



# Mit einem gesunden Herz leben



**Ein Leitfaden für Langlebigkeit und Gesundheit**



Mit einem gesunden Herz leben



## **RECHTLICHER HINWEIS:**

Der Autor war bei der Erstellung dieses Berichts bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein, wobei er angesichts der raschen Entwicklung des Internets die Aktualität des Inhalts zu keiner Zeit garantiert.

Trotz aller Bemühungen des Autors zur Verifizierung der dargestellten Inhalte dieser Publikation übernimmt der Autor keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des Gegenstandes. Jedweder Eindruck der Herabsetzung von individuellen Personen, Völkern oder Organisationen ist unbeabsichtigt.

Dieses Buch dient lediglich Ihrer Information. Ein Arztbesuch, sowie ärztliche Betreuung sollten Sie unbedingt in Anspruch nehmen, wenn Sie Beschwerden feststellen. Dieser Ratgeber ersetzt in keinem Fall eine Ärztliche Konsultierung.



## **Inhaltsverzeichnis:**

### **Einführung**

#### **Wie Cholesterin das Herz beeinflusst**

##### **Cholesterin**

##### **Das Problem bei Cholesterin**

#### **5 Wege um das Risiko an Bluthochdruck zu erkranken zu senken**

##### **Was ist Bluthochdruck?**

##### **Minimieren Sie Ihr Risiko**

#### **Frauen und Herzerkrankungen**

##### **Anzeichen eines Herzinfarktes bei Frauen**

##### **Risikofaktoren für Herzerkrankungen**

#### **Was sind Triglyzeride?**

##### **Triglyzeride**

##### **Senkung der Triglyzeride**

#### **Übungen und Ihr Herz**

#### **Wie Ihr Gewicht das Herz beeinflussen kann**

##### **Fettleibigkeit**

##### **Risikofaktoren**

##### **Drehen Sie den Spieß um**

#### **Essen, der Weg zu einem gesunden Herzen**

##### **Proteine**

##### **Kohlenhydrate**

##### **Fette**

#### **Stress und Herzerkrankungen**

##### **Weitere Faktoren**

##### **Die Lösung**

#### **Kann Kalium Ihrem Herz helfen?**

##### **Natrium und Kalium**

##### **Steigern Sie Ihre Kaliumaufnahme**

#### **Beteiligen Sie sich an Ihrer eigenen Herzgesundheit**

##### **Testen Sie Ihren Arzt**

##### **Holen Sie sich zusätzliche Mittel**

#### **Abschluss**



## **Einführung**

Herzkrankheiten sind die häufigste Todesursache bei Frauen und Männern in Deutschland. Während die meisten Menschen Herzkrankheiten mit Herzinfarkten gleichstellen, gibt es viele weitere Herzerkrankungen und Bedingungen die dazu führen können, dass unser Herz erkrankt.

Zu Herzerkrankungen zählen koronare Herzerkrankungen (Herzinfarkt), kongestive Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen und weitere, weniger bekannte Erkrankungen.

Während der Großteil der Aufmerksamkeit auf Männer ausgerichtet ist, können auch Frauen von Herzkrankheiten betroffen sein. Es ist äußerst wichtig, dass sich Frauen über die Risiken und Symptome einer Herzerkrankung informieren. Herzkrankheiten betreffen Männer und Frauen unterschiedlich, da die bekanntesten Symptome bei Männern häufiger auftreten als bei Frauen.

In diesem Bericht werden Sie etwas über Herzerkrankungen lernen, davon ausgehende Risikofaktoren, die Auswirkung eines zu hohen Cholesterinspiegels oder zu hohen Blutdruckes auf Ihr Herz sowie Veränderungen Ihres Lebensstils, die Sie vornehmen können, wie Sie mit Herzerkrankungen leben können und was Sie von Anfang an tun können um das Risiko am Herzen zu erkranken zu minimieren. Wissen ist Macht in allen Aspekten des Lebens! Je mehr Sie über Herzerkrankungen wissen, desto mehr können Sie tun, um dies zu verhindern und ein langes, gesundes Leben zu führen.

[Mit einem gesunden Herz leben](#)



## Wie Cholesterin das Herz beeinflusst

Das Herz arbeitet hart daran, das Blut durch die Blutgefäße des gesamten Körpers zu befördern. Es ist gezwungen noch härter zu arbeiten, wenn wir uns nicht unserer Gesundheit annehmen und alles dafür tun, gesund zu leben. Vielleicht wissen Sie schon etwas zum Thema Cholesterin, aber lesen Sie weiter um herauszufinden, warum es so gefährlich für unser Herz sein kann.

