

# Gesundheit im Kreis Steinburg

---



**Informationen und Tipps  
zur  
♥ - Gesundheit**

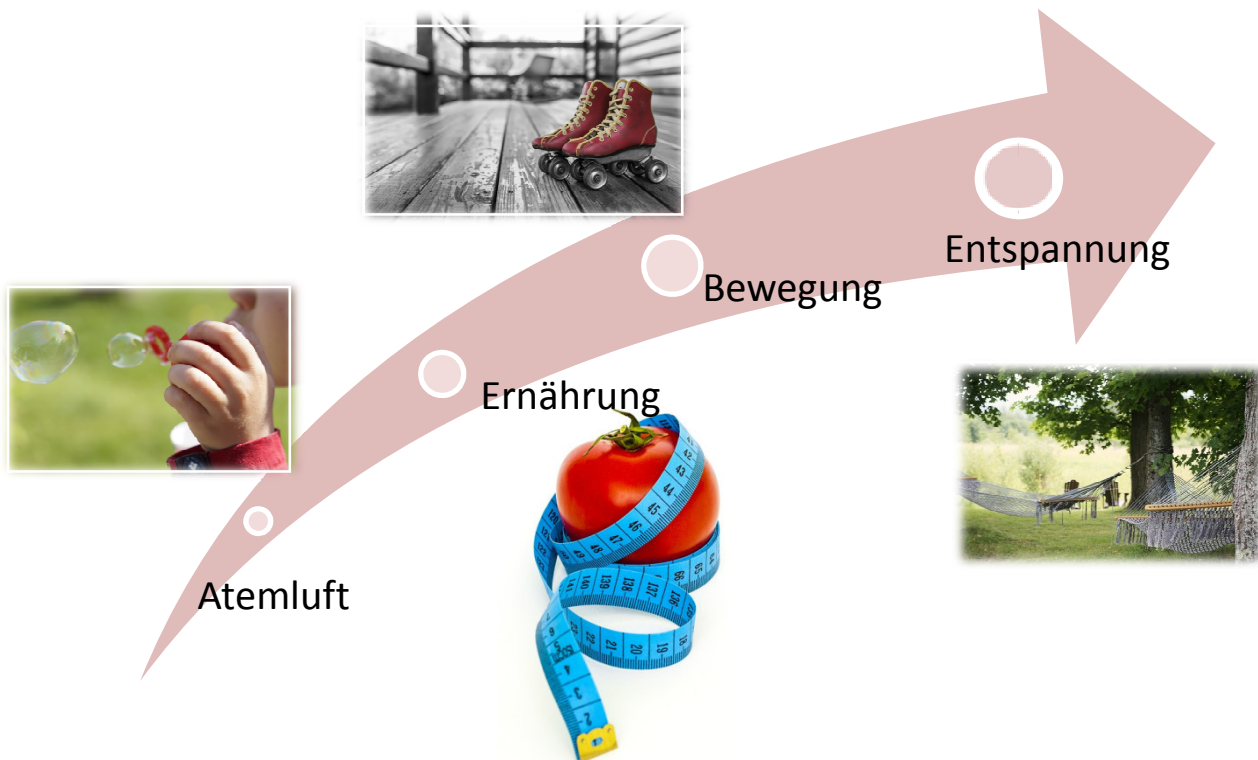
*Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind noch immer die häufigste Todesursache bei Männern und bei Frauen! Täglich starben 2012 in Deutschland 957 Menschen daran. Auf das Jahr hochgerechnet erlagen bei uns 349 217 Menschen einer Herzkreislauferkrankung. (Quelle: Statistisches Bundesamt Wiesbaden)*



In den Blutgefäßen, die das Herz mit Blut und Sauerstoff versorgen (Herzkranzgefäße), lagern sich im Laufe des Lebens Cholesterin und Kalk ab. Diese Ablagerungen können die Gefäße zunehmend verengen (Arteriosklerose). Dadurch wird das Herz besonders bei Belastungen nur noch ungenügend durchblutet und nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Man spricht dann von der koronaren Herzkrankheit.

