

Zum Weltherztag am 29. September 2021

Von Herzen gesund

Apotheken beraten, wie Herz und Kreislauf fit bleiben

Mainz, den 20. September 2021 – Vorbeugung ist gerade bei Herz-Kreislaferkrankungen ein wichtiges Thema. Über 331.000 Menschen haben 2019 in Deutschland einen Herzinfarkt erlitten. Zudem geht im Durchschnitt jährlich rund ein Drittel der gesamten Todesfälle auf Herz-Kreislaferkrankungen zurück. Deswegen ist es wichtig, Risikofaktoren zu kennen und möglichst frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Darauf weist der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV im Vorfeld des Weltherztages am 29. September hin.

Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel oder Diabetes sind entscheidende Risikofaktoren für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislaferkrankungen, erklärt Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV.: „Das Tückische ist, dass diese Symptome schleichend und oft unbemerkt beginnen. Denn Betroffene haben keine Schmerzen oder spüren anfangs keine Beeinträchtigung, wenn der Blutdruck oder der Cholesterinwert erhöht sind.“ Kommen dann noch Übergewicht, Stress, übermäßiger Alkoholgenuss oder das Rauchen hinzu, steigt das Risiko, eine ernste Herz-Kreislaferkrankung auszubilden.

Durch konsequentes Umsetzen einer veränderten Lebensführung lassen sich die ersten Anzeichen einer Herz-Kreislaferkrankung aber auch wieder umkehren. Sogar bereits bestehende Erkrankungen können mit einfachen Mitteln deutlich verbessert werden, zeigt die Apothekerin auf. Wichtig sei dabei besonders eine ausgewogene Ernährung: „Die Mittelmeerdät ist da ein gutes Stichwort. Dabei isst man reichlich Gemüse, Salat, Obst und Hülsenfrüchte. Vollkorn statt Weißmehl wählen und mehr Fisch statt Fleisch essen. Bei den Fetten punkten Oliven- oder Rapsöl und mit Salz sollte sparsam umgegangen werden. Damit die Mahlzeiten gut gewürzt sind und

schmecken, kommen Kräuter von Basilikum über Petersilie bis hin zu Thymian und Rosmarin zum Einsatz.“

Wer regelmäßig Bewegung in seinen Alltag einbaut, trainiert sein Herz und baut gleichzeitig schädlichen Stress ab. Die Apothekerin schlägt vor: „Bei Ungeübten reicht es schon aus, regelmäßig spazieren zu gehen. Auch im Alltag kann man die Treppe nehmen und den Lift oder die Rolltreppe links liegen lassen. Jeder Gang und jeder Schritt zählt.“ Natürlich sollten Betroffene oder Menschen mit familiärer Vorbelastung auf übermäßigen Alkoholkonsum und das Rauchen verzichten. Im Bereich der Selbstmedikation gibt es einige Produkte, die der Herzgesundheit förderlich sein können, so Engel-Djabarian. „Die Kombination von Kalium und Magnesium als Mineralstoffe sind hier zu nennen. Sie unterstützen die Herzzellen in ihrer Pumpleistung. Omega-3 Fettsäuren und die Aminosäure Arginin können einen positiven Einfluss auf einen zu hohen Blutdruck haben. Ballaststoffe wie Flohsamenschalen oder Weizenkleie können ganz natürlich einen zu hohen Cholesterinspiegel senken.“

Damit Herz-Kreislauferkrankungen frühzeitig erkannt werden, lohnt es sich, den Blutdruck sowie Blutzucker- und Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen. Viele Apotheken bieten die Messung dieser Werte unkompliziert an. Sie raten dann auch zum Arztbesuch, wenn die ermittelten Werte außerhalb der Norm liegen. Dann müssen mögliche Ursachen und das weitere Vorgehen ärztlich abgestimmt werden.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de