

Rauchen



Gift fürs Herz

Aufregung



Es wiegt gerade mal circa 300 Gramm und ist etwa so groß wie eine menschliche Faust.

Trotzdem ist das Herz ein beeindruckendes Hochleistungszentrum. Bei durchschnittlicher Lebenserwartung schlägt es rund drei Milliarden Mal und pumpt 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. Damit dieser Prozess möglichst reibungslos funktioniert, ist man gut beraten, das sensible System

aus Herzmuskel und Gefäßen zu pflegen. Und mindestens genauso wichtig ist: Man sollte ihm nicht auch noch zusätzlich schaden! Ob beim Sporteln, bei der Ernährung, im Arbeitsleben oder bei der Einnahme von Medikamenten – zwei renommierte Münchner Kardiologen erklären im großen tz-Report, was Gift für Ihr Herz ist. Lesen Sie hier eine Liste von 13 Fehlern, die Sie unbedingt vermeiden sollten.

ANDREAS BEEZ

Zu viel Salz

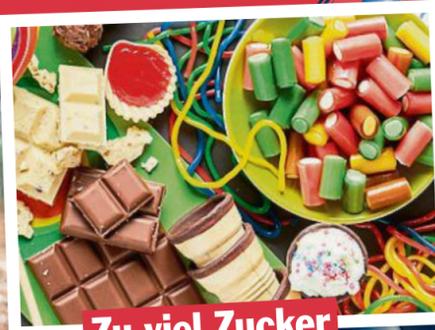


Hier ist Vorsicht geboten: Im Job, in der Freizeit und auch bei der Ernährung gibt es eine Reihe von Gewohnheiten und Aktivitäten, die dem Herz massiv schaden können

Sport trotz Erkältung



Zu viel Zucker



Vorsicht bei Sport, Ernährung, Arbeit und Medikamenten: Münchner Kardiologen nennen 13 Fehler

1. Sporteln mit Erkältung – insbesondere mit einem fiebrigen Infekt: „Eine solche Erkrankung sollte man gründlich auskurieren und erst dann wieder trainieren, wenn die Symptome vollständig abgeklungen sind und sich der Körper wieder erholt hat“, betont Professor Dr. Michael Block, Chefarzt und stellvertretender Ärztlicher Direktor in der Klinik Augustinum. „Zum einen wird das Herz bei Fieber ohnehin schon stärker belastet. Es muss mehr pumpen, weil die Gefäße weitgestellt sind, um die Wärme loszubekommen. Zum anderen besteht die größte Gefahr darin, dass Viren oder sehr selten Bakterien den Herzmuskel befallen und ihn massiv schädigen.“ Im schlimmsten Fall kann eine Herzmuskelentzündung, die in der Fachsprache Myokarditis genannt wird, zu einer dramatischen Herzschwäche führen und sogar tödlich enden. Bei einer Myokarditis sollte man sich unbedingt schonen. Zudem muss der Herzrhythmus und der Verlauf der Erkrankung engmaschig kontrolliert werden. Doch oft gehen die Betroffenen erst zu spät zum Arzt.

2. Erkältet in die Sauna gehen: Mit einem heftigen Infekt sollte man generell nicht saunieren, um das Herz zu schonen.

3. Kokos- oder Palmöl verwenden: „Darauf sollte man ganz verzichten“, empfiehlt Professor Dr. Sigmund Silber, als Kassenarzt niedergelassener Herzspezialist in der Praxis Kardiologie im Tal und Leiter des renommierten Münchner Kardiologenkongresses *pci.live*. „Denn diese Ölsorten enthalten viel schädliche gesättigte Fettsäuren.“ Sie begünstigen die Entstehung von Atherosklerose, einer tückischen Erkrankung des Blutgefäßsystems. Dabei lagern sich fetthaltige, später verkalkte Plaques in den Gefäßwänden ab. Sie können plötzlich und unerwartet platzen und zu Gefäßverschlüssen führen. Passiert dies in den Herzkranzgefäßen, erleidet der Patient einen Herzinfarkt.

Gerade Palmöl steckt oft in Fertigprodukten oder Schokolade. Apropos Schokolade: „Wenn man schon nicht

drauf verzichten möchte, dann sollte man lieber dunkle als weiße naschen“, rät Prof. Silber, „denn in weißer Schokolade ist der Anteil an – an sich gesundem – Kakao besonders gering.“

4. Arbeiten bei außergewöhnlicher Kälte, beispielsweise Schnee schaufeln oder Kaminholz spalten: Prof. Block kann sich noch gut an einen Wintereinbruch vor einigen Jahren erinnern. „Damals gab es über Nacht 30, 40 Zentimeter Neuschnee – und am nächsten Tag hatten wir in der Klinik außergewöhnlich viele Patienten mit Herzinfarkten zu versorgen.“ Durch eine ungewohnte körperliche Anstrengung, verbunden mit dem Kältereiz, können bei Menschen mit hohem Risiko – etwa durch Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck oder hohe Cholesterinwerte – Plaques in den Herzkranzgefäßen plötzlich aufbrechen und zu Gefäßverschlüssen führen“, erläutert der Kardiologe.