Zur koronaren Herzkrankheit zählt man z. B. die Herzenge (Angina pectoris), Herz-Rhythmus-Störungen und die Herzschwäche. Aber auch scheinbar aus dem Nichts heraus können die Gefäßverengungen einreißen, Blutgerinnsel lagern sich an und das Gefäß kann verschließen – es kommt zum Herzinfarkt!

Allerdings besteht kein Grund zur Verzweiflung: die Gründe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weitgehend bekannt – und viele davon können Sie selbst beeinflussen!





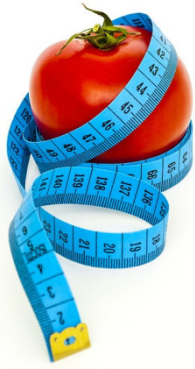
## Atemluft

Der Verzicht auf das Rauchen entlastet das Herz besonders stark! Damit aufzuhören ist nicht einfach, doch bedenken Sie: Rauchfrei leben Sie selbstbestimmt, freier, gesünder und länger!

Wer motiviert ist, kann heute aus einem vielfältigen Angebot zur Raucherentwöhnung wählen. Dabei hat das Aufhören von heute auf morgen die höheren Erfolgsaussichten gegenüber der schrittweisen Verringerung des Nikotinkonsums. Unterstützend gibt es Akupunktur, Hypnose, individuelle Verhaltenstherapie und gruppentherapeutische Kurse. Kompetente Unterstützung beim Raucherausstieg durch nikotinfreie oder nikotinhaltige Medikamente erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker.

### 10 Tipps auf dem Weg zum Nichtraucher:

- Setzen Sie zeitnah einen ersten Tag ohne Zigarette fest.
- Suchen Sie dafür – wenn möglich - eine "stressarme" Zeit aus.
- Entfernen Sie alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge aus Ihrer Umgebung.
- Überprüfen Sie Ihre Rauchgewohnheiten und planen Sie, wie Sie "gefährliche" Situationen ohne Zigarette überstehen können.
- Packen Sie in die ersten rauchfreien Tage viele Aktivitäten, die bisher nicht mit Rauchen verbunden waren.
- Durchbrechen Sie bewusst automatisierte Abläufe (falls Sie z.B. zur Tasse Kaffee immer rauchen, dann trinken Sie etwas anderes).
- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie geraucht haben oder machen Sie bewusst etwas anderes (z. B. beim Telefonieren mit einem Stift Notizen machen oder einfach nur kritzeln anstatt zu rauchen).
- Meiden Sie in der ersten Zeit alkoholische Getränke, da mit ihnen häufig der "Genuss einer Zigarette" verbunden ist und so Ihre Selbstkontrolle geschwächt werden könnte.
- Informieren Sie Freunde und Verwandte, damit Sie unterstützt und nicht versehentlich „in Versuchung“ geführt werden.
- Holen Sie sich Unterstützung z.B. unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)



## Ernährung

Aufgrund einer einseitigen, tierisches Fett reichen Ernährung können sich Ablagerungen in den Gefäßen bilden, die die Verkalkung der Herzkranzarterien und somit auch eine koronare Herzerkrankung begünstigen.

Beim Aufschnitt und Aufstrich beispielsweise bieten sich zahlreiche Alternativen. Nutzen Sie als Anregung den Ernährungskreis und die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):



**Der Ernährungskreis** gibt Ihnen einen mengenmäßigen Überblick bezüglich der Verteilung der Lebensmittelgruppen.

1 Der größte Teil den unser Körper einfordert enthält stärkehaltige pflanzliche Lebensmittel.

2 Dicht gefolgt von energiearmen Gemüse, mit reichlich Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

3 Auch aus der Gruppe der pflanzlichen Lebensmittel, das Obst. Hier gesellt sich zu Vitamin- und Ballaststoff- auch Energiereichtum. Darum ist der Mengenanteil an der täglichen Ernährung geringer.

