rasch behandelt wurde und die Funktion des Herzmuskels noch erhalten ist“, so Hochsmann. Er legt Wert darauf, dass **jeder Patient individuell zu betrachten** ist: „Es ist wichtig, dass man nicht pauschal sagt, nach einer Woche kann man mit Sport beginnen. Durch die moderne Medizin ist sehr vieles möglich, aber nicht alle Patienten sind gleich. Es kann auch sein, dass man mehrere Wochen Pause braucht, um dann wieder einzusteigen.“

Er empfiehlt grundsätzlich, das Sportprogramm vor Beginn mit dem Kardiologen zu besprechen und das Training unter ärztlicher Aufsicht zu starten. Als erfahrener Reha-Sportcoach weiß er, wie wichtig Motivation ist. Hochsmann empfiehlt das Training mit einem Partner oder in Herz-sport-Gruppen, die zum Beispiel über den österreichischen Herzverband lokal organisiert werden (Siehe Adressteil Seite 42). Hier

trainiert man mit anderen Betroffenen unter fachlicher Anleitung: „So kann man kontrolliert und dosiert starten.“

Sitzen ist das neue Rauchen

Wichtig ist es auch die Bewegung im Alltag einzubauen, wie beispielsweise in der Arbeit. Hochsmann: „Das stellt auch einen wichtigen Faktor für die Herzgesundheit dar. Sitzen ist das neue Rauchen“, formuliert Hochsmann drastisch, um auf die gesundheitlichen Folgen von Bewegungsarmut hinzuweisen. Er empfiehlt nach einer halben Stunde Sitzen Bewegungspausen von zwei bis drei Minuten mit Aktivierungsübungen und kontrollierter Bauchatmung einzubauen.

Lebenslang Sport

„Beim Ausdauertraining sind zwei- bis dreimal in der Woche empfehlenswert. Das bedeutet zwei oder dreimal jeweils 30–60 Minuten Herz-Kreislauf-Belastung – und zwar lebenslang. Am Anfang langsam mit 30 Minuten beginnen und immer weiter bis zu

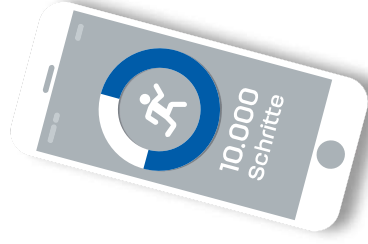
60 Minuten steigern.“ Auch für das zusätzliche Krafttraining empfiehlt der Coach zwei Einheiten pro Woche. „Bei Kraft-Ausdauer-Trainings wäre es gut mit weniger Gewicht, dafür mit vielen Wiederholungen zu arbeiten. Das kann sehr viel zur Stärkung des Herzmuskels und damit zur Herzgesundheit beitragen.“ Der Nebeneffekt: Man kann so die Alltagsbelastungen wie Schwere heben oder Stiegensteigen wieder sehr gut bewältigen.

Empfehlenswerte Sportarten sind laut Hochsmann **Nordic Walking, Wandern, Langlaufen, Laufen oder Radfahren**: „Für mich ist Nordic Walking die perfekte Herz-sportart. Hier trainiert man den ganzen Körper und hat zusätzlich die koordinative Bein- und Arm-Komponente dabei. Auch Wandern und Powerwalking sind sehr gut geeignet.“ Studien zeigen: Was Spaß macht, wird man auch für einen längeren Zeitraum praktizieren.

Laufen sei für diejenigen, die es gewohnt sind, eine der besten Sportarten. „Allerdings

TIPP VOM HERZSPORT-COACH:

Ein Schrittzähler motiviert viele Menschen sich täglich zu bewegen und so auf 10.000 Schritte pro Tag zu kommen. Heute gibt es Schrittzähler in vielen Varianten wie als Armbanduhr oder als App am Handy.





Auch Entspannungsübungen sollen in den Alltag eingebaut werden, rät Herzsport-Coach Georg Höchsmann.

Fasten ist wie ein Re-Start

Hochstmann hält auch viel vom Fasten und empfiehlt mit einer Fastenkur zu beginnen, um festgefahrene Ernährungsmuster zu durchbrechen. „Fasten ist wie ein Re-Start. Das ist also ob man die alten Ernährungsmuster wegloscht und neu beginnt.“ Eine Form des Fastens ist das **Intervallfasten**. Dabei nimmt man einen gewissen Zeitraum – zum Beispiel 12 oder 16 Stunden täglich – nur Wasser oder ungesüßten Tee zu sich, die restlichen Stunden des Tages isst man normal. Wichtig bleibt es aber auch dabei auf tierische Fette zu verzichten.

Ein Herzinfarkt kann auch eine Möglichkeit offenbaren, so der Sportwissenschaftler: **„Wenn man den Herzinfarkt als Chance sieht das Leben zu ändern, dann sollte man diese Chance auch nutzen.“**

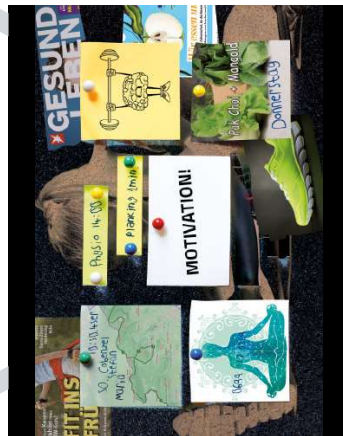
Auch Entspannung üben

Nach einem Herzinfarkt ist die Entspannung genauso wichtig wie Sport, sagt Hochgenuss und ratet auch **Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen**. Auch hier gibt es unzählige Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Als Beispiele nennt der Coach tiefe Bauchatmung, die man einfach lernen kann, autogenes Training, Yoga, Chi Gong oder am Abend Entspannungsmusik hören.