5. Frei verkäufliche Schmerzmittel über einen längeren Zeitraum einnehmen: Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac wirken zwar in vielen Fällen sehr gut, beispielsweise bei Arthrose oder Kopfschmerzen. Aber: „Wenn man diese Mittel zu lange schluckt, steigt das Risiko, dass Herz- oder Kreislaufprobleme auftreten“, warnt Prof. Silber. „Deshalb ist es wichtig, die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln ärztlich abzustimmen. Gerade für Patienten mit chronischen Schmerzen gibt es in vielen Fällen alternative Präparate, die Herz und Gefäße weniger oder gar nicht belasten.“

6. Beim Fußballschauen zu sehr aufregen: Massiver Stress kann im schlimmsten Fall sogar zu einem Herzinfarkt führen. Das hat sich beispielsweise in einer großen wissenschaftlichen Studie zur Fußball-WM 2006 in Deutschland herauskristallisiert. „Damals stieg die Infarktrate während der Spiele der deutschen Mannschaft merklich an“, weiß Prof. Block. Psychische



Prof. Sigmund Silber (li.) und Prof. Michael Block



Belastungen können auch im Arbeitsleben verhängnisvoll sein – gerade dann, wenn man zusätzlich permanent Druck und negativen Kommentare von Vorgesetzten ausgesetzt ist. „Dauerhaft negativer Stress kann einen Herzinfarkt begünstigen!“

7. Sich vom Schmerz und der Trauer zu lange überwältigen lassen: Wenn sich beispielsweise der Partner trennt oder gar stirbt, dann zieht dieses Ereignis vielen Menschen den Boden unter den Füßen weg. Vor allem Frauen jenseits der 50 können derart stark leiden, dass ihr Herz schlagartig kaum noch arbeitet. In der Fachsprache nennt man diesen Ernstfall „Gebrochenes Herz-Syndrom“ – auf englisch „broken heart syndrome“. „Dahinter steckt eine akut einsetzende Funktionsstörung des Herzmuskels“, erklärt Prof. Block. Kardiologen sprechen auch von einer „Stress-Kardiomyopathie“ oder von einer „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“.

8. Beim Sporteln Beschwerden im Hals oder im Unterkiefer ignorieren. „Sie können auch Ausdruck einer Angina Pectoris sein – also Beschwerden, die von einer Verengung der Herzkranzgefäße hervorgerufen werden. Im schlimmsten Fall steckt ein sich ankündigender Herzinfarkt dahinter“, warnt Prof. Silber.

9. Extremen Ausdauersport betreiben, ohne die Grenzen des Körpers zu akzeptieren. „Sogar bei gesunden Sport-

lern führen massivste Belastungen, etwa durch einen Ultramarathon, nicht selten zu Vorhofflimmern“, berichtet Prof. Block. Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung. Sie ist vor allem deshalb gefürchtet, weil sie einen Schlaganfall verursachen kann.

10. Rauchen: „Anders als beim Thema Alkohol gilt beim Thema Rauchen das Null-Toleranz-Prinzip“, betont Prof. Silber. Bei keinem anderen Lebensstil-Fehler ist die Einschätzung „Gift fürs Herz“ treffender: „Rauchen schädigt unter anderem das Herz und die Gefäße extrem. Und zwar ganz egal, welche Zigarettenart. Wer glaubt, er raucht sogenannte leichte Zigaretten, der lügt sich selbst in die Tasche“, sagt Prof. Silber. „Es gibt keine leichten Zigaretten!“

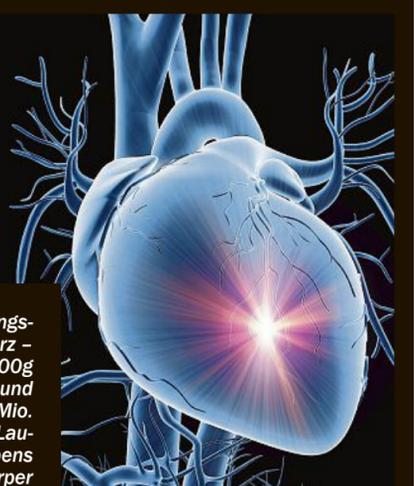
Wer unbedingt ein „Laster“ braucht, der sollte lieber mal ab und zu ein Glas Bier oder Wein trinken. Als „Zuckerl für die Genießer“ hat Prof. Silber eine überraschende Erkenntnis parat: „Eine große wissenschaftliche Studie mit über 200.000 Patienten hat gezeigt, dass es sogar eher ungünstig sein kann, ganz auf Alkohol zu verzichten. Geringe Mengen wirken sich offenbar positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.“ Allerdings gelte dieses Ergebnis nur für geringe Mengen von täglich maximal 20 bis 30 Gramm bei Männern und 10 bis 20 Gramm bei Frauen. Zur Einordnung: Eine Halbe Bier enthält 20 Gramm Alkohol.

