



Was gefährdet das Herz?

Bluthochdruck

Blutdruck auf natürliche Weise senken

Haben Sie einen hohen Blutdruck und möchten in Zukunft weniger Medikamente einnehmen? Dann sind Sie hier genau richtig. Denn in vielen Fällen lassen sich die Werte zusätzlich auf natürliche Weise senken. Die Erfolge können dabei so groß sein, dass manche Menschen sogar überhaupt keine Blutdrucksenker mehr benötigen. Wichtig ist es allerdings, bisherige Medikamente auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache abzusetzen oder die Dosis auf eigene Faust zu verringern, wie der Verein Mein Herz in Stade ausdrücklich betont.

Obwohl zu hohe Blutdruckwerte zu den gefährlichsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall, Herzinfarkt und viele andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen, werden blutdrucksenkende Medikamente oft nicht ordnungsgemäß eingenommen. Grund dafür sind häufig Nebenwirkungen, die entweder während der Einnahme tatsächlich aufgetreten sind oder teilweise von Betroffenen auch nur befürchtet werden.

Sind Sie motiviert selbst etwas gegen zu hohe Werte zu tun?

Wer motiviert ist, kann in vielen Fällen allerdings selbst einiges dazu beitragen, dass weniger Blutdruck-Medikamente eingenommen werden müssen und Medikamenten-Nebenwirkungen schließlich zur Nebensache werden. Wer besonders gut ist, schafft es in manchen Fällen sogar, die Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten komplett überflüssig zu machen. Wichtig: Das Absetzen von Medikamenten darf allerdings ebenso wie eine Dosis-Reduktion nur in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt erfolgen, wie der Verein Mein Herz in Stade ausdrücklich unterstreicht.

Tipp Nr. 1: Mit Bewegung den Blutdruck natürlich senken

Mit einem gut durchdachten Sportprogramm ist bei einem Bluthochdruck eine Verringerung der Werte um etwa 5 bis 10 mmHg zu erwarten, wobei sich die Wirkung von Mensch zu Mensch je nach Veranlagung deutlich unterscheiden kann. Auch die Wahl der Sportart und des Trainingsumfangs spielen eine wichtige Rolle.

Tipp Nr. 2: Frische Kräuter statt Salz

Bei vielen Menschen führt eine hohe Salzzufuhr zu erhöhten Blutdruckwerten. Vermeidet man in solchen Fällen salzreiche Speisen und schafft es damit, die tägliche Kochsalzzufuhr auf unter 6 g zu verringern, lässt sich auf diese Weise ein erhöhter Blutdruck oft deutlich senken. Zum Vergleich: Die durchschnittliche Salzaufnahme erreicht bei vielen Menschen bei einer unbedachten Ernährungsweise häufig 10 bis 15 g/Tag, wobei auch bis zu 30 g/Tag bei manchen Menschen keine ungewöhnlichen Mengen sind.

Hinweis: Dass Speisen mit wenig Salz gezwungenermaßen fade schmecken, ist eine zwar weit verbreitete, aber falsche Vorstellung, was nicht zuletzt die Mediterrane Küche beweist. Oft kann man mit ausgewählten Gewürzen und frischen Kräutern sogar einen deutlich besseren Geschmack erzielen als mit der üppigen Verwendung von Salz. Eine Fülle an



leckeren Gerichten, die sich nicht nur schnell zubereiten lassen, sondern auch ohne große Salzmengen auskommen, finden Sie z. B. im „The Cook Book“ von Thomas Cook.

Tipps Nr. 3: Auf überlegten Umgang mit Alkohol achten

Alkohol kann ab bestimmten Mengen den Blutdruck erhöhen. Männern wird empfohlen pro Tag nicht mehr als 20 g Alkohol zu trinken, was je nach Alkoholgehalt z. B. 250 ml Wein am Tag entsprechen kann. Frauen sollten dagegen nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag trinken, nicht nur wegen des geringeren Körpergewichtes, sondern auch weil sie den Alkohol langsamer abbauen.

Tipps Nr. 4: Körpergewicht kann Blutdruck beeinflussen

Auch wenn es erfahrungsgemäß oft nicht einfach ist Übergewicht zu reduzieren, gehört die Normalisierung des Körpergewichts zu jenen Maßnahmen, mit denen sich ein hoher Blutdruck in vielen Fällen besonders wirkungsvoll senken lässt. Oft lohnen sich die Anstrengungen des Abnehmens dann übrigens gleich in mehrfacher Hinsicht: Wer in dieser Zeit z. B. neue Sportarten entdeckt – vielleicht sogar im Team mit anderen Menschen – oder Spaß an einer gesundheitsfördernden Ernährung findet, wird das Abnehmen schnell als Bereicherung erleben und mit hoher Wahrscheinlichkeit einen deutlichen Zugewinn an Lebensfreude verbuchen können.

Tipps Nr. 5: Den eigenen Umgang mit Stress verbessern

Bestimmte Formen von Stress können den Blutdruck in die Höhe treiben und damit das Risiko für Herzerkrankungen steigern. Um welche Arten von Stress es sich dabei handelt und welche Möglichkeiten im Umgang mit Stresssituationen empfehlenswert sind, erläutert der Verein Mein Herz in Stade in der der folgenden Rubrik „Psyche und Stress“.



Psyche und Stress

Wechseln Sie in die Vogelperspektive

Zu den wirkungsvollsten Techniken mit Stress sinnvoll umzugehen, zählt der bewusste Wechsel in die Vogelperspektive. Wenn Sie z. B. mit dem Auto im Stau stehen, alle fünf Minuten nur ein paar Meter vorwärtskommen und Sie kurz davor sind, aus der Haut zu fahren, dann versuchen Sie die Situation ganz bewusst von oben bzw. außen zu betrachten. Mit einem solchen Wechsel in die Vogelperspektive kommen Sie schnell zu dem Ergebnis: „Der Stau ist eine Tatsache, die ich nicht ändern kann. Wenn ich mich jetzt zusätzlich aufrege, verschlimmere ich die Situation nur.“ **Tipp:** Natürlich wird es nicht immer gelingen, eine innere Distanz zum aktuellen Geschehen aufzubauen und dadurch dem Stress zu entkommen, aber je häufiger Sie die Technik anwenden, desto selbstverständlicher gelingt der Wechsel, bis er völlig automatisch ohne Nachdenken stattfindet.