„Lernen Sie fünf bis zehn Minuten still zu sitzen wie in einer Meditation.“

TIPP VOM HERZ-SPORT-COACH:

Als Mittel zur Motivation setzt der Sport-Trainer auch regelmäßig Vision-Boards ein. Auf einem Karton oder einer Tafel stellt man seine Gesundheitsziele mit Bildern, Zeichnungen, Sprüchen oder Zeitungsartikeln dar. Das Vision-Board platziert man dort, wo man es täglich sehen kann, so wie ein Bild meiner Ziele in meinem Kopf gespeichert. Meine Ziele werden dadurch leichter umzusetzen.“



TIPP VOM HERZ-SPORT-COACH:

Um die Intensität richtig zu dosieren, empfiehlt Höchsmann als einfache Methode die Nasenatmung: "Dadurch wird nicht nur die Luft gereinigt und erwärmt, sondern auch der Puls beruhigt. So kann man auch ohne Pulsuhr Sport betreiben."



TIPP VOM HERZ-SPORT-COACH:

Der Coach empfiehlt Rituale in den Alltag einzubauen: Auf einem Bein während des Zähneputzens stehen oder danach zehn Kniebeugen machen – „Mit der Zeit wird das vom Gehirn als Gewohnheit abgespeichert“, sagt Höchsmann.



Rezepte

Rezepte für vier
Personen.
Alle Rezepte und
Kochvideos finden
Sie unter
www.herzschlag-info.at

PETER KOBLHIRT
Mit seiner „Pflanzlichen
Powerküche“ hat Peter Koblhirt
mittlerweile über 8.000 Teil-
nehmer an seinen Kochshows
inspiriert. Der gelernte Koch
sieht Fitness ganzheitlich:
Als Personal Trainer betreut
er seine Kunden auch beim
Schwimm-, Lauf- und Kraft-
training.

Power-Frühstück

HAFER-PORRIDGE MIT GEWÜRZEN



Tipp: Porridge eignet sich perfekt
zum Vorbereiten am Vorabend
und kann portionsweise abgefüllt
werden. Die warme Mahlzeit am
Morgen heizt den Stoffwechsel an
und spendet viel Energie.
Am nächsten Tag frisches Obst
hineinschneiden und mit Joghurt
verfeinern. Die Samen sorgen für
optimale Ballaststoffe und liefern
hochwertige Omega-3-Fettsäuren.



150g Haferflocken
120g Haferdrinksamen, Haferflocken,
1 EL Süßholzwurzel, Sonnen-
blumenkernöl, Sesam-
öl
1 EL Trockenfrüchte (Bananen,
Pflaumen, Datteln,
Feigen)
Frisches, saisonales Obst: klein
gewürfelt (Apfel, Birne, Zwetschen,
Weintrauben, Beeren)
Prise Zimt, Kardamom und Kurkuma
1 EL geröstete Nüsse (Mandeln,
Walnüsse, Haselnüsse,
Cashewkerne)



Haferflocken mit Haferdrink, Samen
und Trockenfrüchten in einer Pfanne
für 10 Minuten bei mittlerer Hitze
köcheln lassen. Obst anheben und
kurz weiter köcheln lassen. Bei der
gewünschten Konsistenz von der
Hitze nehmen, die Gewürze einfü-
gen und kurz ziehen lassen. In einer
Schüssel anrichten und mit Obst und
Nüssen dekorieren.

Aufstrich

SONNENBLUMENKERN-TOMATENAUFSCHRIEB
MIT VOLLKORNBROT UND ROHKOST

200g Sonnenblumenkerne, mit heißem Wasser 1 Std. eingeweicht
100g getrocknete Tomaten
(nicht in Öl eingelegt), klein gewürfelt
1 Knoblauchzehe
1/8l Reisdrink
3 EL Olivenöl
3 Hände voll italienischer Kräuter ge-
trüffelt (oder: frisch, fein gehackt)
Prise Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot
(Rohkost je nach Saison: Kohlrabi,
Karotten, Radisheschen, Gurke, Tomaten,
Jungzwiebel)

Das Wasser der Sonnenblumen-
kerne abgießen und mit allen
Zutaten pürieren, bis eine gleich-
mäßige Konsistenz erreicht wird.
Beim Anrichten mit Petersilie oder
Basilikum bestreuen und mit Voll-
kornbrot und Rohkost genießen.



Suppe

TOMATENCREMESUPPE MIT
KNOBLAUCHCROUTONS

Suppe:

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, grob gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehoben
3 Karotten, fein gewürfelt
4 Stück Sellerie, fein gewürfelt
1 EL Tomatenmark
1 EL Zucker
5 Tomaten, grob gewürfelt
10 Milchzucker, grob gewürfelt
1/2 Gewürzsuppe
1 EL Koriander, fein gehackt
1 TL Thymian, Basilikum, fein
gehackt
Salz, Pfeffer

Croutons:

1 EL Olivenöl
2 Scheiben Brot, grob gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehoben

Zum Bestreuen:

1 EL Parmesan, fein gehoben

Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf bei wenig Hitze 5 min anschwitzen, Karotten und Sellerie dazugeben und kurz anschwitzen. Tomatenmark und Zucker ein-
rühren, etwas mitrösten, Tomaten dazugeben und mit Gewürzsuppe aufgießen. 1 Stunde mit offenem Deckel kochen lassen und Gele-
geitlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Brotwürfel und den Knoblauch in einer heißen Pfanne im Olivenöl bei wenig Hitze knusprig anbraten. Kräuter, Pfeffer, weißer Salz und Pfeffer zur Suppe
zugeben und pürieren. Anrichten
und mit Knoblauch-CROUTONS, Pa-
mesan und Kräutern dekorieren.

