

Kein Herzinfarkt, kein Schlaganfall – Gesunde Ernährung macht's möglich

Ein gesunder Lebensstil senkt die Risiken für verschiedene Herzerkrankungen signifikant. Das fanden schwedische Forscher in zwei Studien an insgesamt 50.000 Teilnehmern heraus. Diejenigen Teilnehmer, die sich gesund ernährten, regelmässig körperlich aktiv waren, wenig Alkohol tranken, nicht rauchten und ein moderates Körpergewicht hatten, konnten beispielsweise ihr Herzinfarkt-Risiko um fast neunzig Prozent senken.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. August 2019

Stand: 14. September 2019

Gesundheit abhängig vom Lebensstil

Die Behauptung, ein gesunder Lebensstil trage überhaupt nicht zu unserer Gesundheit bei, wird immer wieder aufgestellt. Dabei liefern Wissenschaftler aus der ganzen Welt nahezu täglich neue Beweise dafür, dass die Gesundheit stark vom individuellen Lebensstil abhängt.

Vielleicht liegt es daran, dass es einiges an Überwindung kostet, neue Gewohnheiten zu etablieren. Nach der Arbeit greifen viele lieber zu einem fettreichen, zuckerhaltigen Fertiggericht und legen sich auf die Couch, als erst die Laufschuhe zu schnüren und dann auch noch mit frischem Gemüse zu kochen.

Es dauert bis zu drei Monate, bis der menschliche Körper sich an Neues gewöhnt. Spätestens nach Ablauf dieser Zeit wird jedoch jeder feststellen, dass er sich mit einem gesunden Lebensstil auch tatsächlich gesünder fühlt.

Dabei handelt es sich nicht um eine subjektive Wahrnehmung. Zwei Studien von Wissenschaftlern des *Karolinska Institutet* in Stockholm belegen beispielsweise, dass Männer mit einem gesunden Lebensstil ein fast neunzig Prozent geringeres Herzinfarkt-Risiko haben.

Herzinfarkt mit Ernährung vorbeugen

In der ersten Studie werteten Prof. Agneta Akesson und ihr Team die Daten von mehr als 20.000 Männern im Alter von 45 bis 79 Jahren aus. Sie hatten die Teilnehmer über elf Jahre hinweg begleitet und zu ihren Lebensgewohnheiten befragt.

Die Studienteilnehmer beantworteten Fragen zu ihrer Ernährungsweise, ihrer körperlichen Aktivität, Alkohol- und Nikotinkonsum sowie dem Bauchumfang.

Bei der Analyse der Daten zeigte sich, dass jeder einzelne dieser Faktoren einen entscheidenden Einfluss auf das Herzinfarkt-Risiko hatte. Diejenigen mit dem gesündesten Lebensstil hatten ein um 86 Prozent geringeres Risiko als die Teilnehmer, die in keinerlei Hinsicht ein gesundes Leben führten.

Als gesund werteten die Forscher eine abwechslungsreiche Ernährung, die viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte und gleichzeitig wenig tierische Produkte beinhaltet.

Das wünschenswerte Mass an körperlicher Aktivität betrug vierzig Minuten Laufen oder Radfahren am Tag sowie eine Stunde Sport in der Woche. Ebenso als gesund galt ein Bauchumfang von höchstens 95 Zentimetern.

Doch auch die Studienteilnehmer, auf die nicht alles davon zutraf, profitierten von den gesunden Aspekten ihres Lebensstils. So senkte eine gesunde Ernährung in Verbindung mit moderatem Alkoholkonsum das Infarktrisiko bereits um 35 Prozent.

- Sie möchten mehr über Ihr Herz auf naturheilkundlicher Ebene erfahren? Dann könnte Sie das Buch "Das gestresste Herz: Mit Naturheilkunde für ein längeres Leben" von Prof. Dr. med. Gustav Dobos interessieren*

Gesunder Lebensstil beugt Schlaganfall vor

Ähnliche Ergebnisse lieferten Prof. Susanna C. Larsson und ihre Kollegen. Sie begleiteten 30.000 Schwedinnen im Durchschnitt zehn Jahre lang und befragten sie ebenfalls zu den bereits genannten Faktoren.

Die Daten der Frauen, die durchschnittlich sechzig Jahre alt waren, werteten die Forscher im Hinblick auf das Schlaganfall-Risiko aus. Dabei stellten sie fest, dass auch hier ein gesunder Lebensstil die Gefahr bedeutend senken konnte.

Während von 10.000 Frauen, die keinen Wert auf eine gesunde Ernährung legten, 43 einen ischämischen Schlaganfall hatten, waren es von 10.000 Frauen, die sich gesund ernährten, nur 28. Allein die Ernährungsweise konnte das Risiko damit bereits um dreizehn Prozent senken.

Ischämische Schlaganfälle machen schätzungsweise achtzig bis fünfundachtzig Prozent der Schlaganfälle aus. Bei einem ischämischen Schlaganfall verstopft ein Gerinnsel ein Blutgefäß im Gehirn, sodass bestimmte Bereiche nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden können.

Frauen, die auf alle fünf Faktoren für einen gesunden Lebensstil achteten, hatten ein um insgesamt 54 Prozent reduziertes Risiko für einen ischämischen Schlaganfall.

Bewegung und richtige Ernährung fürs Herz

Selbstverständlich sind gesunde Ernährung, Sport und Co. nicht nur gut fürs Herz, sondern beugen auch zahlreichen anderen Erkrankungen vor, zum Beispiel Diabetes.

Wenn Sie wissen möchten, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre Herzgesundheit fördern können und worauf Sie beim Einkauf achten sollten, finden Sie hier zahlreiche Informationen:

[Heilkräftige Lebensmittel für ein gesundes Herz](#)

Jede noch so kleine Änderung im Lebensstil lohnt sich also! Worauf warten Sie noch?

Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Prof. Susanna C. Larsson et al., "Healthy diet and lifestyle and risk of stroke in a prospective cohort of women", *Neurology*, Oktober 2014, ("Gesunde Ernährung und Lebensstil und Schlaganfall-Risiko in einer prospektiven Kohortenstudie an Frauen")
- Prof. Agneta Akesson et al., "Healthy Lifestyle Choices May Dramatically Reduce Risk of Heart Attack in Men", *Journal of the American College of Cardiology*, September 2014, ("Wahl eines gesunden Lebensstils könnte Herzinfarkt-Risiko bei Männern dramatisch reduzieren")

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/kein-schlaganfall-herzinfarkt-gesunde-ernaehrung-141023.html>