11. Zu viel Salz konsumieren: Es sollte täglich nicht mehr als insgesamt fünf Gramm auf den Teller bzw. ins Glas kommen. „Salz kann in größeren Mengen zu Wassereinlagerung führen und Bluthochdruck verursachen sowie zu einer Belastung für die Nieren werden“, erklärt Prof. Silber.

12. Auf Obst, Gemüse und Bewegung verzichten: Diese sogenannten Lebensstilfaktoren werden gerne unterschätzt. „Sie sind aber entscheidend für die Herzgesundheit“, sagt Prof. Silber. „Es sollten mindestens je 200 Gramm Obst und Gemüse täglich auf den Teller kommen. Außerdem sollte man eher selten Fleisch essen. Lassen Sie sich lieber öfter mal einen leckeren fettreichen Fisch schmecken“, rät der Kardiologe. Beim Thema Bewegung gilt: „Faulenzen schadet mehr, als viele Menschen glauben. Unser Kreislauf will ab und zu gefordert werden.“ Die Faustregel lautet: mindestens zweieinhalb Stunden moderate Bewegung pro Woche oder 75 Minuten anstrengend trainieren!

13. In die Zuckerfalle tappen: „Gerade in Getränken wie Limonaden und Säften lauern extreme Mengen an Zucker, die viele Verbraucher gar nicht auf dem Schirm haben“, weiß Prof. Silber. Eine ungesunde Ernährung mit zu viel schädlichen Fetten und Zucker kann unter anderem Stoffwechselerkrankungen wie Adipositas und Diabetes mellitus befeuern. Sie gehören zu den sogenannten stillen Killern, die häufig Herzinfarkte und Schlaganfälle mitverursachen können.

Hochleistungszentrum Herz – es ist nur 300g schwer und pumpt 250 Mio. Liter Blut im Laufe eines Lebens durch den Körper





www.tz.de

1 € MÜNCHEN, MONTAG, 20. JANUAR 2020
 REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-222
 49. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,50 · ITALIEN € 1,90
 UNGARN HUF 600 · KROATIEN KN 14
 SLOWENIEN € 1,90

80282 MÜNCHEN NR. 15/4

Fotos: arp, rst, Instagram, shutterstock, Klaus Haag

tz-Serie: Sichere Altersvorsorge

Die Basis für eine gute Rente

Seite 4



Filmball

So feierten die Superstars

Seiten 14 + 15



Bayern

4:0! Traumstart in die Rückrunde

Seiten 25 - 27



Neuer

Trennung von seiner Frau?

Seite 26

Aktion

Wir verdoppeln Ihr Gehalt

Seite 11

BILDUNGSTAGE MÜNCHEN

Weil Bildung zählt!

Die Bildungsmesse für Eltern und ihre Kinder
 Sa., 25. / So., 26. Januar 2020

Ort: Pressehaus Münchner Merkur / tz, Alte Rotation, Eingang Bayerstraße 57, (fußläufig zum Hauptbahnhof)

Informationen: www.bildungstage-muenchen.de

Kälte, Salz & Stress

Das ist Gift für Ihr Herz!

Risiko-Report: Die 13 größten Fehler im Alltag

Seite 12

Das München-Wetter

2°
-2°

Heute in Ihrer tz

Politik
Die Libyen-Konferenz im Kanzleramt 2

Lokales
Gelähmter Vinci: Wie Spenden ihm helfen 3

Kosmos-Wirt plant Kultur-Gebäude 7

Bayern
Nazi-Banner auf Bauern-Demo 9

Kultur & TV
Premiere im Quatsch Comedy Club 17

Service
TV-Programm 20
Horoskop & Wetter 22

Sport
FCB: Cuisance bleibt 27
Haalands BVB-Gala 29

Ehre sei dem Kini

Mit Gedenk-marsch und Kranzniederlegung haben Königstreue am Samstag in Gammelsdorf an die Schlacht im Jahr 1313 erinnert. Herzog Ludwig IV. sicherte sich damals die Herrschaft Bayerns gegen seinen Vetter Herzog Friedrich von Österreich.