Zauberwort Sport

Sport treiben zählt zu den besten Möglichkeiten, Stress abzuschütteln. Bereits eine halbe Stunde Nordic Walking, Schwimmen oder Joggen kann gefühlte Wunder vollbringen. **Übrigens:** Körperliche Bewegung gehört gleichzeitig zu den besten Mitteln gegen Schlafprobleme. Wichtig kann es dabei allerdings sein, nicht abends direkt vor dem Schlafengehen zu trainieren, sondern tagsüber, da die zunächst belebende Wirkung von Sport oft mehrere Stunden anhält und dann zu Einschlafstörungen führen kann.

Die Stress-Ursache anpacken

Nicht immer lassen sich die Ursachen von Stress beheben. Wer z. B. eine schwierige Chefin bzw. einen schwierigen Chef hat, wird aufgrund der ungleichen Machtverhältnisse oft nur begrenzte Erfolge erzielen. Größer können die Erfolgsaussichten dagegen bei Problemen zwischen gleichberechtigten Partnern sein, z. B. wenn die Aufteilung der Haushaltsarbeit in Beziehungen als ungerecht empfunden wird, was ein weit verbreiteter Konflikt- und Stress-Auslöser ist. Je nach Konstellation können dann gezielte Gespräche helfen. **Tipp 1:** Geben Sie Ihrem Gegenüber in einem solchen Gespräch großzügig Raum für dessen bisherige Sicht und wiederholen Sie Ihre eigenen Argumente nicht nochmal und nochmal. Lassen Sie Ihr Anliegen lieber ein paar Tage wirken und greifen Sie das Thema nach einer Weile auf nette Weise erneut auf. **Tipp 2:** Um zu verdeutlichen, dass Sie kein Gegeneinander, sondern ein wohlwollendes Miteinander möchten, kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihren Wunsch mit einem Entgegenkommen Ihrerseits bei einem anderen Problem verbinden. **Tipp 3:** Bei familiären Belastungen, die sich mit einfachen Mitteln nicht lösen lassen, sind Partner- oder Familientherapien oft ein Segen (Adressen erhalten Sie z. B. bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt).

Entspannungstechnik einüben?

Entspannungstechniken können ein hervorragendes Mittel gegen Stress sein. Immer wieder kommt dabei die Frage auf, welche Entspannungstechnik die beste ist, z. B. Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training usw.? **Tipp:** Der Verein Mein Herz in Stade empfiehlt an dieser Stelle, so pragmatisch wie möglich vorzugehen: Wenn eine Methode zur Entspannung führt, ist sie gut. Wenn nicht, sollte man eine andere Methode ausprobieren. Manche Menschen entspannen eben am besten alleine und in völliger Ruhe, während andere die suggestive Stimme eines Übungsleiters und die Gruppen-



Atmosphäre bevorzugen. Wichtig ist es vor allem, die jeweilige Technik regelmäßig zu üben, damit sie in Stress-Situationen einfach abgerufen werden können.

Starten Sie Ihren Gegenentwurf

Zu den wichtigsten Maßnahmen, um negativen Stress abzubauen, zählt die ständige Pflege eigener Interessen. Wer z. B. begeistert mit Freunden im Chor singt oder beim Sport dem Ball nachjagt, wird besser über die angespannte Büro-Atmosphäre am Vormittag hinwegsehen können. In Fachkreisen spricht man auch vom „Gegenentwurf“. Darunter sind Aktivitäten zu verstehen, die uns anregen, packen und positiv herausfordern und uns so vom negativen Dauerstress wegführen.

Verbannen Sie Entspannungskiller

Abends auf der Couch liegen und fernsehen kann nach einem stressigen Tag äußerst verlockend sein. Allerdings ist man beim Fernsehen vergleichsweise passiv und erreicht dabei oft keine nachhaltige Stress-Reduktion. Zudem geht wertvolle Zeit verloren, in der man ansonsten den Stress des Tages verarbeiten und vor dem Einschlafen abschütteln kann. **Tipp:** Wenn Sie feststellen, dass Sie häufig Stress mit sich herumtragen und das Gefühl haben, zu viel fernzusehen, dann machen Sie sich am Wochenanfang einen Plan, an welchen Tagen Sie nicht fernsehen werden. Verabreden Sie sich an diesen Tagen mit Freunden oder lassen Sie ein Hobby aufleben, das Sie schon lange mal wieder betreiben wollten.

Vorsicht mit Medikamenten

Zwar gibt es Medikamente, die beruhigend wirken und Stress-Gefühle vermindern. Allerdings sollten solche Arzneimittel immer nur unter kritischer Kontrolle eines erfahrenen Arztes zum Einsatz kommen und nicht einfach im Internet bestellt werden. Bestes Beispiel sind Beruhigungsmittel wie die Benzodiazepine, die für eine langfristige Stress-Bewältigung oft völlig ungeeignet sind, da sie schon nach wenigen Wochen zur Abhängigkeit führen können und eher für extreme Krisensituationen und nur für kurze Zeit geeignet sind. **Wichtig:** Nehmen Sie Medikamente gegen Stress nicht unbedacht auf eigene Faust ein. Denken Sie daran, dass Wirkstoffe wie die Benzodiazepine deutliche Nebenwirkungen haben können (u. a. Benommenheit, Mattheitsgefühle, erhebliche Konzentrationseinbußen oder Entzugserscheinungen beim Absetzen). Bedenken Sie zudem, dass die Medikamente die Probleme nicht lösen, sondern nur verdecken.

