

# mit Freund und Feind

Übergewicht, zu hohe Blutzucker- und Cholesterinwerte, Diabetes und Tabakkonsum sorgen dafür, das sich über die Jahre Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Diese verengen sich dadurch immer mehr bis es zu einem Gefäßverschluss mit Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall kommt.

## Körperliche Aktivität

Herz und Gefäße werden vor allem durch Fettansammlungen im Bauchbereich belastet. Dieses Fettgewebe um die Körpermitte produziert Stoffe, die das Risiko einer Gefäßverkalkung erhöhen. Jedes Kilo weniger erleichtert dem Herz die Arbeit. Schon 3 mal 10 Minuten moderate Bewegung pro Tag reichen aus, um einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Besonders Menschen, die sich bisher kaum oder wenig bewegt haben, beginnen schon beim Start zu profitieren.

Eine abwechslungsreiche Mischkost ist in der Ernährung das Maß der Dinge. Übeltäter sind zu viel Fett und zu viel Salz. Fettreiche Knabbereien, zu dunkel Gebackenes, zu viel Fett beim Braten gilt es möglichst zu vermeiden und fettarmen Zubereitungsmethoden den Vorzug geben. Salz kann durch seinen Natriumgehalt den Blutdruck in die Höhe treiben. Das wiederum gefährdet die Gefäße, weil hoher Blutdruck die Gefäßwand verletzt. Besonders empfehlenswert sind Lebensmittel, die viel Kalium enthalten: Gemüse, Obst und Vollkorngebäck.

Jeder fünfte Mensch im Alter von über 65 Jahren trägt ein erhöhtes Risiko eine diastolische Herzinsuffizienz zu entwickeln, die Tendenz steigt. Diese fortschreitende Schwäche des Herzmuskels geht mit Symptomen wie Kurzatmigkeit, Leistungsschwäche, Schwellungen in den Beinen und einer verminderten Lebensqualität einher. In einem Forschungsprojekt unter der Leitung der Medizinischen Universität Graz (siehe Infokasten), wird nun erforscht, ob und wie spezielle Substanzen in Lebensmitteln die diastolische Herzinsuffizienz nachhaltig stabilisieren beziehungsweise therapieren können.



**Körperliche Fitness tut dem Herzen gut. Inaktivität fördert dagegen Ablagerungen in den Gefäßen.**

## Forschung fürs Herz

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zählen zu den häufigsten Todesursachen. Studien zeigen, dass sich eine kalorienreduzierte Ernährung positiv auf die Herzgesundheit auswirkt. Um Gesundheitsschäden durch lange Diäten und Fehlernährung auszuschließen, untersuchen Wissenschaftler in einem Forschungsprojekt unter der Leitung der Medizinischen Universität Graz die herzschützende Wirkung der natürlichen Substanzen Po-

lyamin Spermidin und Nicotinamid, die eine kalorienreduzierte Ernährung imitieren.

Das internationale Team um Simon Sedej von der Klinischen Abteilung für Kardiologie legt den Fokus auf diese Substanzen, die in reifem Käse, Brokkoli, Äpfel und Birnen, Erbsen, Nüssen, Pilzen und Weizenkeimen reichlich enthalten sind. Sie greifen in spezifische Stoffwechselwege und zelluläre Prozesse ein. „Unser Ziel ist es zu verste-

hen, in welchen körpereigenen Mechanismen der Effekt dieser Substanzen begründet liegt, welche eine Kalorienreduktion imitieren“, so Sedej. Die Erkenntnisse sollen zum besseren Verständnis der diastolischen Herzinsuffizienz beitragen und könnten zu einem neuen nahrungsbasierten Ansatz in Bezug auf diese und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, um gesundes Altern und höhere Lebensqualität zu fördern.

Foto: fotolia.com/Kalimt