Suppe

GEMÜSESUPPE MIT GETROCKNETEN STEINPILZEN



2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2 Stück Steinpilze getrocknet, in 1/8l
heißem Wasser eingeweicht
1 l Gemüsesuppe
10 Erdäpfel, grob gewürfelt
5 Karotten, grob gewürfelt
¼ Sellere, geschält und grob gewürfelt
1 Rose Broccoli, fein zerteilt
1 Rose Karfiol, fein zerteilt
½ Zucchini, grob gewürfelt
Salz, Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 10
Wacholderbeeren zerdrückt



Zwiebel und Knoblauch in einem
großen Topf bei wenig Hitze 5 min
anschwitzen. Die Steinpilze grob
schneiden, zum Zwiebel dazugeben
und weitere 5 min anschwitzen.
Mit Gemüsesuppe aufgießen, Ge-
müse und Gewürze begeben und 30
min bei wenig Hitze kochen lassen.

Zwischengericht

ERDÄPFELGULASCH MIT FISOLEN



Zwiebel und Knoblauch bei wenig
Hitze in Öl glasig anschwitzen, Pap-
rikapulver, Tomatenmark und Kun-
mel begeben, kurz mit anschwitzen
und mit Essig und Gemüsesuppe
abdecken. Die Erdäpfel in die Suppe
geben und 15 min bei wenig Hitze
und geschlossenem Deckel kochen
lassen. Danach die Fäulen und den
Kajun begeben und so lange
kochen lassen, so dass sie noch
bisest sind.



Zum Abschlus kann man noch ein
paar Erdäpfel pürieren, damit das
Gulasch eine samige Konsistenz be-
kommt. Eventuell noch mit Salz und
frischem Pfeffer abschmecken und
anrichten.

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
2 EL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1 TL Kommi, gemahlen
40 ml Apfelsig
1 l Gemüsesuppe
20 Stück Erdäpfel, geschält und grob
würfeln
500 g Fäulen, gefroren
1 EL Cajun, getrocknet oder frisch
Salz, Pfeffer

Hauptspeise

BRATHENDL MIT ERDÄPFELWEDGES UND OFENGEMÜSE



Ofengemüse:

1 Zweibel, grob gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
+ 1 Stück Lauch, feine Streifen ge-
schitten
1 Südkartoffel, geschält, grob gewürfelt
+ 1 Roter Paprika entkernt,
grob gewürfelt
+ 1 Gelber Paprika, entkernt, grob ge-
würfelt
+ 1 Grüner Paprika, entkernt, grob ge-
würfelt
10 Stangen Rosmarin, grob zerteilt
10 Stangen Thymian, grob zerteilt
2 EL Olivenöl
1 EL Gewürzröschen

Brathendl:

Bratendi:
1 Hendl, halbiert und in kleine Teile
zerlegt
2 EL Olivenöl
1 EL Gewürzmischung

Erdäpfelwedges: 10 Erdäpfel zu

Erdapfeleweges: 10 EL
Wedges geschnitten
1 EL Olivenöl
1 TL Gewürzmischung

Das Backrohr auf 180° vorheizen. Alle Zutaten vom Ofengemüse in einer Schüssel mit den Händen gut miteinander vermischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. In der gleichen Schüssel das Hendl mit Öl und der Gewürzmischung gut miteinander vermengen und das Ofengemüse verteilen. Das Blech in den Ofen schieben und 20 min backen.

In der Zwischenzeit die Erdäpfelwedges in einer Schüssel mit Öl und der Gewürzmischung vermengen und ebenfalls auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Nach den 20 min das Blech mit den Wedges ebenfalls zum Hendl in den Ofen schieben und weitere 30 min backen bis alles schön knusprig ist.