München im Rennen um die IAA

Diese Woche Vorentscheidung über neuen Standort der Auto-Messe

Nicht nur VW-Chef Herbert Diess sieht die Automobilindustrie vor gigantischen Umbrüchen. Das Auto werde vom Transportmittel zum wichtigsten und teuersten Gerät im Internet, mahnte Diess unlängst die Manager seines Konzerns. Das muss sich auch auf der Internationalen Automobil-ausstellung abbilden, die der Verband der Automobilindustrie (VDA) bislang alle zwei Jahre in Frankfurt veranstaltet hat. Nach dem Misserfolg bei Publikum und Veranstaltern im vergangenen Jahr soll sich die Leistungsschau der Industrie in eine Mobilitätsplattform wandeln, möglicherweise an einem neuen Ort. An der Ausschreibung beteiligen sich neben Frankfurt noch Berlin, München, Köln, Hamburg, Stuttgart und Hannover. Sie sollen in dieser Woche ihre Konzepte beim VDA vorstellen. Noch im ersten Quartal will der Verband den Zuschlag für die nächste IAA im Herbst 2021 geben. Große Hoffnungen macht sich München. „Wir haben einen Fünf-Sterne-Flughafen“ und „wir haben eines der besten und modernsten Messegelände weltweit“, sagt Messechef Klaus Dittrich.

Nachrichten

AKK: Erst Sacharbeit, dann Personalfragen
 CDU-Chefin Annegret Kramp-Karrenbauer (Foto) hat ihre Partei gemahnt, zunächst die inhaltliche Erneuerung voranzutreiben, ehe Fragen wie die Kanzlerkandidatur geklärt werden – nach dem Motto: erst Sacharbeit, dann Personalentscheidungen. Auf der Vorstandsklausur in Hamburg habe sie viel Unterstützung für ihr Anliegen erhalten, „die Frage der Sacharbeit in den Mittelpunkt zu stellen“, sagte sie am Samstag. Im Frühjahr wolle sie den Entwurf für ein neues Grundsatzprogramm vorlegen, das im Dezember nach Beratungen mit der Basis verabschiedet werden soll.

Wegen Syrien-Offensive: Türkei kriegt weniger EU-Gelder
 Die EU hat der Türkei für dieses Jahr zugesagte Hilfgelder drastisch gekürzt. Das gehe aus einem Schreiben des EU-Außenbeauftragten Josep Borrell an das Europäische Parlament hervor, wie die Zeitungen der Funke Mediengruppe berichteten. Als Gründe nannte Borrell den Gastreit im Mittelmeer und die Militäroffensive Ankaras in Syrien. Das Flüchtlingsabkommen ist davon unberührt.

Deutschland: Deutlich weniger Wohnungseinbrüche 2019
 Die Zahl der Wohnungseinbrüche in Deutschland ist laut *BamS* im vergangenen Jahr deutlich gesunken. In den ersten drei Quartalen 2019 habe es 66 596 Wohnungseinbrüche beziehungsweise Einbruchversuche gegeben, berichtete das Blatt unter Berufung auf Zahlen aus dem Bundesinnenministerium. Dies sei ein Rückgang um 11,8 Prozent gegenüber dem gleichen Zeitraum des Vorjahres.

UFO: Neue Streiks bei Lufthansa
 Bei der Lufthansa und ihren Tochter-Fluggesellschaften drohen neue und diesmal deutlich ausgeweitete Streiks. Die Flugbegleitergewerkschaft UFO will am kommenden Mittwoch neue Arbeitskämpfmaßnahmen im Lufthansa-Konzern verkünden, wie ein UFO-Sprecher am Samstagabend mitteilte.

Das kleine Quiz

Welcher Tennis-Spieler hat im Einzel die beste Davis-Cup-Bilanz?

a) Roger Federer
 b) Björn Borg
 c) Boris Becker
 d) John McEnroe

Auflösung Seite 22



Königlicher Hirschgarten

Täglich geöffnet von 10.00 – 24.00 Uhr
 durchgehend warme Küche von 11.00 – 22.00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Eisstock-schießen auf 5 Bahnen!	Kulinarische Reise: Mo., 20.01.2020 18.00–21.00 Uhr Rund ums Schnitzel € 14,20 pro Person	Di., 21.01.2020 18.00–21.00 Uhr American BBQ € 14,80 pro Person	Mi., 22.01.2020 18.00–21.00 Uhr Steaktag € 16,50 pro Person	Do., 23.01.2020 18.00–21.00 Uhr Ins Netz gegangen € 14,80 pro Person	So., 26.01.2020 11.00–14.00 Uhr Sonntagsbrunch € 22,50 pro Person, Kinder bis 10 Jahre € 13,50
--	--	--	--	---	---

Pächter: Johann Eichmeier • Hirschgarten 1 • 80639 München • Tel. 0 89 / 17 99 91 19 • Fax 0 89 / 17 99 91 17 • www.hirschgarten.de • restaurant@hirschgarten.de

