

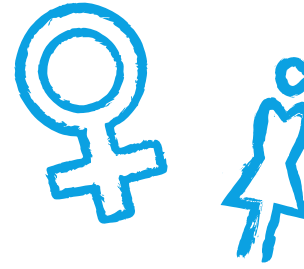
Koronare Herzkrankheit ■ 2026



Hormone als Taktgeber für das Herz

Wenn sich die Frauen- und Männerhormone verändern, bleibt das für das Herz nicht ohne Folgen. Denn Östrogene und Testosteron steuern weit mehr als Sexualfunktionen. Sie beeinflussen auch die Blutgefäße, den Stoffwechsel und die Blutgerinnung – also genau die Bereiche, die für die Herzgesundheit wichtig sind. Für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) lohnt es sich deshalb, hormonelle Veränderungen im Blick zu behalten. Denn sie können mitbeeinflussen, wie sich Herz und Gefäße im Laufe des Lebens verändern.





Mit den Wechseljahren nimmt der Östrogenspiegel ab – und damit können sich auch Faktoren verändern, die für die Herzgesundheit wichtig sind. Häufig steigt der Blutdruck, Bauchfett lagert sich leichter an, das Cholesterinprofil kann sich verschlechtern und die Körperzellen reagieren mitunter weniger empfindlich auf Insulin. Damit wächst auch das Risiko für Diabetes.

Gerade wenn bereits eine koronare Herzkrankheit besteht, kommt es besonders auf einen herzgesunden Alltag an. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung – zum Beispiel mediterrane Kost –, ausreichender Schlaf, wenig oder möglichst kein Alkohol, der Verzicht auf das Rauchen und ein guter Umgang mit Stress sind dabei zentrale Stellschrauben. Dazu gehört auch, Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Östrogene: natürlicher Schutz für Frauen

Bei Frauen wirken sich Östrogene in den fruchtbaren Jahren oft positiv auf Herz und Kreislauf aus. Sie helfen dabei, die Blutgefäße weit und elastisch zu halten, wirken günstig auf Blutfette und Stoffwechsel und bremsen bestimmte Ablagerungsprozesse in den Gefäßen.

Außerdem beeinflussen Östrogene das Herz selbst. Sie wirken unter anderem darauf ein, wie viel Kalzium in die Herzmuskelzellen gelangt. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die elektrischen Signale und das Zusammenziehen des Herzens. Sinkt der Östrogenspiegel, strömt mehr Kalzium in die Zellen ein. Dadurch kann das Herz übermäßig stimuliert werden. Herzklopfen ist deshalb ein häufiges Symptom, über das Frauen während der Menopause klagen.

WICHTIG

Eine Hormonersatztherapie kann dabei helfen, die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Ob diese infrage kommt, muss jedoch immer individuell in Ihrer ärztlichen Praxis abgewogen werden – insbesondere dann, wenn bereits Bluthochdruck, eine erhöhte Thromboseneigung oder andere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren bestehen.

Testosteron im Blick: Was fürs Herz wichtig ist

Auch Testosteron wirkt weit über Sexualfunktion hinaus. Es ist wesentlich verantwortlich für den Muskel- und Knochenaufbau, beeinflusst den Zuckerstoffwechsel sowie die Fettverteilung im Körper.

Weniger bekannt ist jedoch die Wirkung von Testosteron auf das Herz-Kreislauf-System. Einerseits gibt es Hinweise darauf, dass dieses Hormon die Herzkranzgefäße erweitert und die Blutversorgung des Herzens unterstützt. Andererseits kann Testosteron die Blutgerinnung beeinflussen und somit die Bildung von Blutgerinnseln begünstigen.

Mit zunehmendem Alter sinkt die Testosteronproduktion bei vielen Männern. Das allein ist aber noch kein Grund für eine Behandlung. Entscheidend ist das Zusammenreffen von Beschwerden und einem nachgewiesenen Testosteronmangel. Bestehen beispielsweise deutlich nachlassende Muskelkraft, Antriebslosigkeit oder ein verminderter Sexualtrieb, können Sie in Ihrer ärztlichen Praxis die Ursache abklären lassen.

Herzgesund schwimmen: So profitieren Herz und Kreislauf



Schwimmen gilt als gelenkschonender Sport und ist ideal bei Rückenproblemen. Doch auch das Herz-Kreislauf-System profitiert davon: Regelmäßiges Schwimmen kann die Lungenkapazität erhöhen, die Durchblutung fördern und langfristig vor einer Verschlechterung der Koronaren Herzkrankheit schützen.

Wasserdruck – Belastung für das Herz?