Hauptspeise

GEBRATENES ZANDERFILET AUF LINSEN-
SOCKEL UND TOMATEN-BASILIKUMRAGOUT**Linsengemüse:**

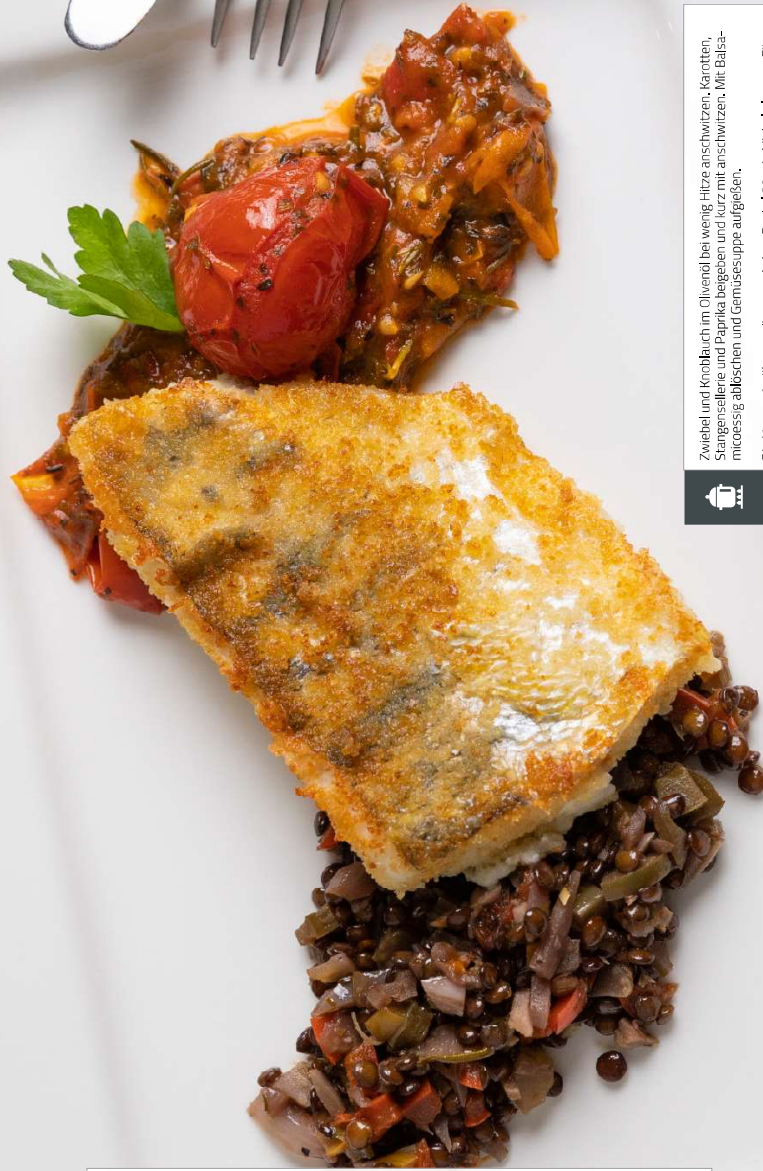
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehoben
2 Karotten, fein gewürfelt
2 Stück Stängelsellerie, fein gewürfelt
¼ Roter Paprika, entkernt, grob gewürfelt
¼ Gelber Paprika, entkernt, grob gewürfelt
¼ Grüner Paprika, entkernt, grob gewürfelt
40 ml Balsamico-Essig
¼ Gemüsesuppe
100 g Belugalinsen
Salz, Pfeffer

Tomaten-Basilikumragout:

2 EL Olivenöl
20 Kirschtomaten, die Hälfte gewürfelt, andere Hälfte ganz
1 EL Tomatenmark
1 EL Balsamico-Essig
1 EL Zucker
2 EL Basilikum, getrocknet (bei frischer Verwendung erst zum Schluss geben)
Salz, Pfeffer

Zanderfilet:

2 EL Olivenöl
800 g Zanderfilet, trockengeputzt
1 Knoblauchzehe, fein gehoben
1 TL Zitronenzeste
Salz, Pfeffer
5 EL Semmelbrösel



Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl bei wenig Hitze anschwitzen, Karotten, Stängelsellerie und Paprika begeben und kurz mit anschwitzen. Mit Balsamico-Essig ablöschen und Gemüsesuppe aufgießen.

Die Linsen einrühren, würzen und ohne Deckel 20 min köcheln lassen. Für das Tomatenragout alle Zutaten in einer heißen Pfanne bei wenig Hitze 20 min eintreten lassen und gelegentlich umrühren.

Für den Fisch den Knoblauch mit Zitronenzeste, Salz und Pfeffer vermengen, den Zander damit bestreichen, beidseitig in Semmelbrösel wenden und im Olivenöl bei wenig Hitze auf beiden Seiten 4 min anbraten. Das Linsengemüse auf dem Teller anrichten, den Zander seitlich darauf platzieren und das Tomaten-Basilikumragout rundherum verteilen.



Hauptgerichte

SCHWAMMERLRAGOUT MIT POLENTATALERN UND GEDÄMPFTEM GEMÜSE



Polenta:

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, sehr fein gewürfelt
1 Knoblauchzelle, fein gehäben
10 Stück getrocknete Tomaten, sehr fein gewürfelt
100 g fein gehackte Steinpilze, in 2 l kochendem Wasser eingeweicht
1 EL Gemüsebrühe
150 g Polenta
50 g Parmesan
1 Stange Rosmarin, grob gehackt

Ragout:

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
20 Stück Champignons, in Streifen geschnitten
2 EL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1/8 l Gemüsesuppe
1/8 l Soja-Cuisine (pflanzlicher Obers-Ersatz)
2 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Maizena mit 1/8 l kaltem Wasser verrührt
Salz, Pfeffer

Gedämpftes Gemüse:

Karotten, Paprika, Karfiol, Brokkoli, Zucchini, Kohlrassen



Das Backrohr auf 180° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig anschwitzen, Tomaten und Steinpilze grob würfeln, dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit Gemüsesuppe ablöschen. Mit einem Schneebesen die Polenta einrühren und die Hitze reduzieren, Parmesan und Kräuter beigeben und für 5 min öfter umrühren bis eine cremig-konsistenz erreicht ist. Die Masse auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen und für 30 min im Ofen backen.

Für das Ragout die Zwiebel bei wenig Hitze im Öl anschwitzen. Nun die Hitze hochdrehen und die Pilze unter ständigen Rühren anbraten. Nach ca. 5 min die Hitze wieder reduzieren, Tomatenmark und Paprika beigeben, umrühren und kurz mit rösten. Mit Gemüsesuppe und Soja-Cuisine ablöschen und für 10 min bei wenig Hitze kochen lassen.

Petersilie und das Maizena-Wasser-Gemisch mit einem Schneebesen in das Ragout einrühren, sodass eine schöne Bindung entsteht.

Nur mehr einmal aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel 10 min ziehen lassen. Das Gemüse in der Zwischenzeit dämpfen, sodass es noch bissfest ist.

Dessert

JOGHURT-BEERENCREME

½ Joghurt, cremig gerührt
1 EL Honig
1 MSP Vanille gemahlen
1 TL Zitronenzeste
1 TL Orangenzeste
1 EL Orangensaft, frisch gepresst
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
20 Stück Erdbeeren
20 Stück Heidelbeeren
20 Stück Himbeeren

In einer Schüssel mit einem Schneebesen Joghurt, Honig und Vanille zerühren. Zitronenzeste, Orangenzeste und Zitronensaft zugeben, umschmeißen und für eine Stunde kalt stellen.

