

# Acht Tipps für ein langes Leben

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die Todesursache Nummer 1. Wie ein für Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil aussehen, und wie man sich aktiv vor schweren Herzerkrankungen schützen kann, hat die amerikanische Herzgesellschaft in einem 8-Punkte-Programm zusammengestellt. Die „Life's Essential 8“, an die sich unsere Empfehlungen anlehnen, berücksichtigen den neuesten Stand der Forschung.

## 1 AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Herzgesund ist eine mediterrane Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn-Getreideprodukten, Olivenöl, eher Fisch als Fleisch, gemäßigten Mengen an Milchprodukten und Alkohol.



## 2 REGELMÄßIG BEWEGEN

Als optimal gelten mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche oder 75 Minuten anstrengende bis intensive Bewegung. Kinder ab sechs Jahren sollten sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen.



## 3 NICHT RAUCHEN

Die Experten empfehlen, grundsätzlich auf den Konsum von Nikotin zu verzichten. Das gilt nicht nur für herkömmliche Zigaretten, sondern auch für andere Tabakprodukte.



4

**AUSREICHEND SCHLAFEN**

Die Schlafdauer beeinflusst die Herzgesundheit. Die ideale Schlafenszeit für Erwachsene beträgt sieben bis neun Stunden pro Nacht.



5

**ÜBERGEWICHT VERMEIDEN**

Der BMI\* kann Gewichtsprobleme identifizieren. Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 (Normalgewicht) ist der Herzgesundheit zuträglich.

\*Body-Mass-Index: Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße im Quadrat



6

**ERHÖHTE BLUTFETT-  
WERTE SENKEN**

Um die Fettwerte des Blutes zu erfassen, soll bevorzugt das sogenannte Non-HDL-Cholesterin\* bestimmt werden. Der Wert ergibt sich aus der Differenz von Gesamt- und HDL-Cholesterin. Er schließt auch andere Fette ein, die das Herz-Kreislauf-System belasten.

\*Gute Non-HDL-Cholesterinwerte = kleiner als 130 mg/dl



7

**ERHÖHTEN BLUTZUCKER SENKEN**

Neben dem Nüchternblutzucker soll der sogenannte HbA1c-Wert\* herangezogen werden, um den Zuckerstoffwechsel zu beurteilen: Er beschreibt, wie hoch der Blutzucker in den letzten acht bis zwölf Wochen war.

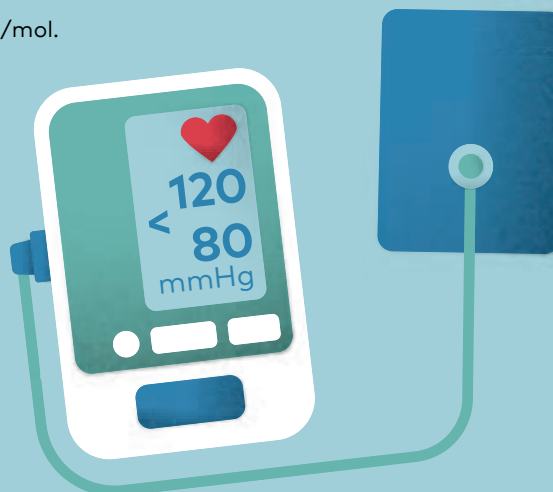
\* Bei Gesunden liegt der HbA1c-Wert um die 30 mmol/mol.



8

**ERHÖHTEN BLUTDRUCK SENKEN**

Hoher Blutdruck schädigt Herz und Gefäße. Optimal sind Werte kleiner 120/80 mmHg. Nach den europäischen Leitlinien besteht Bluthochdruck ab 140/90 mmHg.



**Quellen:** Lloyd-Jones, D. et al. (2022): Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association . doi: 10.1161/CIR.0000000000001078