## Cholesterin

Cholesterin ist ein wachsartiges Fett in unserem Körper. Es wird hauptsächlich in der Leber produziert, aber auch in den Geschlechtsorganen und den Nebennieren. Es wird durch das Blut als Lipoprotein an die Stellen transportiert, wo es in unserem Körper gerade benötigt wird.

Cholesterin ist nicht nur schlecht. In der richtigen Menge hat es eine Funktion in Ihrem Körper. Cholesterin hilft bei der Integrität der Zellmembranen. Da es zum größten Teil Wasser unlöslich ist, kann es kontrollieren welche Substanzen in oder aus einer Zelle gehen.

Cholesterin ist ein Bestandteil vieler Hormone- Östrogen und Testosteron sind nur zwei von ihnen. Diese Sexualhormone sind während der Pubertät und darüber hinaus wichtig für die richtige Entwicklung und Fortpflanzung. Also verurteilen Sie diese natürlich vorkommende Substanz nicht zu früh.

[Mit einem gesunden Herz leben](#)



## Das Problem bei Cholesterin

Nun haben Sie von gutem und schlechtem Cholesterin gehört. Sie wissen wahrscheinlich auch, welche Lebensmittel Cholesterin enthalten, aber wissen Sie auch, was es in Ihrem Körper tut?

Wie bereits erwähnt wird der größte Teil an Cholesterin in der Leber produziert. Wenn einmal mehr benötigt wird, erhalten wir es aus unserer Nahrung. Es gibt gesunde und ungesunde Fette die wir jeden Tag essen. Die ungesunden kommen aus der Verarbeitung von Backwaren, Süßigkeiten, fettes Fleisch und dergleichen. Der Verzehr dieser Lebensmittel ist in Maßen unbedenklich, aber wenn Sie sie öfters und in größeren Mengen zu sich nehmen, kann es zu Beeinflussungen kommen, insbesondere am Herz und an den Blutgefäßen.

Um sich gesund zu ernähren sollten Sie nicht mehr als 20 % Cholesterin über die Nahrung zu sich nehmen. Überprüfen Sie die Etiketten, womit Lebensmittel versehen sind. Lebensmittel zu essen die Cholesterin enthalten ist keine gute Wahl. Wählen Sie stattdessen Lebensmittel die das gute Cholesterin wie ungesättigte Öle enthalten (Oliven, Leinsamen, Raps) und welche die gesunde Fette (Nüsse, Kaltwasserfische) enthalten. In Ihrem Körper sind die guten, wie auch die schlechten Fette metabolisiert. LDL (low density Lipoproteine) sind die schlechten Fette. Sie sind eine oxidierte Form von Fett die sehr klebrig ist und sich an den Arterienwänden ablegt und zu Plaque wird.



Dieser Plaque verengt die Öffnungen, durch die das Blut läuft mit dem Ergebnis, das weniger Blut passieren kann. Um mehr Blut durch diese Arterien zu erhalten muss das Herz nun stärker pumpen. Wenn die verengten Gefäße zu Koronarterien werden, wird das Herz nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt um seine Arbeit zu machen. Komprimierter Blutfluss kann zu einem Infarkt führen.

## **5 Wege um das Risiko an Bluthochdruck zu erkranken zu senken**

Hypertonie oder Bluthochdruck, ist einer der Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Wenn der Blutdruck außer Kontrolle gerät und noch andere Risikofaktoren hinzu kommen kann dies zu einem Herzinfarkt führen. Hier sind 5 Wege wie Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle halten.

### **Was ist Bluthochdruck?**

Vor allem hat es nichts mit Ihrer Persönlichkeit zu tun. Sie müssen nicht unter Stress leiden um an Bluthochdruck zu erkranken, auch wenn dieser Ihr Leben beeinträchtigt. Ihr Herz pumpt das Blut durch eine Reihe von Gefäßen, die im ganzen Körper verteilt sind. Es braucht einen gewissen Druck, um das Blut durch die Gefäße zu drücken. Den Blutdruck misst man in 2 Bereichen, im systolischen und im diastolischen. Sie messen dabei einmal den Wert unter Belastung und einmal im Ruhezustand. Wenn der Blutdruck zu hoch ist, braucht das Herz mehr Kraft um das Blut durch die Gefäße zu schieben. Die Gefäße dehnen sich aber der erhöhte Druck kann Risse in den Muskelwänden und somit einen Verlust der Elastizität verursachen, wodurch „Plaques-Aufbau“ durch schlechtes Cholesterin gefördert wird.