



## *Herzgesundheit*

# *Ein gesünderer Lebensstil hilft Infarkte vermeiden*

Für den Mediziner Prof. Dr. Gustav Dobos ist die Gesundheit des Herzens eng mit Gewohnheiten verknüpft. Ob schlechte Ernährung, wenig Bewegung oder psychischer Stress: Der Herzspezialist und Naturheilkundler ruft dazu auf, sich rechtzeitig um unser wichtigstes Organ zu kümmern und es zu schützen – bevor es erkrankt. Denn die meisten Herzinfarkte könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. Ein längeres Leben ist möglich.



**PROFESSOR DR. MED.  
GUSTAV DOBOS**

gilt als Pionier der Integrativen Medizin in Deutschland. Deren Ziel ist es, die moderne Hochleistungsmedizin mit einer wissenschaftlichen, überprüften Naturheilkunde zu verbinden. Er ist Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte. Er hat an der Universität Duisburg/ Essen den deutschlandweit einzigen Lehrstuhl für Naturheilkunde inne. Der Titel seines neuen Buches heißt: „Das gestresste Herz“.



**BIO:** Herr Professor Dobos, kein anderes Land in Europa führt so viele Herzkathetereingriffe durch wie Deutschland.

Ihrer Meinung nach sind das viel zu viele. Warum halten Sie die Häufigkeit von Herzkatheter-Untersuchungen für bedenklich?

**Gustav Dobos:** Die Kardiologie setzt überwiegend auf Technik. Pro Jahr werden fast 900.000 Linksherzkatheteruntersuchungen vorgenommen und davon sind etwa 380.000 Gefäßweiterungen, darunter 342.000 Stents, also Implantate. Dass dies die Lebenserwartung nicht verlängert, zeigen mehrere Studien. Nur, wenn ein akuter Infarkt vorliegt, ist eine Gefäßweiterung sinnvoll und lebensrettend. Für eine Behandlung chronischer Erkrankungen eignen sie sich nicht.

**Warum gibt es denn dann diese vielen Untersuchungen und Eingriffe in Deutschland?**

Nach Ansicht von Experten führt das deutsche Abrechnungssystem zu dem Überhang an Techno-Medizin: Ein zweitägiger stationärer Aufenthalt, um ein Medikament gut einzustellen, bringt einem Krankenhaus ungefähr 800 Euro, ein weiterer Tag plus einer bildgebenden Untersuchung durch einen Katheter (Koronarangiografie) 2.100 Euro. Dasselbe Verfahren mit dem Legen eines Stents erwirtschaftet bereits 4.700 Euro. Trotzdem bieten Stents bei einer sogenannten stabilen Angina Pectoris keinen Vorteil gegenüber einer Medikamententherapie.

Stents sind außerdem nicht ohne Risiko: Atherosklerose ist ein diffuses Beschwerdebild. Heute kann man eine oder mehrere Engstellen weiten. Aber morgen blockieren die Arterien vielleicht an einer ganz anderen Stelle.

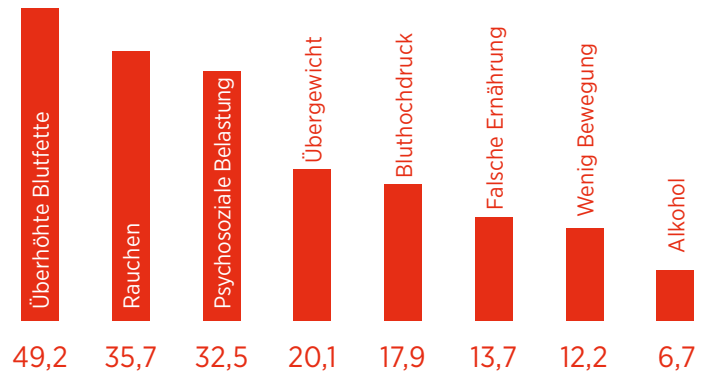
**Sie als Naturheilkundler setzen vor allem auf einen Änderung des Lebensstils. Ihrer Meinung nach, ließen sich 90 Prozent aller Herzinfarkte und 80 Prozent aller Schlaganfälle vermeiden. Wie das?**

Die meisten Fakten zu den Risikofaktoren sind bekannt – zu viel Stress, zu wenig Bewegung, falsche und Über-Ernährung. Wir haben daher Modelle entwickelt, wie Patienten den Einstieg in den Umstieg in ein herzgesünderes Leben finden.



