

Bluthochdruck, Schlaganfall und Co. vermeiden – Training beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor

Nach wie vor ist die häufigste Todesursache in Deutschland eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Alleine 2017 waren es über 344.500 Todesfälle. Weltweit sterben mehrere Millionen Menschen jährlich an Herzinfarkten oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, einem Schlaganfall oder Atherosklerose. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Diese Erkrankungen, die wir zu den Zivilisationskrankheiten zählen, sind frühzeitig vermeidbar. Entgegen der früheren Vorstellung, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen am Herzen beginnen, weiß man heute, dass der Lebensstil maßgeblich für die Entwicklung von Bluthochdruck, Herzinfarkten und Co. verantwortlich ist. Eine falsche Ernährung gepaart mit Bewegungsmangel sind die Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch unsere schnelllebige Zeit mit viel Stress, wenig Schlaf und fehlendem psychischen Ausgleich tragen ihren Teil zu den Beschwerden bei.

Auf der Ernährungsseite fördern insbesondere Zucker, zu viel Omega-6-Fettsäuren sowie stark verarbeitete Lebensmittel das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, dass Erwachsene lediglich 25 g Zucker pro Tag zu sich nehmen sollen. Das entspricht etwa einem Glas (250 ml) Limonade. Zudem steigt die Menge an stark verarbeiteten Lebensmitteln, die wir essen, enorm an. Diese sorgen dafür, dass wir viele Kalorien aufnehmen, die uns jedoch nicht lange satt machen. Auf lange Sicht gesehen, begünstigt das Übergewicht, eine Fettleber, Bluthochdruck, das metabolische Syndrom und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem enthalten sie viel Salz und ungesunde Transfettsäuren. Das begünstigt Entzündungen im Körper. Haben wir zu viele davon, werden wir krank.

Eines der besten „Medikamente“ gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Bewegung – besser gesagt: Training. Insbesondere Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Walken wirken sich sehr positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und helfen präventiv das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankung zu senken. Ist man bereits von z. B. Bluthochdruck betroffen, reduziert das Ausdauertraining die Beschwerden und kann dabei helfen, dass der Blutdruck wieder auf den Normalwert absinkt. Aktuell konnte gezeigt werden, dass auch High Intensity Training hervorragende Wirkungen auf das Herz hervorruft. Mitverantwortlich für die positiven Effekte von Training sind die sogenannten Myokine. Das sind Botenstoffe, die vom Muskel während des Trainings produziert werden und von dort aus überall im Körper positive Effekte hervorrufen. Insbesondere im Kampf gegen Entzündungen spielen sie eine große Rolle.

Der beste Weg, um von der positiven Wirkung der Myokine zu profitieren, ist körperliche Aktivität in Form von Training. Training – insbesondere Krafttraining, aber auch das Kardiotraining – sorgt für eine regelrechte Explosion von Myokinen im Körper. Dabei ist zu beachten: Je intensiver das Training, desto höher ist die Myokinausschüttung. Da die Intensität des Trainings sehr individuell ist, sollte man sich von einem Experten in Sachen Training, wie z. B. in einem Fitnessstudio, beraten lassen.

Dr. Kurt Mosetter

Dr. med. Kurt Mosetter (geb. 1964), Heilpraktiker, studierte Humanmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg im Breisgau und spezialisierte sich auf die Physik des neuromuskulären Systems bei Schmerzen des Bewegungsapparates. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Medizin des Stoffwechsels. Kurt Mosetter ist der Begründer der Myoreflextherapie und der KiD Übungen sowie Leiter des ZiT - Zentrum für interdisziplinäre Therapien. Er ist zudem als Berater im Profisport/ Fußballbundesliga (vor allem in enger Kooperation mit Ralf Rangnick) aktiv.