Grundsätzlich gilt: Bevor Sie ins Wasser gehen, lassen Sie sich ärztlich beraten. Denn im Wasser wirkt neben dem Luftdruck auch der Wasserdruck auf den Körper. Beim Eintauchen wird das Blut aus Armen und Beinen in Richtung Körpermitte gedrückt. Das bedeutet: Das Herz muss plötzlich mehr Blut auf einmal bewältigen, was sich in Atemnot äußern kann. Auch beim Verlassen des Beckens kann es zu Schwindel kommen, wenn das Blut wieder in die Beine sackt. Der Körper reagiert mit einer Erhöhung des Pulses um bis zu 20 Prozent – meist unproblematisch, aber spürbar. Mit den richtigen Tipps lässt sich das Schwimmen jedoch sicherer und wohltuender gestalten. nimmt ab – dadurch lassen Hustenfälle und Kurzatmigkeit nach.



VIER TIPPS FÜR HERZGESUNDES SCHWIMMEN

■ Langsam starten

Gehen Sie ruhig ins Wasser und nicht mit einem Kopfsprung. Beginnen Sie mit leichtem Tempo und steigern Sie Intensität und Dauer schrittweise.

■ Sanft aussteigen

Um das Risiko für Schwindelgefühl zu verringern, verlassen Sie das Wasser langsam über den flachen Beckenrand. Bewegen Sie sich danach noch einige Minuten – so kann sich der Kreislauf sanft umstellen.

■ Kreislauf trainieren

Steigen Sie während des Trainings mehrmals kurz aus dem Wasser und wieder hinein. Dazwischen können Sie kleine Schwimmrunden einlegen – das stärkt den Kreislauf.

■ Schwimmtechnik verbessern

Achten Sie auf einen möglichst flachen, gestreckten Schwimmstil. Je horizontaler Sie im Wasser liegen, desto weniger Blut wird zum Herzen gedrückt.



Meditation fürs Herz: Mit jedem Atemzug zur Ruhe kommen

Dauerstress, innere Unruhe und Ängste belasten nicht nur die Seele, sondern auch das Herz. Für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) ist das besonders wichtig. Denn anhaltende psychische Belastung kann unter anderem Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen und Herzrhythmusstörungen begünstigen. Kommt zur KHK ein Schlaganfall hinzu, können zusätzlich Schlafprobleme und depressive Stimmung die Erholung erschweren.

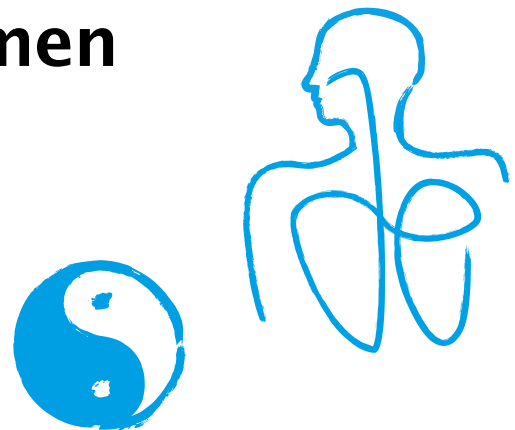
Herz und Gehirn stehen dabei in engem Austausch. Eine zentrale Rolle spielt der Vagusnerv. Er verbindet das Gehirn unter anderem mit Herz, Lunge und Verdauungsorganen und ist für Entspannung und Erholung zuständig. Wird der Vagusnerv aktiviert, schlägt das Herz ruhiger, der Blutdruck sinkt und der Körper kommt leichter aus der Alarmbereitschaft heraus.

Genau hier setzen Meditation und Achtsamkeitsübungen an. Sie richten die Aufmerksamkeit bewusst auf den Moment – etwa auf die Atmung oder Körperempfindungen – und können dabei helfen, Stress und innere Unruhe zu verringern, die Schlafqualität zu verbessern und die Regeneration zu fördern.

Achtsamkeitsmeditation nach einem Schlaganfall

Dass Meditation mehr sein kann als nur ein Wohlfühlthema, zeigt eine randomisierte Studie aus China. Untersucht wurden 72 Menschen, die nach einem Schlaganfall zusätzlich an einer Koronaren Herzkrankheit litten. Eine Gruppe erhielt die übliche Behandlung, die andere zusätzlich über sechs Wochen regelmäßige Achtsamkeitsmeditation. Das Ergebnis: Die Teilnehmenden mit Meditation berichteten über besseren Schlaf und weniger Angst- und Depressionssymptome. Auch bei den motorischen Funktionen zeigten sich bessere Ergebnisse als in der Vergleichsgruppe.

Um das Schlaganfallrisiko zu senken, lohnt sich außerdem ein genauer Blick auf den Herzrhythmus. Mit der „Preventicus Heartbeats“-App können Sie regelmäßig prüfen, ob Anzeichen für Vorhofflimmern bestehen – eine häufige, oft unbemerkte Herzrhythmusstörung, die das Schlaganfallrisiko erhöhen kann.