4 Es kommen die energie-, eiweiß-, kalzium- und fetthaltigen Milchprodukte hinzu und

5 werden ergänzt mit den restlichen tierischen Lebensmitteln. Dabei kommt dem Fisch eine besondere Aufmerksamkeit zu. Seine Fette sind ebenso wichtig wie die pflanzlichen Öle.

6 Pflanzliche Öle sind täglich wichtig. Wir brauchen nicht viel, um uns gut zu versorgen.

7 Und nicht vergessen. Trinken! Es ist wichtig, wird hier aber nicht mengenmäßig angegeben. 1,5 Liter Wasser täglich sind für die meisten Menschen bedarfsdeckend.

## Die **10 Regeln der DGE**

|                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Die Lebensmittelvielfalt genießen                                                                             |
| 2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln                                                                   |
| 3. Gemüse und Obst – „Nimm 5 am Tag“                                                                             |
| 4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen |
| 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel                                                                        |
| 6. Zucker und Salz in Maßen                                                                                      |
| 7. Reichlich Flüssigkeit                                                                                         |
| 8. Schonend zubereiten                                                                                           |
| 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen                                                                  |
| 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung                                                       |



### **Das Gewicht**

Entscheidend an den Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt ist das Gewicht. Ein wöchentliches Wiegen gibt einen guten Überblick. Eine stetige Gewichtszunahme ist das Signal zum Handeln.

Grundsätzlich helfen die 10 Regeln der DGE und der Ernährungskreis.

### **Das Fett**

Zum Übergewicht gesellt sich häufig auch eine Fettstoffwechselstörung. Fett enthält mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße. Egal ob pflanzlicher oder tierischer Herkunft.

Es gibt aber Fette, die eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit ausüben und jene von denen wir meist zu viel essen. Fische wie Lachs und Hering und pflanzliche Öle wie Raps-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl beeinflussen den Fettstoffwechsel positiv. Speck, Schmalz, fettes Fleisch und Frittiertes z.B. unterstützen das Übergewicht und eine Fettstoffwechselstörung.



Eine Fettstoffwechselstörung können aber auch normalgewichtige Personen erleiden, die überwiegend tierische Fette (außer Fisch) zu sich nehmen.

## Der Zucker



„Alles Schlechte kommt selten allein“. Übergewichtsbedingt kommt es häufig auch zu einer Beeinträchtigung des Zuckerstoffwechsels. D.h. es ist ständig mehr Zucker als üblich im Blut. Dies schädigt die Blutgefäße und Organe. Eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wird somit unterstützt.

Ihr Arzt, Ihre Apotheke oder Ihre Krankenkasse testet Ihren Blutzucker in der Regel kostenfrei.

**Tipp:** Die 10 Regeln der DGE wie auch der Ernährungskreis berücksichtigen alle genannten Aspekte bereits und geben so passende Hinweise für eine Ernährung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Weitere Informationen

Martin Noack, Ernährungsberater im Gesundheitsamt, informiert Sie kostenfrei rund um die Ernährung, beispielsweise zu den Themen Unverträglichkeiten, Schul- und Kitaverpflegung, Säuglings und Kleinkindernährung, Ernährung im Alter, Über- bzw. Untergewicht, Essstörungen.

Eine umfassende Ernährungsberatung kann in diesem Rahmen nicht geleistet werden. Es werden Ihnen diesbezüglich aber Möglichkeiten im Kreis Steinburg genannt.

### Kontakt:

Martin Noack  
Ernährungsberater/DGE  
Tel: 04821 69 340  
E-Mail: [noack@steinburg.de](mailto:noack@steinburg.de)



## Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung erhöht bzw. erhält die Leistungsfähigkeit des Herzens. Günstige Sportarten sind z.B. Walking, Fahrrad fahren oder Schwimmen.