Die Joghurtcreme in einer Schüssel anrichten und die Beeren dekorativ darauf verteilen.

Tipp: Füge etwas Topfen hinzu, dann wird sie noch cremiger und sie lässt sich dadurch sehr gut in Gläser anrichten. Püriere die Creme mit den Beeren für einen farblichen und geschmacklichen Kontrast.

Mahlzeit!

Richtig Gutes essen



Greift man zu Messer und Gabel, nimmt man gleichzeitig eine wichtige Entscheidung über die eigene Gesundheit in die Hand. Was und wie wir essen, hat auch Einfluss auf den Cholesterinspiegel und damit auf die Herzgesundheit. Mit einer bewussten Ernährung kann man Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen genussvoll vorbeugen.* Auch nach einem Herzinfarkt trägt sie zu einem neuen, positiven Lebensgefühl bei.

Früher wurde oft nur empfohlen, einfach weniger Fett zu essen. Laut aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es aber viel wichtiger, das richtige Fett zu sich zu nehmen. Raps- und Olivenöl im Salat, Hühnerbrust statt Schweinsbraten – so ersetzt man ganz einfach gesättigte Fettsäuren, die die Arterien schädigen, durch arterienfreundliche ungesättigte Fettsäuren. Und ganz wichtig: Es schmeckt auch, wie unser Rezeptteil im Magazin beweist. Fisch statt Fleisch, gedämpfter Lachs statt paniertem Schnitzel. Maites-Vollkornweckerl statt Leberkäsemmel, geräucherter Makrel statt Salami. Die Omega-3-Fettsäuren im Fisch können mithelfen, Blutdruck und erhöhte Triglyceride (Blutfette) zu senken.

* J. Dieplinger B und Het al.: Nicht-medikamentöse Methoden der LDL-Senkung. Österreichische Atherosklerose Gesellschaft (2014).

7 ARTERIENFREUNDLICHE TIPPS DER ÖSTERREICHISCHEN ATHEROSKLEROSE-GESELLSCHAFT FÜR DEN ALLTAG



Essen oder trinken Sie **zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Obst sowie Rohkost, Salat, Trockenobst oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte**. Gerne auch zwischen den Mahlzeiten!



Essen Sie **maximal jeden zweiten Tag Fleisch**. Eine Fleischportion soll nicht größer als der eigene Handteller sein. Essen Sie maximal 100 Gramm Wurst oder Würste pro Woche.



Essen Sie regelmäßige **Fisch statt Fleisch oder Wurst** – meiden Sie aber panierten Fisch.



Brot, Gebäck und Reis sollten Sie zu mindestens **zwei Dritteln als Vollkornvariante** essen. Mindestens einmal pro Woche sollten **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen oder grüne Sojabohnen auf dem Speisezettel stehen. Essen Sie so oft wie möglich **Häferflocken oder -kleie**. Beschränken Sie den Konsum von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index (Kartoffeln, Weißbrot) auf maximal eine Portion pro Tag.



Verwenden Sie **hochwertige Öle wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl** als Salatdressing oder zum Kochen. Bauen Sie Nüsse in den Essalltag ein.



Meiden Sie zuckerreiche Getränke und genießen Sie Mahlzeiten und Süßigkeiten nur in kleinen Mengen – und nicht täglich.



Alkohol nur in Maßen konsumieren. An mindestens zwei aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken – und wenn, dann nur einen Drink pro Tag als Frau bzw. zwei Drinks als Mann. Ein Drink bedeutet ein Achtel Wein oder ein Seidel Bier.

DIE GRENZEN DER ERNÄHRUNG

Ist der LDL-Cholesterinwert zu stark erhöht, reicht unter Umständen eine Ernährungs-umstellung alleine nicht aus, um die Zielwerte zu erreichen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber!



HERZTIPP:

Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse adeln fast jeden Salat oder Eintopf. Im Vollkorn-müßli sollten sie sowieso fixer Bestandteil sein.

HERZTIPP:

Häferkleie ist eine Top-Ballaststoffquelle und gehört ins Müßli! Ebenfalls ein hervorragender Cholesterinsenker: Flohsamenschalen, 2 bis 3 Teelöffel davon in einen heißen Liter Fruchtbuttermilch geben. Schon nach ein paar Minuten quellen diese so stark auf, dass sich fast von selbst ein festes Dessert gezaubert hat, das man löffeln kann.

Schlechtes Cholesterin entsorgen

Vollkornbrot, Weizenkleie, Krautsalat – diese unclinal Ballaststoffe sind sehr wichtig, wenn es um die intakte Verdauung geht. Will man den Cholesterinspiegel senken, dann helfen aber besonders die wasserlöslichen und gebildenden Ballaststoffe. Auch diese sind gute, alte Bekannte: Man findet sie in Äpfeln, Bohnen, Erbsen oder im Power-Getreide Hafer.

Diese Art der Ballaststoffe wirkt vor allem, da sie Gallensäuren im Darm binden können. Und je mehr dieser Gallensäuren auf diese Weise festgenommen und abgeführt werden, desto mehr Cholesterin muss die Leber für die Gallensäureproduktion zur Verfügung stellen – und umso weniger Cholesterin ist übrig, um ins Blut zu gelangen. Der LDL-Cholesterinspiegel im Blut sinkt so auf natürliche Weise.



Mittelmeer-Diät? Ja, aber so wie früher!

