

herz.gesund.leben: Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Das Herz arbeitet für uns ein Leben lang! Siebzig Mal in der Minute pumpt es sauerstoffreiches Blut in die Gefäße, im Laufe eines Lebens rund drei Milliarden Mal. Das Kreislaufsystem versorgt sämtliche Zellen des Körpers auf 100.000 Kilometern Strecke mit Blut - von der Geburt bis zum Tod über 18 Millionen Liter.

Risikofaktoren für unser Herz

Wie lange Herz und Gefäße einwandfrei funktionieren, hängt vom Zusammenspiel der eigenen genetischen Ausstattung und dem Vorhandensein schädigender äußerer Einflüsse, auch Risikofaktoren genannt, ab. Auf einige hat der Einzelne keinen Einfluss, zum Beispiel Geschlecht oder Alter. Einige können mit Medikamenten behandelt werden, wie etwa ein hoher Blutdruck oder Diabetes. Und schließlich gibt es die Lebensstil-Risikofaktoren, am wichtigsten Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress, mit denen jeder Mensch das Schicksal seines Herz-Kreislauf-Systems ganz direkt steuert.

Keiner der genannten Faktoren steht dabei für sich allein. Sie alle beeinflussen sich gegenseitig, verstärken sich, oder heben sich auf.

Herzgesund leben – in jedem Alter

Bei „guter Pflege“ behält das Herz seine Kraft bis ins hohe Alter. Jedoch kann es bei schlechten „Arbeitsbedingungen“ schon früh an seine Grenzen stoßen. Was gut für Herz und Gefäße ist hält ebenso die anderen Organe gesund! **Viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, wenig Stress, Nichtrauchen und das Halten des Normalgewichts** schützen ebenso vor Depressionen, Krebs und vielen weiteren Erkrankungen.

Quelle: www.netdoctor.at