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Wer viel Stress und Termindruck hat, achtet häufig nicht mehr ausreichend auf einen guten Ernährungsstil. Oft wird dann nicht nur die Auswahl hochwertiger Lebensmittel vernachlässigt, sondern auch zu viel gegessen und mehr Alkohol getrunken, als gesund ist. Kommt ein Bewegungsmangel hinzu, ist Übergewicht die typische Folge, das zu entsprechender Unzufriedenheit und einer Verstärkung von Stress-Gefühlen führen kann. Achten Sie daher auch in schwierigen Lebensphasen unbedingt auf eine sinnvolle Ernährung. **Tipp:** Rezept-Ideen für Gerichte aus der gesundheitsfördernden Mittelmeerküche, bei denen oft keine lange Zubereitungszeit erforderlich ist, finden Sie auch in The Cook Book.



Diabetes mellitus

Kennen Sie Ihren Nüchternblutzucker?

Schon lange ist bekannt, dass die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus das Risiko für Herzinfarkte und andere Kreislauferkrankungen erhöht. Aber nicht nur ein voll ausgeprägter Diabetes mit hohen Blutzuckerspiegeln kann gefährlich sein, auch leicht erhöhte Werte sind als Risikofaktor anzusehen, wie eine australische Studie unterstreicht, die unlängst in der Mediziner-Fachzeitschrift *Circulation* publiziert wurde.

Insgesamt hatten an der australischen Studie, die sich über einen Beobachtungszeitraum von fünf Jahren erstreckte, rund 10.000 Menschen teilgenommen (Durchschnittsalter 51,4 Jahre). Bei der Auswertung errechneten die Autoren ein um 60 % größeres Sterberisiko für diejenigen Studienteilnehmer, deren Nüchternblutzucker mit 100 bis 126 mg/dl* leicht erhöht war, ohne dass aber ein Diabetes mit entsprechend hohen Werten vorlag. Darüber hinaus ließ sich für jene Teilnehmer, die bereits vor Studienbeginn einen Diabetes mellitus aufwiesen, ein mehr als doppelt so hohes Risiko im Vergleich zu Gesunden berechnen. (*6,1-7 mmol/L Plasmaglukose)

Der Verein Mein Herz in Stade nimmt diese Studie zum Anlass, erneut darauf hinzuweisen, wie wichtig es ist, seine eigenen Blutzuckerwerte zu kennen und bei zu hohen Werten entsprechende Gegenmaßnahmen mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

Quelle: *Circulation* 2007; 116:151-7

Tipp: Nutzen Sie zur Blutzuckerbestimmung den offiziellen Gesundheits-Check, der ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt wird. Durchgeführt wird der Check von Allgemeinmedizinern, praktischen Ärzten und Internisten. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.

Cholesterin

Cholesterin: Wie können sich Herzpatienten schützen?

Ungünstige Cholesterinspiegel im Blut gehören zu den gefährlichsten Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Allerdings ist man der Gefahr nicht hilflos ausgeliefert. Lesen Sie hier, wie Sie sich vor kritischen Cholesterinwerten schützen können und inwieweit dabei auch Medikamente eine Rolle spielen.

Erhöhte Cholesterinspiegel können zu massiven Ablagerungen und Schäden an den Wänden der Blutgefäße führen. Besonders gefährlich wird es, wenn dabei das so genannte „schlechte“ LDL-Cholesterin erhöht ist und gleichzeitig zu niedrige Werte des „guten“ HDL-Cholesterins vorhanden sind.

In vielen Fällen lassen sich zu hohe Cholesterinwerte allerdings bereits mit einer durchdachten Ernährung senken, was keineswegs mit einem Verzicht auf delikate Speisen gleichzusetzen ist. Dies gilt allen voran für die vielfältige Mittelmeerküche, wie sie seit Jahren von der Deutschen Herzstiftung empfohlen wird. Statt tierischem Fett kommen dabei z. B. bevorzugt Olivenöl oder Rapsöl zum Einsatz, die sich durch ihre einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenole günstig auf die Cholesterinwerte auswirken können. Aber auch wenn nicht in allen Fällen die Cholesterinwerte durch die Mittelmeerkost ausreichend gesenkt werden können, so hat diese durch ihre vielfältigen Nahrungskomponenten einen günstigen Effekt auf den Verlauf der Erkrankung.



Wie viel Cholesterin ist pro Tag erlaubt?

Bei der Nahrungszusammenstellung gilt es, die pro Tag zugeführte Cholesterinmenge nicht aus den Augen zu verlieren. Nach heutigem Wissensstand sollten täglich nicht mehr als **250 bis 300 mg** Cholesterin aufgenommen werden. Darüber hinaus ist bei der täglichen Gesamtfettmenge als Obergrenze 60 g pro Tag anzusehen. Hier ist jedoch auch die Art der Fette von Bedeutung: Fette aus Nüssen und vom Fisch sind z.B. eher als günstig zu bewerten. Je nach Größe hat z. B. eine Bratwurst rund 40 g Fett, ein Croissant 12 g und eine Handvoll Chips 8 g.

Produkt	Cholesterinmenge (mg pro 100 g)
Eier	417 (1 Ei = 280 mg)
Butter	280
Käse (45% Fett i. Tr.)	100
Wurst	100
Fleisch	70
Milch	12

Hinweis: Die Werte können variieren und sind nur als Anhaltspunkte zu verstehen.

Welche Cholesterinspiegel sind wünschenswert?

Bei gesunden **ohne** zusätzliche Risikofaktoren und ohne Hinweise für Herz- und Gefäßerkrankungen sind Gesamtcholesterinwerte um **200 mg/dl** (5,2 mmol/L) und LDL-Cholesterinwerte um 115 mg/dl (3,0 mmol/L) wünschenswert.

Bei gesunden Menschen **mit Risikofaktoren** für eine Herz-Kreislauf-erkrankung wie etwa Übergewicht, hohem Blutdruck, Bewegungsmangel oder Rauchen sollten die Gesamtcholesterinwerte **unter 200 mg/dl** (5,2 mmol/l) und das LDL-Cholesterinwerte unter 115 mg/dl (3,0 mmol/l) liegen.

Menschen **mit Diabetes mellitus oder einer Herz- bzw. Gefäßerkrankung** (z. B. Herzinfarkt, koronare Herzerkrankung) sollten ein Gesamtcholesterin **unter 150 mg/dl** (3,9 mmol/l) anstreben und ein LDL-Cholesterin von unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l) erreichen. Das LDL-Cholesterin-Ziel ist das Wichtigere!

