



FOTOS: ISTOCK (2), PRIVAT

Bewegung schützt die Gefäße

Warum Sie schon mit 10 000 Schritten am Tag einem **HERZINPARKT VORBEUGEN**, erklärt ein Experte im Interview

Sind die Gefäße verengt, kann das Blut nicht mehr richtig fließen. Welche Folgen das hat und was sich dagegen tun lässt, erklärt Gefäß-Spezialist Prof. Dr. Curt Diehm. Er ist Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik in Bühl.

Warum sind gesunde Gefäße so wichtig?
 Prof. Diehm: Arterien sind die Blutgefäße, die vom Herzen wegführen. Diese Gefäße dürfen nicht verkalten, denn sie versorgen Muskeln, Sehnen und Knochen mit Blut und Sauerstoff. Ein wichtiges Beispiel sind unsere Herzkranzgefäße. Durch sie fließt das Blut, das unser Herz versorgt. Wenn diese Gefäße verengt sind, sind wir weniger leistungsfähig und gefährdeter, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Oft wird von Gefäßverkalkung gesprochen. Was heißt das genau?

Man spricht zwar von Verkalkung, tatsächlich lagern sich aber Cholesterin- und Fettstoffe an. Hinzu kommen verklumpte Blutplättchen,

die mit dem Blutstrom mit-schwimmen, sogenannte Gerinnsel. Wenn das Gefäß verengt ist und die Oberfläche der Gefäßinnenwände uneben wird, lagern sich auf diesen vorgeschädigten Stellen bevorzugt Blutgerinnsel ab. Das kann schnell zu einem Gefäßverschluss führen.

Wie lässt sich das vermeiden?
 Das wichtigste überhaupt ist die Bewegung. Ein Schrittzähler ist dabei eine gute Hilfe. Also bemühen Sie sich, jeden Tag rund 10 000 Schritte zu machen. Das sind etwa sieben Kilometer und es ist extrem protektiv. Dann sollten Sie normalgewichtig sein, hin und wieder Ihre Cholesterin-, Blutfett- und Zuckerwerte bestimmen lassen und etwa vierteljährlich an beiden Oberarmen Ihren Blutdruck messen. Hier gilt im Seitenvergleich immer der höhere Wert. Machen Sie



PROF. DR. CURT DIEHM
 Arzt für innere Medizin und Kardiologe

drei Messungen in Ruhe und notieren Sie sich die Werte. Außerdem nicht rauchen.

Sie unterstützen die Therapie Ihrer Patienten u. a. mit Arginin.

Welche Funktion hat diese Aminosäure?
 Aus dem natürlichen Eiweißbaustein Arginin wird im Körper ein regulierender Botenstoff gebildet, der die Gefäße weitet und sie so vor Ablagerungen schützt. Auf diese Weise wird auch die körpereigene Blutdruckregulation unterstützt. Weltweit gibt es viele Studien zu Arginin. Eine neue, international veröffentlichte Studie mit Telcor Arginin plus (rezeptfrei, Apotheke) bestätigte, dass sich die Gefäßfunktionen und damit einhergehend die Durchblutung nach dreimonatiger Einnahme signifikant verbessert. In Kombination mit ausreichend Bewegung ist dies ein sinnvoller Weg, um Gefäßkrankungen vorzubeugen. ■