Viel Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl. Die vielgerühmte **„Mittelmeer-Diät“** galt für viele Mediziner und Ernährungs-Experten als die vorbildliche Ernährungsweise. Doch selbst in den Ursprungsländern ist Dickleibigkeit und Fettleibigkeit dem Vormarsch.

Is jetzt die Mittelmeer-Diät vielleicht doch nicht so toll, wie jahrelang propagiert? Ernährung für alle Fans der mediterranen Küche: Unter Ernährungsexperten gilt als gesichert, dass sich die – **traditionelle**

Insel mit einer halben Million Einwohnern, sind bereits ein Drittel der Kinder und mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig oder adipös.

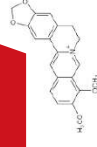
Der Mediziner führt dies vor allem auf den vermehrten Konsum von **Fleisch** und anderen tierischen Produkten zurück: „Machen die gesättigten Fettsäuren in den Sechzigern nur etwa acht Prozent der Gesamtenergieaufnahme aus, sind es heute bereits 15–16 Prozent“, so der Wissenschaftler. Gleichzeitg hat der Konsum

von gesunden Fetten, wie zum Beispiel Olivenöl, abgenommen.

Eigentlich ist diese Entwicklung der beste Beweis für die Wirkung der traditionellen Mittelmeer-Diät – wenn auch im Umkehrschluss. Kalafotos: „Die gesundheitlichen Vorteile der traditionellen mediterranen Ernährungsweise gibt es. Sie werden aber zum Mythos, wenn man sie auf die derzeit vorherrschende Kost im Mittelmeer bezieht.“

Roter Hefereis

Er wird in China seit Jahrhunderten zur Herstellung von Reiswein und als Farbmittel für die Pekingernte verwendet – und auch als Medikament gegen Herzbeschwerden: roter Reis. Durch einen Hefepilz wird der Reis während der Fermentierung rot. Gleichzeitig verwandelt sich der Reis in einen natürlichen Cholesterinsenker. Er bildet Statin-ähnliche Stoffe, Ballaststoffe, Pflanzensterole, Isotlavone und einfach ungesättigte Fettsäuren. Wegen seiner Wirkung wird der rote Hefereis mittlerweile auch als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform angeboten. Bitte sprechen Sie aber unbedingt vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!



Berberin

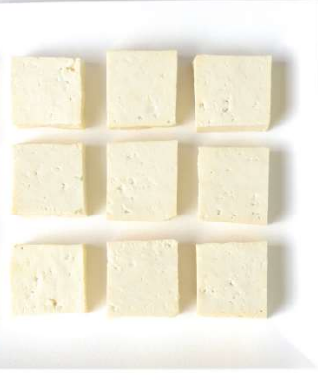
Berberin wirkt auch cholesterinsenkend, da es die Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut in die Leber verbessert. In der Leber wird das schlechte LDL-Cholesterin dann entsorgt. Ein weiterer Vorteil: Berberin kann den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen – ganz besonders bei Typ 2 Diabetes.



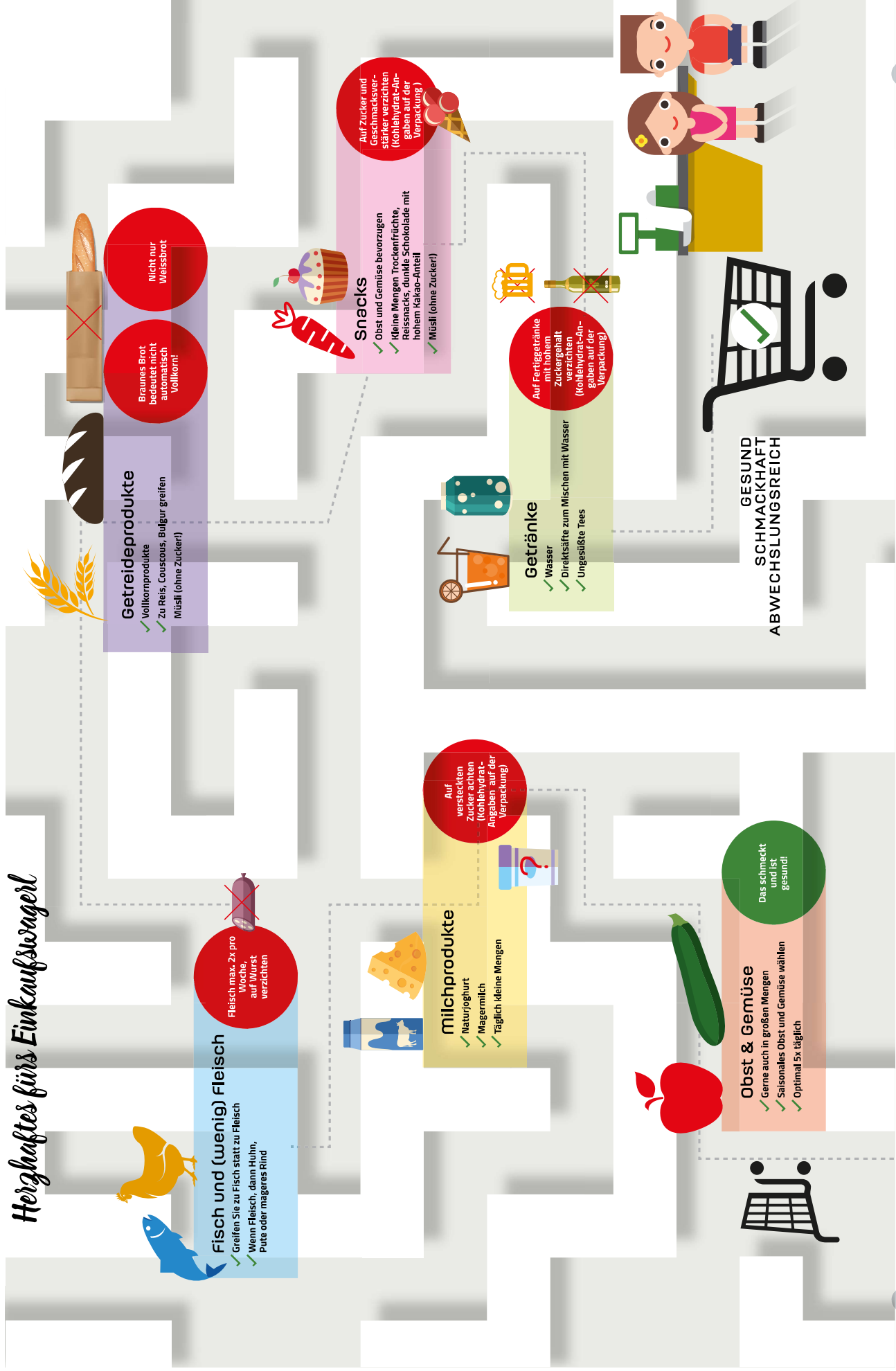
HERZTIPP: Tofu statt Rindfleisch erzielt den gewünschten Effekt, weil weniger tierische Fette gegessen werden.