Medikamente zur Cholesterinsenkung

Zu hohe Cholesterinwerte lassen sich nicht nur mit dem Ernährungsstil positiv beeinflussen. Je nach Vorerkrankung und aktuellem Cholesterinwert können auch Medikamente wichtig sein. Weit verbreitet sind z. B. Statine, die auch als CSE-Hemmer bezeichnet werden. Typische Vertreter dieser Substanzgruppe sind (in alphabetischer Reihenfolge) Atorvastatin, Fluvastatin, Lovastatin, Pravastatin, Rosuvastatin oder Simvastatin.

Welche Erfolge sind mit Statinen möglich?

Wie erfolgreich cholesterinsenkende Medikamente das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen können, haben große Studien immer wieder belegt. Mit Statinen kann z. B. nach einem Herzinfarkt die Gefahr für einen erneuten Herzinfarkt um teilweise mehr als 30 % gesenkt werden. Außerdem kann die Gefahr, an einer Herzerkrankung zu sterben, je nach Cholesterinwert um mehr als 40 % verringert werden – ebenso ist eine bedeutsame Reduktion des Schlaganfallrisikos mit Statinen möglich.



Ernährung

Schützt grüner oder schwarzer Tee vor Schlaganfall und Herzinfarkt? Welche Wirkung hat das Getränk?

Kann grüner Tee das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern? Diese Frage steht heute im Mittelpunkt unserer medizinischen Sprechstunde. Wie ist der momentane Stand der Forschung und wie viele Tassen Tee haben welche Wirkung bei Herzinfarkt-Patienten?

Die Frage: „Ich trinke seit sechs Wochen auf Empfehlung meines Kardiologen täglich etwa einen Liter grünen Tee. Er hat jetzt festgestellt, dass sich die Auswurffraktion des Herzmuskels von 20-25 % auf 45 % verbessert hat. Gleichzeitig hat sich der Bluthochdruck normalisiert und liegt im Normalbereich von 110/60 mmHg. Die Medikation des Bluthochdruckmittels Ramipril 5 mg morgens und abends habe ich auf die Hälfte reduzieren können. Ich weiß, dass die Universitätsklinik Heidelberg eine Studie über grünen Tee macht. Meine Frage ist: Wie können die Inhaltsstoffe von grünem Tee die Herzkrankheit positiv beeinflussen?“
Jutta P., Delmenhorst

Die Experten-Antwort:

Sie fragen nach der Wirkung, die grüner Tee auf die koronare Herzkrankheit hat. Kurzfristiger und langfristiger Konsum von schwarzem Tee hat eine günstige Wirkung auf die Funktion der Innenauskleidung der Arterien (Endothel).

Diese Wirkung wird jedoch durch die Zugabe von Milch wieder zunichte gemacht. Nach einem [Herzinfarkt](#) beeinflusst der Teekonsum die Sterberate günstig. Dabei sind mehr als 14 Tassen pro Woche besser als weniger als 14 Tassen Tee (Duffy et al., Circulation 2001, 104: 151–156 sowie Mukamal, Circulation 2002, 105: 2476–81).

Welche Wirkung hat grüner Tee auf die koronare Herzkrankheit?

Grüner Tee wirkt sich bei Männern eventuell günstig auf das Schlaganfallrisiko aus, bei Frauen ist die Beweislage zu dieser Wirkung sogar etwas besser. Auf die koronare Herzkrankheit hat grüner Tee jedoch nach den vorliegenden Studien, die allerdings vorwiegend in Japan durchgeführt wurden, keine wesentliche Wirkung. Der Herzinfarkt ist in Japan jedoch deutlich seltener als der Schlaganfall, sodass die fehlenden Befunde nicht ausschließen, dass auch grüner Tee einen günstigen Einfluss haben kann.

Verbesserung der Pumpfunktion des Herzens?

Dass grüner Tee in dem von Ihnen genannten Umfang die Pumpfunktion des Herzens bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung verbessert, ist bislang meines Wissens jedoch noch nicht beschrieben worden.

Grüner Tee bei Herzamyloidose

Die Heidelberger Studie, von der Sie sprechen, ist noch nicht abgeschlossen. Sie betrifft auch nur Patienten mit einer Herzamyloidose, bei denen diese Erkrankung zu Herzschwäche führt. Dennoch – wenn es unter dem Genuss von grünem Tee bei Ihnen zu einer solchen Verbesserung gekommen ist: Bleiben Sie dabei!



Rauchen

Mit Rauchen aufhören: Welche Hilfe ist von Medikamenten zu erwarten?

Medikamente gehören zu den beliebtesten Hilfsmitteln, um mit dem Rauchen aufzuhören. Berücksichtigen sollte man allerdings, dass die auf dem Markt angebotenen Präparate deutliche Unterschiede aufweisen. Welche Wirkstoffe zu empfehlen sind und worauf bei der Anwendung zu achten ist, hier kurz zusammengefasst:

Das Rauchen aufzugeben, ist oft eine große Herausforderung. Allerdings sind heute mit professionellen Hilfen hohe Erfolgsraten möglich. Eine zusätzliche Bedeutung haben dabei Medikamente, mit denen sich die Entzugssymptome und das permanente Verlangen nach einer weiteren Zigarette reduzieren lassen.

Nikotinpräparate sind erste Wahl

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte und dabei unterstützend Medikamente einsetzen will, kann sich heute vor allem zwischen drei verschiedenen pharmakologischen Ansätzen entscheiden.

Erste Wahl sind nach wie vor Nikotinpräparate, mit denen sich Entzugserscheinungen wie Ruhelosigkeit, Nervosität oder depressive Verstimmungen deutlich verringern lassen.

Kaugummi, Pflaster oder Lutschtabletten?