### ***Wichtig ist:***

- finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß bringt
- wenn Sie länger keinen Sport betrieben oder Einschränkungen im Bewegungsapparat, Übergewicht oder Bluthochdruck haben, sollten Sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt klären, welche Aktivitäten in welchem Umfang für Sie geeignet sind.

Ein Mehr an körperlicher Aktivität hat viele positive Effekte:

- Bewegung erhöht die Leistungsfähigkeit
- Bewegung baut Übergewicht ab
- Bewegung erleichtert das Gewicht halten
- Bewegung fördert die Durchblutung
- Bewegung normalisiert den Blutdruck
- Bewegung baut Stress ab.

Zugegeben: Oft gibt es Gründe wie unaufschiebbare Berufstermine, familiäre Pflichten und Lustlosigkeit, die eine konsequente Durchführung verhindern. Aber auch im Alltag kann man etwas tun:

- Einkaufs- und Berufswege durch Umwege erweitern
- Entferntere Haltestationen der öffentlichen Verkehrsmittel nutzen
- Treppen steigen und Aufzüge sowie Rolltreppen meiden
- Einkaufen zu Fuß oder per Fahrrad erledigen
- Körperliche Arbeiten in Haus und Garten selbst erledigen.

**Gönnen Sie sich täglich mindestens ca. 30 Minuten Bewegung!**



## Entspannung

### Stress richtig dosieren

Ein gewisses Maß an Belastung und Stress gehört zu jedem Leben dazu. Wir werden dadurch aktiver, gehen Herausforderungen an und erleben bei erfolgreicher Bewältigung danach einen angenehmen Entspannungszustand. Zu viel oder zu häufiger Stress, der so genannte **Dauerstress**, ist jedoch ein Störfaktor für Ihr Herz.

Natürlich kann man sich nicht allen Zwängen entziehen. Aber mit einer bewussten Lebenseinstellung lassen sich viele kleine Dinge verändern und Stressmomente abstellen. Ein gelassenerer Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen im Sinne des richtigen Einschätzens des Tages- und Arbeitsprogramms trägt dazu bei, dass persönliche Probleme gar nicht erst entstehen

Gönnen Sie sich regelmäßige Entspannungs- und Erholungsphasen, um Ihren Körper im seelischen Gleichgewicht zu halten.

### Praktische Tipps zur Stressbewältigung:

- Stress entsteht im Kopf - denken Sie positiv und optimistisch.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor.
- Vermeiden Sie Zeitdruck.
- Stellen Sie eine Reihenfolge der Dinge auf, die dringend zu erledigen sind und die noch etwas warten können.
- Bereiten Sie sich auf belastende Situationen vor, indem Sie sie im Geiste vorab durchspielen.
- Machen Sie Ihre Mitmenschen darauf aufmerksam, wenn Ihnen Arbeit, Termine u.a. zu viel werden und sprechen Sie darüber, was Sie belastet.
- Entlasten Sie Ihren Körper durch Pausen und Ruhephasen.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training).
- Bauen Sie Stressbelastungen durch körperliche Bewegung ab.

Sollten Sie Lust bekommen haben, etwas mehr für Ihr Herz zu tun, können Sie sich mit Ihrem Hausarzt in Verbindung setzen. Die Krankenkassen sind der Vorbeugung gegenüber sehr aufgeschlossen und halten ganz unterschiedliche Angebote für ihre Versicherten bereit. Informieren Sie sich dort direkt über Maßnahmen, z.B. zur Ernährungsberatung, zur Raucherentwöhnung usw.

Auch die Volkshochschulen und Familienbildungsstätten bieten zu den genannten Themen Kurse.

**Herausgeber:**

Gesundheitsamt Kreis Steinburg  
Gesundheitsförderung  
Viktoriastr. 17a  
25524 Itzehoe  
Tel. (04821) 69 531  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung@steinburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@steinburg.de)

Fotos: pixabay  
Druck: Kreis Steinburg