## Lebensstil und Herzinfarkt

In Prozent angegebener Anteil, den folgende Lebensstilfaktoren an einem Herzinfarkt haben, und ihr entsprechendes Potenzial, das Infarktrisiko durch Lebensstiländerungen zu senken



Quelle: Die Daten stammen aus der INTERHEART-Studie (Yusuf S. et al., Lancet 2004), zitiert in G. Dobos: Das gestresste Herz.

Unser Ansatz hat zwar die Risiken im Blick, fokussiert aber auf die individuellen positiven Ressourcen der Patienten – das nennt man Salutogenese. Zu meinem Team gehören nicht nur Ärzte, sondern auch Physiotherapeuten,

**„Nur, wenn ein akuter Infarkt vorliegt, ist eine Gefäßweiterung sinnvoll und lebensrettend“**

Yogalehrerinnen oder Ernährungsexperten. Die Patienten müssen dabei aktiv mitarbeiten, um das Wichtigste zu lernen: Selbstfürsorge. Auch unser Acht-Wochen-Programm, das ich in meinem Buch darstelle, basiert auf den Grundsätzen der Mind-Body-Medizin – einem Therapieansatz, der körperliche und psychische, soziale und spirituelle Aspekte des Menschen berücksichtigt.

**Acht Wochen sind ein ungewöhnlicher Zeitrahmen ...**

Das Einstiegsprogramm geht genau acht Wochen, weil es so lang dauert, bis unser Gehirn begriffen hat, dass da

An apple a day ist super fürs Herz – noch besser sind getrocknete Apfelringe, sie senken das schädliche LDL-Cholesterin.





Der beste Schutz des Herzens ist regelmäßige Bewegung. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit!

eine Veränderung im Gang ist, und entsprechende Nervenzellverbindungen geknüpft werden. Die verankern zunächst ein neues Verhalten, danach wird alles leichter und so selbstverständlich wie Zähneputzen.

**Verraten Sie uns die wichtigsten Tipps für einen herzgesunden Lebensstil.**

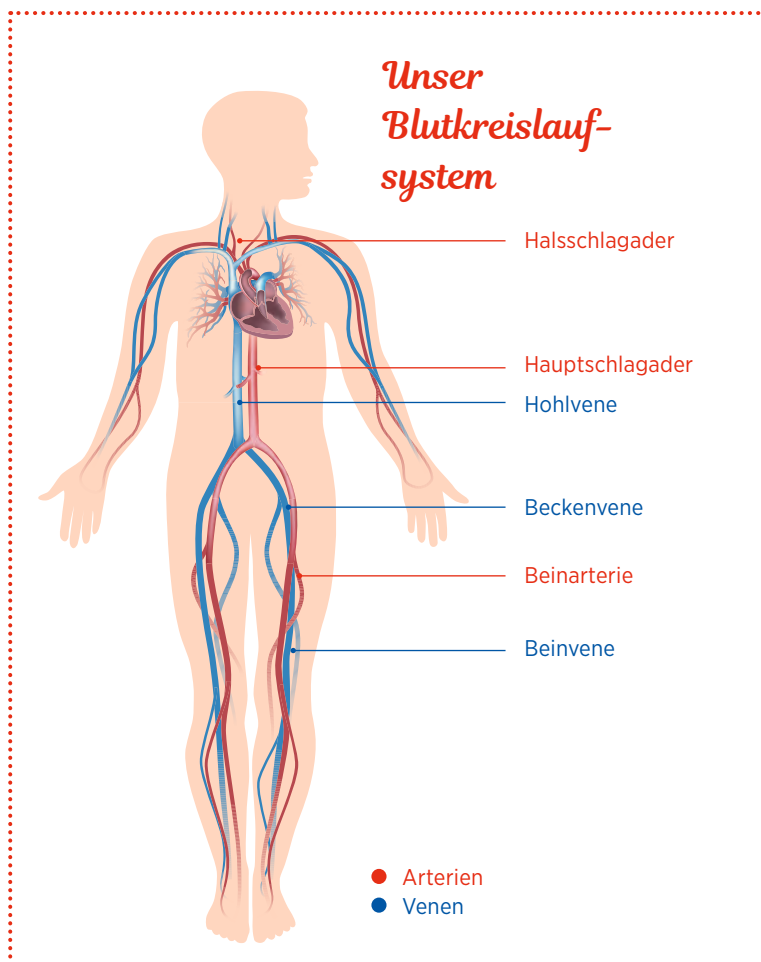
Was die Ernährung betrifft, wäre eine sogenannte mediterrane Vollwerternährung am gesündesten:

Eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wenig verarbeiteten Lebensmitteln, viel Vollkornprodukten, Nüssen, Olivenöl und wenig Fleisch. Eine vegane Ernährung senkt den Cholesterinspiegel um bis zu 35 Prozent und erreicht damit mehr als ein medikamentöser Cholesterinsenker. Und das berühmte Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“ kann man getrost wörtlich nehmen: Der tägliche Verzehr eines einzigen Apfels rettet in Großbritannien jährlich 8.500 Leben. Besser sind noch getrocknete Apfelringe – die können das schädliche LDL-Cholesterin fast so gut senken wie die Statine in den Medikamenten.

Und dann ist natürlich Bewegung das A und O: Schon zehn Minuten zügiges Gehen täglich reduzieren das Risiko einer Herzerkrankung bereits um 20 Prozent. Mittelfristig sollten Sie aber mehr laufen als zehn Minuten täglich.

**Was raten Sie denen, die am liebsten auf dem Sofa sitzen und alle Wege mit dem Auto zurücklegen?**

Das viele Sitzen erhöht das Herzrisiko erheblich! Man sollte sich vor Augen führen, dass schon eine kleine Veränderung des Lebensstils die Lebenserwartung um Jahre, sogar Jahrzehnte verlängern kann. Leider neigen wir dazu, erst dann zu reagieren, wenn es schon recht spät ist.



**„Schon zehn Minuten zügiges Gehen täglich reduzieren das Risiko einer Herzerkrankung bereits um 20 Prozent“**

Achtsamkeit auf den eigenen Körper sollte einen viel höheren Stellenwert in unserem Bewusstsein bekommen. Einer meiner Patienten hatte vor 35 Jahren eine lebensbedrohliche Engstelle eines Herzkranzgefäßes mit schwerer Luftnot und Herzschmerzen. Nach einer Bypass-OP begann er, täglich ein bis zwei Stunden Rad zu fahren. Heute, mit 85 Jahren, geht es ihm immer noch gut. Es haben sich viele schützende Ersatzgefäße gebildet.



**Gassigehen statt Sofahüten: Wer sich einen Hund anschafft und regelmäßig mit ihm rausgeht, wappnet sich gegen Herzerkrankungen und Schlaganfall.**



Der Körper hat hervorragende Selbstheilungskräfte, die wir mit etwas Geduld wesentlich besser nutzen könnten.

#### Was kann man sonst noch tun? Was ist der „Mind“-Anteil in Ihrem Konzept?

Mit mentalen Prozessen wie Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Entspannung usw. ermöglichen wir ein neues Körpergefühl und sorgen dafür, Stress abzubauen. Die Mind-Body-Medizin wappnet die Patienten mit einer „dickeren Haut“. Kombiniert mit naturheilkundlichen Selbsthilfe-Strategien erfahren die Patienten, was gesünder leben für sie bedeuten kann.