Auf welche Weise man dem Körper das Nikotin optimalerweise zuführt, ist individuell zu entscheiden. Soll z. B. in Situationen, in denen früher typischerweise zur Zigarette gegriffen wurde (Stress, Langeweile etc.), eine schnelle Wirkstoffaufnahme erfolgen, ist dies mit Nikotin-Kaugummis oder entsprechenden Lutschtabletten möglich, die innerhalb von 30 Minuten ihre Wirkung entfalten können.

Sollen dagegen starke Schwankungen des Nikotinspiegels vermieden werden, bieten sich Nikotinpflaster an, mit denen die Nikotinkonzentration im Blutplasma langsamer ansteigt und die Wirkstofffreisetzung über einen längeren Zeitraum erfolgt.

Langsam kauen

Bei Nikotinkaugummis ist darauf zu achten, dass auf ein langsames Kauen Wert gelegt wird. Denn bei schnellem Kauen wird der Wirkstoff zu einem großen Teil verschluckt und dann (nach der Resorption im Darm) von der Leber abgebaut, bevor sich das Medikament im Körper verteilen kann. Eine gute Wirkung ist nur gewährleistet, wenn das Nikotin bereits von der Mundschleimhaut aufgenommen wird und somit ohne vorherige Leberpassage direkt in den Blutkreislauf gelangt.

Hinweis: Grundsätzlich hängen die Erfolgsraten der Raucherentwöhnung nicht davon ab, ob Nikotin in Form von Kaugummis, Lutschtabletten oder als Pflaster zum Einsatz kommt. Zumindest zeigten sich in Studien nur unwesentliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Darreichungsformen.

Wichtig: Nicht angewendet werden darf eine Nikotinersatztherapie bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkten innerhalb der letzten drei Monate, instabiler Angina pectoris, schweren Herzrhythmusstörungen, akutem Schlaganfall, stark eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion oder Magen-/Zwölffingerdarmgeschwüren.

Alternative zu Nikotinpräparaten?

Als Alternative zu Nikotinpräparaten kommt der Wirkstoff Bupropion in Frage, der in Zyban® enthalten ist und zur Klasse der so genannten Antidepressiva zählt. Die Erfolgsraten sind bei der Raucherentwöhnung ähnlich hoch wie bei Nikotinersatztherapien, allerdings zeigen sich unter Bupropion ungünstigere und teilweise gefährliche Nebenwirkungen.



Hinweis: Im Gegensatz zu Nikotinpräparaten, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind, muss der Wirkstoff Bupropion vom Arzt verschrieben werden. Da zwischen Bupropion und einigen anderen Medikamenten Wechselwirkungen auftreten können, muss die Dosierung von Bupropion je nach Begleitmedikation regelmäßig überwacht und ggf. angepasst werden. Dies gilt z. B. für Betablocker wie Metoprolol, für verschiedene Herzrhythmusmedikamente (z. B. Propafenon, Flecainid), Clopidogrel und Ticlopidin sowie für verschiedene Antidepressiva und Antipsychotika.

Wie sicher ist Vareniclin?

Eine neue Alternative ist Vareniclin, das in dem Medikament Champix® enthalten ist und an Nikotinrezeptoren ansetzt. In einer Studie war Vareniclin stärker wirksam als Bupropion. Allerdings wurden auch unter Vareniclin in der Vergangenheit teilweise schwerwiegende Nebenwirkungen beobachtet, z. B. neuropsychiatrische Symptome und suizidale Handlungen. Da der Wirkstoff Vareniclin relativ neu ist, wird eine abschließende Beurteilung, insbesondere im Hinblick auf dessen Sicherheit, nach Hinweisen der beiden Pharmakologen erst in einigen Jahren möglich sein. Wie Bupropion ist auch Vareniclin nur auf Rezept erhältlich, weshalb für diesen Therapieansatz ebenfalls ein vorheriger Arztbesuch erforderlich ist.

Fazit: Das Wichtigste ist und bleibt der feste Wille zum Aufhören, verbunden mit einer ärztlichen oder psychologischen Betreuung.

Welche Erfolge bewirkt der Rauchstopp im Körper?

Schon **1 Tag** nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn.

3 Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich.

Nach **3 Monaten** kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 % erhöhen.

1 Jahr nach dem Rauchstopp hat sich das Risiko für eine koronare Herzkrankheit halbiert.

2 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte abgesunken.

10 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei Nichtrauchern.

15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, als hätte man nie geraucht.

Bewegungsmangel

Tipps

Beim Fernsehen Fahrrad fahren

Wer abends gerne fernsieht, kann dabei dem Herzen auf einfache Weise Gutes tun. Statt auf der Couch Platz zu nehmen, setzt man sich einfach auf das Fahrrad-Ergometer und dreht zu den Nachrichten oder einem guten Film eine Runde vor dem Fernseher.

Schwierigkeitsstufe: einfach (auf das Fahrrad-Ergometer setzen und losfahren).

Erforderliche Ausrüstung: aufwendig (Fahrrad-Ergometer muss gekauft werden, lockere Kleidung, Handtuch).

Nutzen für das Herz: sehr hoch (bei jedem Wetter kann mit Ausdauersport auf dem Fahrrad-Ergometer etwas für das Herz getan werden).



Plauderstündchen auf die Jogging-Strecke verlegen

Für gemütliche Gespräche mit Freunden, der Partnerin oder dem Partner muss man sich nicht unbedingt an einen Tisch setzen, auf dem Sofa Platz nehmen oder in die nächste Kneipe gehen. Ebenso kann man sich zum Plaudern auf der Jogging- oder Walkingstrecke verabreden. Gerade beim Sport kommen einem oft gute Gedanken, die ein solches Gespräch doppelt interessant machen können. Als Mensch mit einer Herzerkrankung sollte man die Belastungsintensität nach Empfehlung von Herzspezialisten bei den meisten Trainingseinheiten ohnehin so wählen, dass man zwar ins Schwitzen gerät, aber sich nebenher noch unterhalten kann.

Schwierigkeitsstufe: mittel (Freunde müssen vom Joggen bzw. Walken überzeugt werden, was durchaus schwierig sein kann).

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (Joggingschuhe + Sportkleidung).

Nutzen für das Herz: hoch (regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen).

