

Rubrik

Arteriosklerose

Der Begriff

Arteriosklerose oder Arterienverkalkung begegnet uns fast täglich, denn diese Veränderung der Blutgefäße ist als Zivilisationskrankheit bei uns sehr verbreitet.

Arteriosklerose ist eine Krankheit des Herz- und Blutkreislaufes. An den inneren Arterienwänden werden Fettsubstanzen vor allem Cholesterin, aber auch Kohlenhydrate und andere Bestandteile des Blutes abgelagert. Die Ablagerungen sind feine harte Kristalle. Das führt zu einer Verhärtung und Verdickung der inneren Arterienwände. Und weil viele Arterien, vor allem jene, die das Herz selbst mit Blut versorgen, sehr dünn sind, verengen sich die Blutgefäße dermassen, dass nicht mehr genug Blut durchfliessen kann. Dieser Prozess verläuft sehr langsam und über viele Jahre hinweg leidet der Betroffene über keinerlei Beschwerden. Erst wenn die Gefäss stark verengt sind und nicht mehr genug Sauerstoff transportiert werden kann, wird die bereits fortgeschrittene Krankheit erkennbar. Sind die Arterien des Herzens, die Herzkranzgefäße betroffen, stellt sich Angina pectoris ein, die im Volksmund auch Enge der Brust genannt wird. Zuweilen wird Angina

pectoris auch als stechenden Schmerz empfunden und vermindert ganz allgemein die körperliche Leistungsfähigkeit. Sind die Herzkranzgefäße so eng, dass kein Blut mehr durchfliessen kann, entsteht ein Herzinfarkt. Es können aber auch Blutgefäße des Gehirns verengt sein. Das führt zu einem Gehirnschlag. Bei chronischer mangelhafter Durchblutung des Gehirn kommt es zu Funktionsstörungen wie Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche und Verwirrtheit.

Risikofaktor: Fett

Die Kombination verschiedener Risikofaktoren erhöht die Gefahr an Arteriosklerose zu erkranken enorm. Der wichtigste Risikofaktor ist eine Störung des Fettstoffwechsels. Solche Störungen können erblich bedingt sein. Viel öfters aber sind sie eine Folge von falscher Ernährung. Sowohl die Zusammensetzung als auch die Menge der Nahrung ist wichtig. Bei Überernährung wird die überschüssige Energie in Fett angelegt und Übergewicht erhöht das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken. Nicht nur fettes Essen ist gefährlich. Auch Zucker oder Alkohol im Überschuss wird in Fett umgewandelt. Der wichtigste Risikofaktor ist aber dennoch das Cholesterin. Cholesterin ist grundsätzlich in allen tierischen Nahrungsmitteln enthalten, während Pflanzen kein Cholesterin bilden. Fleisch, tierische Fette, Eier und Milchprodukte

sollten deshalb nur mit Mass gegessen werden.

Lipidsenkende Kost

Wer Arteriosklerose vorbeugen will, sollte nicht nur tierische Fette meiden, sondern eine lipidsenkende Kost zu sich nehmen. Denn Fett ist nicht gleich Fett. Nur ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischem Fett, Schmalz und Butter vorkommen, sind schädlich, während ungesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel sogar senken können. Die wichtigste Quelle ungesättigter Fettsäuren sind pflanzliche Öle, Olivenöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl oder Distelöl. Allerdings führt eine zu grosse Menge pflanzlicher Fette ebenfalls zu Übergewicht und dies erhöht das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken.

Risikofaktor:

Bluthochdruck

Der Blutdruck ist der Druck, den das fließende Blut gegen die Wände der Blutschlagader ausübt. Zu hoher Blutdruck, Hypertonie, muss nicht notwendigerweise Beschwerden hervorrufen und wird manchmal zufällig bei einer ärztlichen Kontrolle entdeckt. Hoher Blutdruck ist erhöht besonders das Risiko eine Hirnschlag zu erleiden. Menschen mit Übergewicht leiden viel häufiger an zu hohem Blutdruck. Also auch hier spielt wieder einmal

die Ernährung eine entscheidende Rolle. Blutdrucksteigernd wirkt auch zuviel Kochsalz im Blut. Kochsalz ist in geringen Mengen lebensnotwendig. Vielfach wird Salz in nicht sichtbarer Form aufgenommen. Vor allem bereits fertig zubereitete Speisen enthalten aus Gründen der Konservierung beträchtliche Kochsalzmengen. Gewürze können ohne geschmackliche Einbusse oftmals das Kochsalz ersetzen. Ganz besonders viel Salz enthalten Wurstwaren, geräucherter Fisch, Kartoffelchips und Käsegebäck. Bei starker Hypertonie reicht eine Kochsalzarme Kost jedoch nicht aus. Der Blutdruck muss gleichzeitig mit Medikamenten erniedrigt werden.

Risikofaktor: Bewegungsmangel

Wer nicht mindesten zweimal pro Woche während 20 Minuten sich intensiv sportlich betätigt, leidet unter Bewegungsmangel. Wenn das Herz- Kreislaufsystem dauernd unterfordert ist, treten Degenerationen auf. Regelmässige körperliche Betätigung wirkt sich günstig auf die Blutfettwerte aus und die Gewichtsabnahme wird erleichtert. Beim Training sollte idealerweise eine Pulsfrequenz von mindestens 130 Schlägen pro Minute erreicht werden. Wer allerdings jahrelang keine Sport getrieben hat, sollte nicht gleich mit voller Belastung beginnen. Geeignete Sportarten sind hauptsächlich Laufen, Wandern, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen.

Mit regelmässigem Ausdauertraining kann man das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähiger machen und es bis ins hohe Alter leistungsfähig erhalten.

Risikofaktor: Stress

Das Manager häufig schon in noch jungen Jahren einen Herzinfarkt erleiden, ist eine Tatsache und Folge des Risikofaktors Stress. Allerdings sind die Zusammenhänge nicht restlos geklärt. Stress ist ein ganz bestimmter Zustand des Körpers. Es werden bestimmte Hormone in höheren Mengen freigesetzt, der Blutdruck ist erhöht und der Adrenalin Spiegel steigt. Stress ist eine Anpassung an erhöhte Anforderungen und somit lebenswichtig. Dauert der Stress jedoch über längere Zeit an, hat dies Schädigungen zur Folge. Ausserdem ernähren sich gestresste Menschen selten ausgewogen und bewegen sich wenig, da die Zeit schlicht fehlt.

Risikofaktor: Harnsäure

Die Gicht ist eine Störung des Harnsäurestoffwechsels. Der Harnsäurespiegel im Blut ist erhöht und dies führt zur Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken, der Niere oder eben an den inneren Arterienwänden, zu Arteriosklerose also. Harnsäure ist das Abbauprodukt der Purine, Bestandteil unserer

Erbsubstanz, der DNA. Bei Gicht wird entweder vermehrt Harnsäure gebildet oder die Ausscheidung durch die Nieren ist vermindert. Auch die Ernährung spielt bei der Entstehung von Gicht eine wichtige Rolle. Übergewicht und eine purinreiche Ernährung sind die wichtigsten Faktoren. Besonders viele Purine enthalten Innereien, Fleisch, Meeresfrüchte und gewisse Fische wie Hering und Sardinen. Harnsäuresteigernd wirkt ausserdem Alkohol, weil er die Harnsäureausscheidung hemmt. Im Gegensatz dazu fördert reichliche Wasserzufuhr die Ausscheidung und senkt somit den Harnsäurespiegel im Blut

Judith Dominguez