**Die von Ihnen vorgeschlagenen Übungen klingen im Einzelnen gar nicht so aufwendig, sie sind aber doch sehr zahlreich. Wie soll man all das alles in seinen Alltag integrieren, was Sie in Ihrem Buch raten?**

Es geht nicht darum, von heute auf morgen sein ganzes Leben zu verändern. Aber sich kleinere Ziele zu setzen und diese über einen Zeitraum von acht Wochen einzuhalten, führt dazu, dass diese in den Alltag übergehen. Erstellen Sie für sich oder die Familie einen Wochenplan, was Sie essen möchten. Planen Sie bewusst mehr Obst und Gemüse ein und lassen Fleisch einfach mal weg. Kaufen Sie entsprechend ein, das schont

**Gemüse ist mein Fleisch! Es ist nie zu spät, auf eine herzgesunde Ernährung umzustellen. Karotten, alle Kohlsorten und Broccoli sind besonders wirksam.**

Seit 1995 | Keine Vorkenntnisse nötig | 3 Jahre | Zertifikat

**Sie lieben Tiere?  
Gesundheit ist Ihnen wichtig?**

**Zusätzlicher Kursbeginn - 22. Oktober 2019  
Jetzt testweise 6 Tage  
unverbindlich besuchen**

+43-2764-2712 (Di-Fr, 6:30-7:30) | [omnipathie.com](http://omnipathie.com)





## Die wichtigsten Ratschläge zur Herzgesundheit von Prof. Dr. Gustav Dobos

### SPORT UND FITNESS

- Lernen Sie, jeden Tag kleine Herz-Impulse zu setzen. Das bedeutet, dass Sie an sechs Tagen der Woche täglich eine kleine Übung in Ihren Alltag einbauen, die auf Dauer das Herz stärkt. Darunter zählen Therapien, die das Gefäß- und Nervensystem stabilisieren, etwa Kneippgüsse.
- Ein Tag in der Woche darf übungsfrei bleiben.
- Bewegen Sie sich im Alltag mehr und regelmäßig, nehmen Sie zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug. Im Idealfall sollten Sie sich täglich 30 Minuten bewegen.

### ERNÄHRUNG

- Essen Sie herzgesund! Ein Beispiel dafür ist die mediterrane Ernährung: Sie ist vollwertig und gesund, beinhaltet Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Nüsse sowie gutes Olivenöl und wenig bis kein Fleisch.

→ Intervallfasten ist eine tolle Gelegenheit das eigene Gewicht zu regulieren und sich bewusster zu ernähren.

### ENTSPANNUNG

- Lernen Sie, auf sich und Ihren Körper zu hören. Aktive Methoden zur nachhaltigen Stressreduktion, etwa tägliche Meditation oder progressive Muskelentspannung, helfen, Probleme besser anpacken zu können, und sie führen zu einem gesunden Herzen.
- Machen Sie eine Fantasiereise: Dafür setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen die Augen und lassen vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Ortes entstehen, an dem Sie sich wohlfühlen, wo Sie Ruhe und Kraft finden.

→ Nehmen Sie ihren Tag positiv wahr. Das gelingt mit einem kleinen Trick: Notieren Sie jeden Tag drei Dinge vor dem Zubettgehen, die gut und positiv für Sie waren.

Prof. Dobos ist überzeugt davon, dass diese Lebensstilveränderung, wenn sie richtig angeleitet wird, Spaß macht. Liegt eine Koronare Herzkrankheit (KHK) vor, sollten die Ratschläge in Abhängigkeit von der eigenen Belastbarkeit ein Leben lang praktiziert werden.

auch den Geldbeutel. Lassen Sie auf kürzeren Strecken das Auto stehen oder nutzen Sie Treppen statt Aufzug. Damit bewegen Sie sich automatisch mehr. All diese Veränderungen bewirken schon sehr viel und bedeuten ja keinen Verzicht auf Genuß.

**Wann sollen Menschen denn damit anfangen? Wenn sie fünfzig sind?**

Nein, viel früher! Herzgesundheit ist nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für Jugendliche wichtig. Arterienverkalkung geschieht schleichend, und die ersten Schlieren an den Gefäßwänden findet man schon bei Zehnjährigen, Plaques bei 20-Jährigen.

**„Ist unser Körper gesund und erholt, so ist er auch leistungsfähiger und glücklicher“**

**Sie haben einmal gesagt, das Medizinsystem habe kapituliert, da es ihm nicht gelingt, die Bevölkerung zu Lebensstiländerungen zu veranlassen. Wie könnte man die Menschen denn erreichen?**

Wir müssen Überzeugungsarbeit dafür leisten, dass eine gesunde Lebensführung und eine hohe Lebensqualität kein Widerspruch sind, sondern absolut kompatibel. In unseren Köpfen scheint es tief verankert zu sein, dass Veränderungen mit Verzicht zu tun haben, dabei bedeutet die bewusste Entscheidung für eine gesündere Ernährung, Sport und Achtsamkeit eigentlich eine Belohnung für den Körper. Ist unser Körper gesund und erholt, so ist er auch leistungsfähiger und glücklicher.