Sportlich zur Arbeit

Wenn der Arbeitsplatz nicht zu weit entfernt liegt, ist das Fahrrad eine optimale Möglichkeit, auf das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zu verzichten und mehr Bewegung in den Tagesablauf zu bekommen. Zusatztipp: In vielen Outdoor-Geschäften gibt es heute elegante Fahrradtaschen, die sich tagsüber als unauffällige Umhänge- oder auch Aktentaschen verwenden lassen.

Schwierigkeitsstufe: einfach bis schwierig (je nach Entfernung zum Arbeitsplatz).

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (verkehrssicheres Fahrrad, Helm, geeignete Fahrradtasche oder Fahrradkorb).

Nutzen für das Herz: hoch (sorgt im Alltag ohne großen Aufwand für ein wertvolles Bewegungsprogramm).

Sind Sie auf U-Bahn, Bus oder die Straßenbahn angewiesen?

Wer auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen ist, kann immer mal wieder eine oder auch mehrere Stationen früher aussteigen und den Rest der Strecke in flottem Tempo zu Fuß zurücklegen. Mit dieser Art körperlicher Bewegung lässt sich zudem gut Stress abbauen, der sich tagsüber am Arbeitsplatz angestaut hat.

Schwierigkeitsstufe: einfach.

Erforderliche Ausrüstung: unkompliziert (bequeme Schuhe sind völlig ausreichend).

Nutzen für das Herz: hoch (einfache Möglichkeit für regelmäßige Bewegung zu sorgen).

Der Rolltreppen-Versuchung widerstehen

In vielen U-Bahnen, Kaufhäusern oder Bürokomplexen gibt es heute Rolltreppen und Aufzüge. Unsere Empfehlung: Wenn Sie nicht gerade schwere Koffer, Kisten oder Ähnliches zu schleppen haben, dann tun Sie Ihrem Herzen doch immer mal wieder etwas Gutes und nutzen Sie die herkömmliche Treppe.

Schwierigkeitsstufe: einfach

Erforderliche Ausrüstung: keine.

Nutzen für das Herz: unkomplizierte Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Es gilt die Regel: je mehr Bewegung, desto besser für das Herz.



Kalium- Magnesiummangel

Darum sind Kalium und Magnesium so wichtig für das Herz

Bei vielen Herzerkrankungen sollten Betroffene darauf achten, dass sie nicht unter einem Kaliummangel oder Magnesiummangel leiden. Denn zu niedrige Werte im Blut können Herzrhythmusstörungen auslösen, die den Herzmuskel je nach Vorerkrankung teilweise deutlich schwächen. Wie hoch der Kalium- und Magnesiumspiegel sein sollte und wie sich ein Mangel ausgleichen lässt, können Sie hier lesen.

Sowohl ein Kaliummangel als auch ein Magnesiummangel können das sogenannte Membranpotenzial von Herzzellen so verändern, dass es zu einer gesteigerten Erregbarkeit der Schrittmacher- und Muskelzellen im Herzen kommt und dadurch vermehrt Herzrhythmusstörungen auftreten. Im besten Fall kommt es nur zu harmlosen Extraschlägen (Extrasystolen), die sich z. B. in Form von [Herzstolpern](#) bemerkbar machen. In schweren Fällen kann ein Kalium- oder Magnesiummangel aber auch zu gefährlichen Rhythmusstörungen führen. z. B. ist ein extremer Magnesiummangel in der Lage, lebensbedrohliches Kammerflimmern und damit einen plötzlichen Herztod mitzuerursachen.

Sollte jeder Magnesium und Kalium prophylaktisch einnehmen?

Viele Menschen nehmen regelmäßig Kalium und Magnesium in der Hoffnung ein, ihrem Herzen damit etwas Gutes zu tun, ohne dass tatsächlich ein entsprechender Mangel vorliegt. Beliebt sind z. B. Nahrungsergänzungsmittel wie etwa Tromcardin complex. Doch von einem solchen Vorgehen ist abzuraten, wie die Deutsche Herzstiftung betont. Denn Magnesium einfach auf Verdacht einzunehmen, kann kontraproduktiv wirken. Grundsätzlich sollten Kalium- und Magnesiumpräparate nur zum Einsatz kommen, wenn eine Blutabnahme auch tatsächlich Anlass dafür gibt.

Wer sollte seine Kalium- und Magnesiumspiegel regelmäßig bestimmen lassen?

Menschen mit einer Herzerkrankung sollten ihre Kalium- und Magnesiumspiegel in folgenden Fällen regelmäßig in der Sprechstunde kontrollieren lassen:

Bei einer zusätzlichen Nierenerkrankung

Bei Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Elektrolyten wie etwa Magnesium oder Kalium mit dem Urin gestört sein. Herzpatienten, die außerdem eine Nierenerkrankung haben, sollten daher regelmäßig ihre Kalium- und Magnesiumspiegel kontrollieren lassen.

Bei der Einnahme von Medikamenten

Bestimmte Medikamente können den Elektrolythaushalt beeinflussen. Bei folgenden Medikamenten empfiehlt die Deutsche Herzstiftung den Kaliumwert vor und zwei Wochen nach dem Therapiebeginn zu bestimmen (gilt auch für Dosisänderungen) und anschließend in halbjährlichen Abständen Kontrollen durchzuführen: - Diuretika (= Entwässerungsmittel; z. B. Furosemid, Torasemid, Piretanid, Hydrochlorothiazid, Indapamid, Chlortalidon, Xipamid) - ACE-Hemmer (z. B. Captopril, Enalapril, Lisinopril, Ramipril) - Sartane (z. B. Losartan, Valsartan, Candesartan, Irbesartan, Olmesartan, Telmisartan, Eprosartan) - Aldosteronantagonisten (z. B. Spironolacton, Eplerenon) - Digitalispräparate (Digoxin, Digitoxin)

Bei einer Herzschwäche

Besonders wichtig ist die Überwachung der Kalium- und Magnesiumwerte zur Vermeidung von Herzrhythmusstörungen bei Menschen, die eine Herzschwäche (= Herzinsuffizienz) haben. Denn Herzrhythmusstörungen können zu einer gefährlichen



Verschlechterung einer Herzschwäche führen, schlimmstenfalls sogar zum Herzversagen.