Soja - ein Cholesterinkiller?

Soja kann tatsächlich dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Allerdings liegt dies offenbar nicht am Soja selbst: Wer viel Sojabprodukte isst, isst in der Regel weniger tierische Fette wie Kuhmilchprodukte oder Fleisch – dies senkt natürlich den Cholesterinspiegel.



Herzhaftes fürs Einkaufswagen!



Der Jog in Venedig

Auch für einen kurzen Städte-Trip gilt: Laufschuhe einpacken! In jeder Großstadt findet man Gegenden, in denen man joggen und Walken kann.

Sogar in Venedig. Im Osten des Stadtteils Castello, zwanzig Gehminuten vom Markusplatz entfernt, liegt die Insel St. Elena. Mit ihren großzügigen Grünflächen bietet sie einen wunderbaren Kontrast, um beim Joggen unter Bäumen die vielen Kultur-Eindrücke nachwirken zu lassen.

Von hier aus ist auch der Lido nur eine Station mit dem Wasserbus Vaporetto entfernt. Die endlosen Sandstrände und Promenaden laden hier zu jeder Jahreszeit zum Joggen, Radfahren oder Walken ein, auch wenn einmal das Meer zum Schwimmen zu kühl sein sollte.



St. Elena, Venedigs Grün-Oase für Jogger



Reisen mit Herz

Nach dem Ende der Corona-Krise freuen wir uns umso mehr auf die nächste Reise! Wenn man ein paar Regeln beachtet, steht dem unbedenklichen und erholsamen Urlaub auch nach einem Herzinfarkt nichts im Weg. Hier eine Checkliste mit Tipps, die man vor der nächsten längeren Reise beachten sollte.

- ☐ Ich habe mit meinem Arzt oder meiner Ärztin über meine Reise gesprochen.
- ☐ Ich habe mich vor einer größeren Reise untersuchen lassen.
- ☐ Ich habe meinen Herzschrittmacher überprüfen lassen.
- ☐ Ich habe mich über notwendige Impfungen informiert.
- ☐ Ich habe meinen Impfpass mit dabei.
- ☐ Ich habe mir wichtige Notrufnummern am Urlaubsort (Arzt, Klinik, Rettung) notiert/eingespeichert:



Internationaler Notruf in Europa 112

- ☐ Ich habe meine aktuellen Unterlagen zu meiner Herzerkrankung und allfälligen weiteren Krankheiten als Kopien dabei (und eventuell auf Englisch übersetzt).
- ☐ Ich habe für meinen Reisezeitraum genügend meiner Medikamente eingepackt (inklusive einer Reserve für mögliche Verzögerungen bei der Rückreise). Dazu zählen meine regelmäßig einzunehmenden Medikamente und Medikamente, die mein Arzt oder meine Ärztin für die Reise an den Urlaubsort empfiehlt.
- ☐ Ich habe Beipackzettel und Medikamentenverpackungen als Information für behandelnde Ärztinnen und Ärzte am Urlaubsort mit dabei.

Weitere Notizen:

Im Notfall soll folgende Person (Verwandte, Partner, etc.) kontaktiert werden:

Name: _____ Telefonnummer: _____

Arztbesuch

Fragen für Ihren nächsten Arzttermin

Es ist wichtig, dass Sie über die Themen Cholesterin und koronare Herzkrankheit (KHK) Bescheid wissen. Nehmen Sie dieses Formular mit möglichen Fragen zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Unter anderem können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt diese Fragen stellen:



Wie wird LDL-Cholesterin gemessen?



Wie hoch ist mein aktueller LDL-Cholesterinspiegel?

_____ mg/dl



Ist mein LDL-Cholesterinspiegel zu hoch?

☐ Nein

☐ Ja


Gibt es einen Zielwert für LDL-Cholesterin, den Sie mir empfehlen?

_____ mg/dl



Wie oft soll ich meinen Cholesterinspiegel messen lassen?



Wie hoch ist mein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?



Wie wirken meine Medikamente, die den LDL-Cholesterinspiegel senken?



Was sollte ich selber tun, um meinen LDL-Cholesterinspiegel zu senken?



Sollte ich abnehmen?

☐ Nein

☐ Ja


Gibt es Nahrungsmittel, auf die ich verzichten sollte?



Wie viel Sport sollte ich treiben und welche Sportarten sind gut für mich?