**Ein Kapitel Ihres Buches heißt „Frauenherzen schlagen anders“. Was hat es damit auf sich?**

Frauen sind bis zu den Wechseljahren vor Infarkten weitgehend geschützt, weil ihre Hormone sich positiv auswirken. Danach haben sie sogar ein leicht höheres Risiko als

## Mit diesen Methoden können Sie die Folgen von Stress in Beruf und Freizeit lindern

### REDUZIEREN VON KÖRPERLICHEM STRESS



Reduzieren des körperlichen Erregungsniveaus durch (Ausdauer-)Sport und Bewegung | Körperbezogene Entspannungstechniken wie Yoga, Zwerchfellatmung, Progressive Muskelentspannung | Kneipen

### REDUZIEREN VON MENTALEM STRESS



Unterbrechen negativer Gedankenschleifen durch ein inneres „Stopp“ | Verändern dysfunktionaler Gedanken | Gedankenbezogene Entspannung durch Atemmeditation, Fantasiereisen

### HILFE BEI EINER EMOTIONALEN STRESSREAKTION



Weiten der Wahrnehmung: Achtsamkeit und positive Erlebnisse | Akzeptanz und Gelassenheit entwickeln, etwa durch Herzatmung

### HILFE BEI STRESS-FÖRDERNDEM VERHALTEN



Bewusstsein über das persönliche Handeln schaffen | Tagesstruktur gestalten | Bewegung, Ernährung und Entspannung in einem guten Verhältnis zueinander in den Tag integrieren

Männer, sie sterben schneller nach einem Infarkt. Sie werden aber auch häufiger falsch diagnostiziert, weil Frauen andere Symptome haben als Männer, es gibt seltener den klassischen Krampf in der Brust. Es gibt die sogenannte Stress-Kardiomyopathie, eine Art Herzkrampf, der bei uns fast nur bei Frauen auftritt. Frauen reagieren auch anders auf Medikamente. Jetzt gibt es ja bereits einen Überhang weiblicher Medizinerinnen, vielleicht verbessert das die Kardiologie. 🦋



Das Interview führte  
**TORSTEN MERTZ**

### BUCHTIPPS

» DAS GESTRESSTE HERZ – MIT NATURHEILKUNDE FÜR EIN LÄNGERES LEBEN «

Gustav Dobos,  
Scorpio 2019, 272  
Seiten, 20 Euro



» DAS HERZ-KOCHBUCH – REZEPTE UND TIPPS FÜR EIN GESUNDES HERZ «

Gun-Marie Nachtnebel & Annika Tidehorn,  
Thorbecke 2018,  
154 Seiten, 20 Euro



Mehr  
Omega-3!



- ✓ Mit DHA für Augen und Gehirn
- ✓ 100 % pflanzlich, mit Algenextrakt
- ✓ DHA aus Mikroalgen, die nachhaltige Alternative zu Fischöl

Nr. 3002 **Vegan DHA** 60 Kapseln € 39,50 \*

\* Ab 100,- € versandkostenfrei (D/AT)  
Versandkosten: D € 2,95 / AT € 5,95

### Weitere Quintessence-Produkte:

- Q10 / Ubiquinol
- Vitamin D3
- Krillöl
- L-Carnitin
- L-Arginin
- und vieles mehr!
- Selen
- Magnesium
- OPC
- Cayenne-Extrakt
- Homocystein S

Jetzt bestellen: ☎ 0 75 29 – 973 730  
[www.natuerlich-quintessence.de](http://www.natuerlich-quintessence.de)

Mit Ihrer Bestellung erhalten Sie auch den aktuellen Gesamt-Katalog mit den besten Gesundheitsprodukten!

**Quintessence®**

Wissen, was gut tut.

Wolfegger Straße 6 | 88267 Vogt