Bei Herzrhythmusstörungen

Wer unter Herzrhythmusstörungen leidet, deren Hauptursache nicht Elektrolytstörungen sind, sollte dennoch regelmäßig seine Kalium- und Magnesiumwerte bestimmen lassen. Denn Elektrolytstörungen können zu einer Verschlimmerung von Herzrhythmusstörungen beitragen. Und in manchen Fällen lässt sich die Herzrhythmusstörung durch eine Normalisierung der Kalium- und Magnesiumwerte sogar beseitigen oder zumindest verbessern.

Ab welchen Werten liegt ein Kalium- oder Magnesiummangel vor?

Stabilisierend können sich Kalium und Magnesium immer dann auf den Herzrhythmus auswirken, wenn sich die Blutwerte dieser Elektrolyte im Normbereich befinden. Dieser Normbereich reicht bei Kalium von 3,6 bis 4,8 mmol/l und bei Magnesium von 0,7 bis 1,05 mmol/l. Für Menschen mit einer Herzrhythmusstörung ist es zudem oft ratsam, die Kalium- und Magnesiumwerte in hochnormale Bereiche zu bringen, also in die Nähe des oberen Grenzwertes. Denn dadurch lässt sich in einigen Fällen eine Verbesserung der Herzrhythmusstörungen erreichen. Für Kalium können z. B. 4,4 mmol/l sinnvoll sein und für Magnesium 0,9 mmol/l, was individuell mit der jeweils behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt besprochen werden sollte.

Kalium und Magnesium in Tablettenform einnehmen?

Niedrige Kaliumwerte lassen sich in vielen Fällen bereits mit einer kaliumreichen Ernährung wirkungsvoll anheben. Besonders gute Kaliumlieferanten sind z. B. Obst und Gemüse, vor allem Bananen, Trockenobst, Kartoffeln, Fenchel sowie verschiedene weitere Sorten. Im Unterschied dazu ist Magnesium besonders reichhaltig in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten sowie in Getreideprodukten, Nüssen und Trockenobst, aber auch in Früchte- und Kräutertees.

Lassen sich mit einer magnesium- oder kaliumreichen Ernährung die Elektrolytspiegel nicht zufriedenstellend anheben, sollten keine sogenannten Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen, sondern Medikamente. Kalium kommt dabei am besten als Kaliumchlorid in einer Dosierung von 40 mmol pro Tag zum Einsatz, Magnesium als Magnesiumaspartat oder Magnesiumcitrat in einer Dosierung von 10 mmol pro Tag.

Was tun wenn Kalium- oder Magnesiumpräparate nicht vertragen werden?

Manche Menschen reagieren empfindlich auf Kalium- und Magnesiumpräparate. Teilweise können z. B. Magenreizungen auftreten, die eine weitere Einnahme erschweren. In solchen Fällen können Retardpräparate zum Einsatz kommen, die ihre Inhaltsstoffe verzögert freisetzen und oft besser vertragen werden.



Wetter

Hitze: Darauf sollte man bei Herzproblemen achten

Heiße Sommertage können insbesondere für Menschen mit Herzproblemen eine große Herausforderung sein. Nicht selten kommt es zu vermehrter Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen bis hin zu Muskelkrämpfen oder Herzrhythmusstörungen. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt daher Menschen mit einer Herzerkrankung, bei Hitze im Sommer ein paar wichtige Tipps zu beachten.

Herzpatienten, die im Sommer unter Hitze leiden, können ihren Kreislauf oft schon mit ein paar einfachen Maßnahmen deutlich entlasten. Hilfreich ist vor allem die simple Empfehlung, ausreichend zu trinken. „Denn beim Schwitzen können schnell einige Liter Flüssigkeit und mit ihr Kochsalz und die Elektrolyte Kalium und Magnesium verloren gehen“, betont Prof. Dr. med. Thomas Wendt vom Kardiocentrum Frankfurt am Main und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.

Hinweis: Menschen, die wegen einer Herzschwäche normalerweise nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen dürfen, sollten bei Hitze ebenfalls etwas mehr trinken. Bei Unklarheiten über die korrekte Menge ist mit dem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten. Die Trinkmenge sollte bei Herzkranken zwei Liter pro Tag nicht übersteigen. Wer sich nicht sicher über die richtige Trinkmenge ist, kann sich am Abend wiegen. Die Trinkmenge ist genau richtig, wenn das Körpergewicht unverändert geblieben ist. Wer trotz Flüssigkeitszufuhr abgenommen hat, sollte mit seinem Arzt die Dosierung der Entwässerungsmittel herabsetzen, erklärte der Kardiologe Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker von der Deutschen Herzstiftung in einem Medienbericht der dpa.

Bei Hitze Bier oder Fruchtsäfte?

Tipp: Erfrischungsgetränke nicht zu kalt trinken, da dies bei manchen Menschen die körpereigene Wärmeproduktion anregen kann.

Bei der Getränkewahl sollte man wissen, dass alkoholische Getränke eine Zusatzbelastung für den Kreislauf sein können. Denn Alkohol kann die Flüssigkeitsausscheidung der Nieren erhöhen und auf diese Weise die Austrocknung des Körpers vorantreiben.

Deutlich besser geeignet sind z. B. leckere Fruchtsäfte, die sich mit Mineralwasser verdünnen lassen. Auch Gemüsebrühen können empfehlenswert sein, um den Kochsalzverlust bei unangenehmer Hitze und starkem Schwitzen auszugleichen. Dieser Rat gilt allerdings nicht für Menschen, die einen schwer einstellbaren Blutdruck haben und in diesem Zusammenhang eine salzarme Ernährung bevorzugen müssen.

Tipp: An heißen Tagen das Sportprogramm in kühlere Parkanlagen oder Waldabschnitte verlegen, wo sich z. B. schöne Spaziergänge oder Walking-Einheiten anbieten. Auch Fahrradtouren, bei denen der Fahrtwind für Kühlung sorgt, sind bei Hitze zu empfehlen.

