

Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.



Risikofaktoren erklärt: Warum Bluthochdruck und Co. so gefährlich sind

Es gibt viele Gewohnheiten in unserem Alltag, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Wir nennen sie liebevoll unsere Laster und meist ist uns bereits bewusst, dass wir unserer Gesundheit mit ihnen nichts Gutes tun, denn einige von ihnen können unter anderem das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Aber warum sind diese einzelnen Faktoren so gefährlich? Zum allgemeinen Verständnis ist es wichtig zu wissen, wie ein Herzinfarkt und ein (ischämischer) Schlaganfall entstehen. Kurz gesagt sind beide Ereignisse die Folge einer Sauerstoffunterversorgung des Herzmuskels bzw. des Gehirns. Diese Unterversorgung wird durch verstopfte Gefäße herbeigeführt. Die Erkrankung, die diese verstopften Gefäße beschreibt, nennt man Arteriosklerose. Genauer gesagt beschreibt sie Ablagerungen verschiedener Stoffe in unseren Gefäßinnenwänden, die dann eine verminderte Durchblutung und dadurch eine Unterversorgung herbeiführen. Aber wie kommt es nun zu diesen Ablagerungen und was können Sie dagegen tun?

Bluthochdruck:



Unser Herz ist ein Muskel. Was bedeutet, dass es trainiert werden muss – und das am besten durch Bewegung. Ist unser Herz untrainiert, muss es häufiger und kräftiger schlagen, um die gleiche Menge Blut durch unseren Körper zu befördern. Durch diese Umstände werden unsere Gefäße belastet und können in der Innenwand Risse bekommen. In diesen Rissen kann sich dann so einiges ablagern. Fette wie LDL oder auch Zucker setzen sich in diese Risse und verengen so die Gefäße. Das bedingt, dass das Blut noch einen höheren Widerstand bekommt und der Blutdruck noch weiter steigt. Ein gut trainiertes Herz kann dazu beitragen, die Ablagerungen in den Gefäßen möglichst gering und den Blutdruck normal zu halten.

Erhöhte Cholesterinwerte:

HDL und LDL – das gute und das schlechte Cholesterin. Auch das vermeintlich schlechte Cholesterin, das LDL, ist wichtig für unseren Körper, um unsere Zellwände aufzubauen. Doch Vorsicht! Das LDL ist nur in einem bestimmten Maße und lediglich an einem bestimmten Ort gut für uns: nämlich in den Zellen – dort, wo es benötigt wird. Nehmen wir nun zu viel LDL zu uns oder ist unser LDL-Spiegel aufgrund genetischer Vorbelastung erhöht, kann die Zelle irgendwann kein LDL mehr aufnehmen und dieses bleibt in unseren Blutgefäßen. Hier setzt es sich an unseren Gefäßinnenwänden fest und verstopft unsere Gefäße. Dadurch wird der Blutfluss gesenkt und eine Sauerstoffunterversorgung kann entstehen. Durch eine angepasste Ernährung können Sie es schaffen, die Aufnahme von LDL-Cholesterin zu reduzieren und Ihre Gefäße somit zu schützen.

Diabetes mellitus:

Beim Diabetes mellitus gibt es, wie Ihnen wahrscheinlich bekannt ist, zwei verschiedene Varianten. Der Typ-I-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung (angeboren), welche dafür sorgt, dass zu wenig Insulin vom Körper hergestellt wird. Der Typ-II-Diabetes ist eine (meist erworbene) Stoffwechselstörung, welche dafür sorgt, dass das Insulin nicht ausreicht oder nicht richtig genutzt werden kann. Insulin ist ein Hormon, das dafür sorgt, dass Zucker aus unseren Gefäßen in unsere Zellen gelangt. Denn ähnlich wie beim LDL wird der Zucker in den Zellen benötigt, ist jedoch in unseren Gefäßen schädlich. Durch Bewegung wird unser Körper sensibler für Insulin und der Zucker kann einfacher in die Zellen transpor-

tiert werden. Auch bei unserer Ernährung sollten wir darauf achten, nicht zu viel Zucker zu uns zu nehmen.

Rauchen:

Rauchen ist in vielerlei Hinsicht schlecht für unseren Körper. Unser Blut wird beispielsweise zähflüssiger und das Nikotin, das wir aufnehmen, sorgt dafür, dass wir weniger Sauerstoff in unserem Blut haben. Auch werden unsere Cholesterinwerte durch das Rauchen beeinflusst. Das HDL, welches förderlich für unseren Organismus ist, wird gesenkt und das LDL, welches sich wie zuvor beschrieben in den Gefäßwänden absetzt, wird erhöht. Das kann sogar durch Passivrauchen geschehen. Rauchen erhöht zudem den Blutdruck und verengt die Blutgefäße. Das alles zusammen sorgt demnach dafür, dass weniger Blut durch verengte Gefäße kommt und dieses Blut zudem noch weniger mit Sauerstoff angereichert ist. Eine Kombination aus vielen schädlichen Faktoren. Die gute Nachricht ist jedoch: Ein Rauchstopp lohnt sich direkt. Bereits nach einer Woche sinkt der Blutdruck und nach zwei Jahren ist das Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis bei moderaten Rauchern auf das eines Nichtraucherers gesunken. Wenn Sie weitere Informationen bezüglich Herzinfarkt und Schlaganfall und den dazugehörigen Risikofaktoren lesen möchten, schauen Sie doch gerne mal auf unserer Seite vorbei und downloaden Sie unsere HerzSchlag-Broschüre. Hier finden Sie anschauliche Erklärungen und Handlungsanweisungen, wie Sie sich im Notfall verhalten können.

<https://pugis.de/dslg-herzschlag-kampagne/>

Weiterführende Literatur

MDR, 2023. Was Sie gegen hohen Blutdruck tun können. Zugriff am 28.01.2025 unter <https://www.mdr.de/ratgeber/gesundheit/bluthochdruck-messen-senken-natuerlich-bewegung-tipps-100.html#sprung0>

Deutsches Krebsforschungszentrum, dkfz (2008): Durch Rauchen und Passivrauchen verursachte Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems Heidelberg

Laufs, U. Deutsche Herzstiftung (2023) Cholesterin – was ist das?, Zugriff am 28.01.2025 unter <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesund-bleiben/cholesterin/was-ist-cholesterin>

Delius, W. BDI (2022) Bluthochdruck: Auswirkungen Zugriff am 28.01.2025 unter <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/bluthochdruck/auswirkungen.html>

Gesund.Bund.de, Arteriosklerose, Zugriff am 28.01.2025 unter <https://gesund.bund.de/arteriosklerose> Tschöpe, D. (Deutsche Herzstiftung), Warum Diabetes den Herzinfarkt begünstigt, Zugriff am 28.01.2025 unter <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesund-bleiben/diabetes>

Text: DSLG, Fotos: pixabay.com



Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de.

„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872 609-101