Was im Alltag helfen kann

Meditation muss weder kompliziert sein noch viel Zeit kosten, um dem Herzen etwas Gutes zu tun. Oft helfen schon kleine Routinen, die den Körper aus dem Stressmodus holen:

- **Entspannungsübungen wie Yoga oder Qigong**
- **bewusstes Atmen wie tiefes Ein- und Ausatmen**
- **achtsames Gehen, zum Beispiel mit Aufmerksamkeit für Geräusche, Wind und den eigenen Atem**
- **leichte Bewegung wie regelmäßige Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen**



4X4-ATEMTECHNIK GEGEN STRESS

Diese einfache Atemübung kann helfen, das Herz und die Nerven zu entlasten:

1. Vier Sekunden einatmen
2. Vier Sekunden den Atem halten
3. Vier Sekunden ausatmen
4. Vier Sekunden Pause halten

Wiederholen Sie das einige Male. Schon wenige Minuten reichen oft aus, um den Puls zu senken und mehr Ruhe in den Körper zu bringen.

Psychokardiologie: Therapie für Herz und Seele



Wenn Ängste, depressive Stimmung oder Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum anhalten, sollten Sie das nicht einfach hinnehmen. Sprechen Sie in Ihrer ärztlichen Praxis darüber. Gemeinsam lässt sich klären, welche Unterstützung sinnvoll ist, zum Beispiel durch die Psychokardiologie. Dieses noch junge Fachgebiet beschäftigt sich gezielt mit dem Zusammenspiel von Herzerkrankungen und psychischer Belastung. Inzwischen arbeiten immer mehr kardiologische Kliniken eng mit psychosomatischen Diensten zusammen. Sie bieten unterstützende Gespräche an, vermitteln Psychotherapien und helfen dabei, den Umgang mit Ängsten und Depressionen zu verbessern.



TIPPS ZUM LESEN UND HÖREN

Kochen fürs Herz

Sie möchten sich genussvoll und gleichzeitig herzgesund ernähren? Das Kochbuch von Christian Henze macht es leicht: Der TV-Koch hat rund 80 mediterrane Rezepte entwickelt, die sich einfach zubereiten lassen und höchsten Genuss versprechen – ganz im Sinne einer herzfreundlichen Ernährung. Ergänzt wird das Kochbuch durch die Expertise führender Herzspezialistinnen und -spezialisten. Sie liefern fundierte Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Herzgesundheit und geben praktische Tipps für eine herzfreundliche Lebensweise.



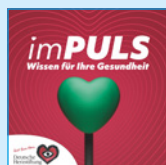
ISBN
978-3-432-10536-9

Köstlich essen: Herzkrankungen

Ob nach einem Herzinfarkt, bei Herzschwäche oder der Koronaren Herzkrankheit – entdecken Sie köstliche Rezepte, die Ihr Herz stärken und gleichzeitig für Abwechslung auf dem Tisch sorgen. In dem Buch „Köstlich essen. Herzkrankungen: Über 130 Rezepte, die Ihr Herz stärken“ präsentieren Jochem Stockinger und Anne Iburg von Wachmacher-Frühstücken über Familiengerichte bis hin zu besonderen Ideen für Gäste – alles, was das Herz begehrt. Erfahren Sie außerdem, wie schädlich Cholesterin wirklich ist und welche Rolle Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung spielen sollten.

imPULS – die Podcasts der Herzstiftung

Medizinisches Know-how verständlich vermittelt: Im Podcast imPULS der Deutschen Herzstiftung erklären Expertinnen und Experten medizinische Zusammenhänge anschaulich und beantworten wichtige Fragen rund um Herz und Gesundheit. Ideal für alle, die sich unterwegs, beim Spaziergang oder ganz in Ruhe zu Hause informieren möchten. Alle 14 Tage gibt es eine neue Folge.



ISBN
978-3-432-11954-0

Mein Herz & Meine Seele

Herzkrankheiten betreffen nicht nur den Körper – auch die Seele leidet oft mit. Psychische Belastungen wie Depressionen, Einsamkeit oder unverarbeitete Traumata können das Risiko für einen Herzinfarkt stark erhöhen. Umgekehrt kann ein krankes Herz Menschen in seelische Krisen stürzen. Das Buch „Mein Herz & Meine Seele“ von Prof. Dr. med. Volker Köllner, Dr. med. Eike Langheim und Judit Kleinschmidt vereint fundiertes Wissen aus der Psychokardiologie mit praktischen Ansätzen wie Bewegungstherapie, Entspannungstechniken und Selbstfürsorge, um Herz und Seele wieder in Einklang zu bringen.