Auch im Sommer sollte man nicht auf sportliche Aktivitäten verzichten, die zu den wichtigsten Bausteinen eines gesundheitsfördernden Lebensstils gehören. Allerdings ist es im Hochsommer mit extremer Hitze empfehlenswert, höhere Belastungen auf die kühleren Morgenstunden oder auf den späten Abend zu verschieben, da die pralle Mittagssonne schnell zu einer Überwärmung des Körpers führen kann.

Mediterrane Küche ideal für warme Tage

Auch die Essgewohnheiten lassen sich im Sommer unkompliziert an die höheren Temperaturen anpassen. Um den Körper an warmen Tagen nicht unnötig zu belasten,



bieten sich statt wenigen üppigen Mahlzeiten z. B. viele kleine Portionen an, die sich gut über den Tag verteilen lassen.

Bewährt hat sich im Sommer allen voran die mediterrane Ernährungsweise, die viel frisches Obst und Gemüse beinhaltet und damit auch an heißen Tagen gut verträglich ist. Empfehlenswerte Rezept-Tipps finden Sie auch in The Cook Book.

Blutdruck-Medikamente bei Hitze anpassen?

Besonderheiten gibt es im Sommer auch bei einigen Medikamenten zu berücksichtigen. Dies gilt insbesondere für Diuretika z. B. bei einer Herzschwäche oder für Blutdrucksenker bei Bluthochdruckerkrankungen. Teilweise müssen die Dosierungen dieser Medikamente in den Sommermonaten etwas reduziert werden. Herzkranken Patienten sollten deshalb die Dosierung der verabreichten Medikamente von ihrem behandelnden Arzt überprüfen lassen.

Welche Herzpatienten müssen bei Kälte vorsichtig sein?

Kälte kann sich auf das Herz äußerst negativ auswirken und im Extremfall zu einem Herzinfarkt bis hin zum plötzlichen Herztod führen. Lesen Sie hier im Überblick, welche Herzpatienten an kalten Wintertagen vorsichtig sein müssen.

Niedrige Lufttemperaturen können zu einer starken Verengung zahlreicher Blutgefäße führen. Das Herz muss das Blut dann gegen einen erhöhten Widerstand in die Blutgefäße pumpen, was je nach Vorerkrankung des Herzens zu einer gefährlichen Überlastung des Herzmuskels führen kann. Neben Angina pectoris-Attacken kann es dabei auch zu einem Herzinfarkt kommen bis hin zum plötzlichen Herztod.

Bei welchen Herzerkrankungen aufpassen?

Gefährdet sind bei extremer Kälte vor allem Herzpatienten, die Verengungen an den Herzkranzgefäßen aufweisen, wie dies z. B. bei Herzinfarkt-Patienten oder bei Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit der Fall sein kann. Ähnliches gilt für bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen, die auf Engstellen in den Koronararterien zurückgehen. Wer sich nicht sicher ist, ob es bei der eigenen Herzerkrankung in kalter Umgebung zu Problemen kommen kann, sollte mit seinem Arzt Rücksprache halten.

Wie können sich Herzpatienten schützen?

Um gefährliche Überlastungen des Herzens zu vermeiden, sollten Betroffene bei Kälte vor allem auf solche körperliche Anstrengungen verzichten, bei denen hohe Spitzenbelastungen auftreten können. Dies gilt z. B. für das Schneeschippen, wenn dabei mit der Schaufel große Schneemassen durch die Gegend gewuchtet werden.

Wichtiger Hinweis: Diese Empfehlung bedeutet nicht, bei Kälte vollständig auf körperliche Aktivitäten zu verzichten. Zu vermeiden sind lediglich hohe Spitzenbelastungen, die das Herz überfordern. Auch im Winter sollte man großen Wert darauf legen, sich regelmäßig zu bewegen. Denn eine gute körperliche Fitness zählt zu den wirkungsvollsten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen.

Alarmsignale nicht ignorieren!

Wenn es beim Schneeschippen oder auch bei anderen Winteraktivitäten zu unverhältnismäßig starker Atemnot kommt oder im Brustkorb Schmerzen bzw. ein Druckgefühl oder Brennen auftritt, muss man die Belastung sofort beenden. Derartige Beschwerden dürfen nicht leichtfertig auf die Bronchien geschoben werden, wie dies von Betroffenen fälschlicherweise immer wieder getan wird. Vielmehr sind solche Symptome als



Alarmsignale zu verstehen, hinter denen sich eine Herzproblematik verstecken kann und die eine umgehende Abklärung beim Arzt erfordern.

Wie viel Sport im Winter?

Auch im Winter sollte man sich regelmäßig körperlich betätigen. Zu empfehlen sind:

Mindestens drei Einheiten pro Woche à 20 bis 30 Minuten.

Ideal ist Ausdauersport (z. B. Walken, Fahrrad fahren (auf dem Hometrainer), Joggen, zügiges spazieren gehen, Schwimmen).

Die Faustregel für eine optimale Belastung lautet dabei: So schnell bewegen, dass der Puls ansteigt, aber nicht so schnell, dass man sich z. B. beim Joggen nebenher nicht mehr unterhalten kann.

Wichtig: Grundsätzlich sollte man die Belastungen nur langsam steigern und nicht von null auf hundert loslegen.

Bei extremer Kälte kann es sich anbieten, die sportlichen Aktivitäten in die nächste Sporthalle zu verlegen oder im örtlichen Hallenbad schwimmen zu gehen.

Ein guter Tipp ist auch ein eigener Hometrainer (Fahradergometer), der nicht unbedingt im tristen Keller stehen muss, sondern durchaus auch im Wohnzimmer einen guten Platz finden kann. Bei einer interessanten Fernsehsendung oder beim Radiohören lässt sich dann nebenher gemütlich eine Runde fahren. Wichtige Informationen zum Thema Hometrainer, der auch für Sport bei Übergewicht zu empfehlen ist, finden Sie hier in dem Herzstiftungs-Beitrag Sport für zu Hause.