Herzverband

IN BESTER GESELLSCHAFT

Gemeinsam geht vieles besser – und so gelingt auch die Lebensumstellung nach einem Herzinfarkt in einer Gruppe gleichesinner viel einfacher. Der Österreichische Herzverband ist eine Patientenorganisation mit einem umfangreichen Angebot für Menschen, die einen Herzinfarkt hatten.

Den Mitgliedern steht ein **ärztlicher Beirat** von anerkannten Experten der Kardiologie und kooperierenden Disziplinen für aktuelle medizinische und therapeutische Fragen zur Seite. Der Verband fördert dabei den Kontakt zwischen Medizinern, Therapeuten und Patienten.

Körperliche Aktivitäten wie Turnen, Wandern, Radfahren oder Schwimmen machen in der Gemeinschaft oft mehr Freude. Gemeinsam aktiv zu sein gibt ein Gefühl der Sicherheit und fördert auch das körperliche Selbstvertrauen.

Gesundheitsbewusstes Genießen von Essen und Trinken in Gesellschaft hebt die Lebensqualität. Gesundheitsschädigende Faktoren wie z.B. Rauchen oder der übermäßige Konsum von Alkohol wiederum werden in der Gemeinschaft leichter eingebremst oder aufgegeben.



Foto: Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark

LANDESVERBÄNDE DES ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBANDS

Landesverband Burgenland

Präsident: Andreas Unger
Schellgasse 31 | 742 Illmitz
Tel.: +43 699 10300308
andreas.unger@bnet.at

Landesverband Kärnten

Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
Kumpfgasse 20/3 | 9020 Gellert
Mobil: +43 660 7671000
office@herzverband-ktn.at
www.herzverband-ktn.at

Landesverband Niederösterreich

Präsident: Franz Fink
Josef-Schlusener-Straße 4/OG, Zl. 3/29
2340 Mödling
Tel. & Fax: +43 2236 860296
Mobil: +43 664 3418139
franz.fink@herzverband-noe.at
office@herzverband-noe.at
www.herzverband-noe.at

Landesverband Oberösterreich

Präsident: Mir. Dr. Wolfgang Zilling
Kreuzstraße 7 | 4040 Linz
Tel.: +43 732 734185
info@herzverband-ooe.at
wolfgang.zilling@gmail.com
www.herzverband-ooe.at

Landesverband Salzburg

Präsident: Hubert Kiener
Hennsdorferstraße 10 | 5201 Seekirchen
Tel. & Fax: +43 6212 7828
Mobil: +43 680 2178351
hubert.kiener@herzverband-salzburg.at
Geschäftsführer: Brunni Mle Msthak
brunni.mle.msthak@herzverband-salzburg.at
info@herzverband-salzburg.at
www.herzverband-salzburg.at

Landesverband Steiermark

Präsident: Dr. Jutta Zinkl
Raderzystraße 1/1 | 8010 Graz
Mobil: +43 650 4013300
jutta.zinkl@hella.at | www.herzverband-stmk.at

Landesverband Tirol

Präsident: Roland Weißsteiner
Maria-Theresien-Straße 21/5 | 6020 Innsbruck
Tel.: +43 512 570607 | Fax: +43 512 560708
Mobil: +43 664 3081632
roland.weisssteiner@herzverband-tirol.at
www.herzverband-tirol.at

Landesverband Vorarlberg

Präsident: Dr. Axel Philipp
Grenzweg 10 | 6800 Feldkirch
Tel. & Fax: +43 5522 83331
info@medreha.at
www.herzverband-vorarlberg.at

Landesverband Wien

Präsident: Franz Radl
Otteneugasse 26-28 | 1020 Wien
Tel. & Fax: +43 1 3307445 täglich vormittag
wien@herzverband.at
www.herzverband.at

So verhindern Sie einen neuerlichen Herzinfarkt:

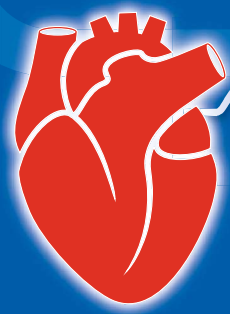
- Personen nach einem kardiovaskulären Ereignis sollten einen LDL-Cholesterinwert unter 55mg/dl haben.
- Da man erhöhte Blutfette und Ablagerungen in den Gefäßen oft nicht bemerkt ist es wichtig, regelmäßig die Werte überprüfen zu lassen. Sind diese erhöht, empfiehlt sich eine Untersuchung beim Internisten beziehungsweise beim Kardiologen und eine Ultraschallkontrolle der Halsschlagadern.
- Vorsorgeuntersuchungen einhalten.
- Verschiedene Medikamente unbedingt einnehmen und keinesfalls ohne Rücksprache mit dem Arzt absetzen!
- Auf Ernährung mit wenig tierischen Fetten und ausreichend Bewegung achten.
- Am besten sofort mit dem Rauchen aufhören!

Neue Gratis-Broschüre: Leben nach dem Herzinfarkt

Eine neue Broschüre der Initiative HerzSchlag gibt jetzt wertvolle Informationen zum Leben nach einem Herzinfarkt: **“Ich hatte einen Herzinfarkt – Jetzt hat mein Herz das Sagen!”**

Wertvolle Tipps und Infos von Experten zum Thema, Interviews mit Ärzten und Patientinnen, wichtige Adressen – und alles natürlich zum Gratis-Download auf www.herzschlag-info.at

→ Auf www.herzschlag-info.at finden Sie auch weitere kostenlose aktuelle Broschüren, ein **Ernährungsmagazin** mit cholesterinarmen Rezepten und zwei **Fragebögen** zur Risikobestimmung und für den nächsten Arztbesuch.



HerzSchlag

LEBEN NACH
HERZINFARKT &
SCHLAGANFALL