

Mikronährstoffe

in der Medizin



Von
Dr. Peter H. Lauda

Fettsucht, Stress und Rauchen als Herzkiller

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, sind die häufigste Todesursache in Österreich mit etwa 43.000 Fällen pro Jahr. Bewegungsmangel, sowohl bei der Arbeit (Computer), als auch in der Freizeit (TV), Zigarettenrauchen, chronisches Überessen sowie der permanente Zeitdruck und Stress sind wesentliche Risikofaktoren für diese bedrohliche Entwicklung, weiters zu hohe Cholesterinwerte (LDL), Zuckerkrankheit und Übergewicht.

Keine medizinische Therapie hat auf die Gesundheit des Menschen einen größeren Einfluss als die Vorbeugung durch einen gesunden Lebensstil: Mehr sportliche Aktivitäten, abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung und seelisches Gleichgewicht. Amerikanische Untersuchungen haben gezeigt, dass auch schnelleres Spaziergehen gesundheitswirksam ist. Sport sollte im Rahmen der Gesundheitsförderung allerdings nur mit mäßiger Intensität, dafür aber regelmäßig durchgeführt werden. Ideal sind dabei Walken, Joggen und Schwimmen.

Als „Prototyp“ einer auch für das Herz gesunden Ernährung gilt die Mittelmeer-Kost: Viel frisches Obst und Gemüse, Fisch, weniger Fleisch und kaum Wurst und Süßigkeiten. Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden. Auf die Zigarette sollte überhaupt verzichtet werden.

Bezüglich des seelischen Gleichgewichtes kann, neben individuellen Strategien (z. B. Entspannungsübungen), auch der Aufenthalt in der Natur eine wertvolle Hilfe sein.

Dr. med. Peter H. Lauda, Facharzt für
Anästhesiologie und Intensivmedizin,
Arzt für Allgemeinmedizin in Wien;
www.drlauda.at; Tel.: 01/36 76 990.

Krone Gesund 28.6.05