



Erhöhtes Herzinfarkttrisiko im Wintersport-Urlaub

Viele Menschen muten sich im Wintersport-Urlaub zu große Belastungen zu, was die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkte erhöht. Wie eine österreichische Studie zeigt, sind 40 % aller Todesfälle bei Wintertouristen auf einen plötzlichen Herztod, meist nach Herzinfarkt, zurückzuführen. Weiterhin zeigt diese Studie, dass 56 % der Herzinfarkte an den ersten zwei Tagen des Urlaubs auftreten: also wenn der Körper noch nicht an die große Höhe, tiefe Temperaturen und die tägliche sportliche Belastung gewöhnt ist. Deshalb wird geraten, sich schon zu Hause durch Bewegungstraining vorzubereiten und den Wintersport langsam anzugehen. Die Durchführung einer Belastungsuntersuchung durch einen Arzt ist ebenfalls ratsam.

(SW,CAS) *Clin Res Cardiol* 100: 669-674; 2011

Mehr Ballaststoffe= längeres Leben?

Wer sich ballaststoffreich ernährt, erhöht seine Chance länger zu leben. Dies zeigt eine US-amerikanische Studie: Wer viel Obst, Gemüse, Müsli und Vollkornbrot isst, hat ein geringeres Risiko an Herz-Kreislauf-, Infektions- und Atemwegserkrankungen zu versterben. Bei Männern wurde auch eine Verringerung der Krebserkrankungen festgestellt. Dabei gilt: Je mehr Ballaststoffe gegessen werden, umso stärker sinkt die Erkrankungs Wahrscheinlichkeit. Vor allem Ballaststoffe aus Getreide scheinen lebensverlängernd zu wirken. Dabei verringert eine Zufuhr von 29 g Ballaststoffen pro Tag das Sterberisiko um 22 % im Vergleich zu einer Zufuhr von 13 g Ballaststoffen pro Tag. (SW, CAS)

Arch Intern Med 171:1061-68; 2011

Optimale Diät gegen Jojo-Effekt

Eine Studie aus Dänemark scheint nun die optimale Ernährungsweise gefunden zu haben, um nach Gewichtsabnahme das neue Gewicht halten zu können und dem frustrierenden Jojo-Effekt entgegenzuwirken. Hierzu gehört eine proteinreiche Ernährung mit viel Fisch, Fleisch, Geflügel, Milchprodukten und Hülsenfrüchten sowie Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index. Der glykämische Index gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker nach einer Mahlzeit ansteigen lässt. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und machen lange satt, so z.B. Gemüse, Milch- und Sojaprodukte sowie Hülsenfrüchte. Zu meiden sind dagegen sehr kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Weißmehlprodukte, Kartoffeln und Alkohol.

(SW, CAS) *N Engl J Med* 363: 2102-2113; 2010

Börsencrash und Herzinfarkt

Starker psychischer Stress kann zu einem akuten Herzinfarkt führen. Dies zeigen Daten, die während der Wirtschaftsrezession in den Jahren 2008 und 2009 erhoben wurden. Eine US-amerikanische Studie verglich dafür den Verlauf des NASDAQ-Index mit der Krankheitsgeschichte von 11.590 Studienteilnehmern, die per Herzkatheter untersucht worden waren, und stellte folgendes fest: Während der US-Bankenkrise in 2008 und 2009 und deren Auswirkungen auf den Börsenmarkt stieg die Zahl der Herzinfarkte signifikant an. Dies zeigt, dass mentaler Stress gravierende, körperliche Auswirkungen nach sich ziehen kann. (SW, CAS) *Am J Cardiol* 106: 1545-1549; 2010

Schokolade schützt das Herz

Das dürfte Schokoladen-Freunde freuen: Eine Studie mit 39.227 schwedischen Frauen zeigt, dass gemäßigter, regelmäßiger Schokoladenverzehr das Risiko senkt, an Herzschwäche zu leiden und zu sterben. Entscheidend ist hier der Begriff „moderater Konsum“. Dabei lag die durchschnittliche Portionsgröße bei 30 g bei den unter 62-jährigen, in der Gruppe 62+ bei circa 19 g.

(SW, CAS) *Circ Heart Fail* 3: 612-616; 2010

Prof. Dr. med. C.A. Schneider | PAN Prevention Center | PAN Praxisklinik am Neumarkt GmbH & Co. KG

Zeppelinstr. 1 | 50667 Köln | Tel.: +49 (0)221 2776-400 | Fax: +49 (0)221 2776-401 | info@pan-prevention.de | www.pan-prevention.de