

Nachrichten

Wer gelassener ist, bietet seinem Herzen mehr Schutz | Praxis

Ob die Herzfunktion gesund ist, hängt maßgeblich von der Beschaffenheit der Blutgefäße ab. Liegen beispielsweise arteriosklerotische Veränderungen vor, wie es etwa bei der Arterienverkalkung der Fall ist, wird der Herzmuskel infolge einer Sauerstoffunterversorgung schlechter durchblutet. Mit zunehmendem Alter entwickelt sich daraus schnell eine Koronare Herzerkrankung (KHK). Bleibt die KHK unbehandelt, kann es zu einer Herzschwäche und einem erhöhten Herzinfarkttrisiko kommen.

Jetzt haben schwedische Wissenschaftler herausgefunden, dass Menschen mit einem gelasseneren Gemüt einen besonderen Vorteil haben, weil sie im Alter scheinbar weniger von einer KHK betroffen sind. Sicherlich spielen auch Faktoren wie Übergewicht, körperliche Trägheit, Rauchen oder Vorbelastungen wie erhöhter Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und Diabetes dabei eine Rolle. Aber sicher ist, dass solche Menschen, die weniger Stress haben und vor allem besser damit umgehen können, ihr Herz schützen.

Im Rahmen einer Studie wurden die Angaben von vielen Männern im Alter von 75 Jahren wie folgt näher untersucht: Es wurde in ihren Akten, die noch von ihrer Musterung von vor über 50 Jahren vorhanden waren, ermittelt, inwiefern die damals gerade volljährigen jungen Männer sich in den jeweiligen Tests zur Musterung durch Gelassenheit auszeichneten oder nicht. Es wurde dann ein Zusammenhang zu möglichen Erkrankungen der Männer im Alter hergestellt.

Im Ergebnis zeigte sich, dass das KHK-Risiko der Männer, die sich bereits im jungen Alter durch eine niedrige Stresstoleranz und schlechte Nerven auszeichneten, in den späteren Jahren um etwa 17 % erhöht war. Interessanterweise zeichneten diese Männer sich auch durch eine schlechtere körperliche Fitness aus.

Bergh C. et al.

Stress resilience and physical fitness in adolescence and risk of coronary heart disease in middle age
Heart 2015; 101: 623-629.

Ob die Herzfunktion gesund ist, hängt maßgeblich von der Beschaffenheit der Blutgefäße ab. Liegen beispielsweise arteriosklerotische Veränderungen vor, wie es etwa bei der Arterienverkalkung der Fall ist, wird der Herzmuskel infolge einer Sauerstoffunterversorgung schlechter durchblutet. Mit zunehmendem Alter entwickelt sich daraus schnell eine Koronare Herzerkrankung (KHK). Bleibt die KHK unbehandelt, kann es zu einer Herzschwäche und einem erhöhten Herzinfarkttrisiko kommen.

Jetzt haben schwedische Wissenschaftler herausgefunden, dass Menschen mit einem gelasseneren Gemüt einen besonderen Vorteil haben, weil sie im Alter scheinbar weniger von einer KHK betroffen sind. Sicherlich spielen auch Faktoren wie Übergewicht, körperliche Trägheit, Rauchen oder Vorbelastungen wie erhöhter Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und Diabetes dabei eine Rolle. Aber sicher ist, dass solche Menschen, die weniger Stress haben und vor allem besser damit umgehen können, ihr Herz schützen.

Im Rahmen einer Studie wurden die Angaben von vielen Männern im Alter von 75 Jahren wie folgt näher untersucht: Es wurde in ihren Akten, die noch von ihrer Musterung von vor über 50 Jahren

vorhanden waren, ermittelt, inwiefern die damals gerade volljährigen jungen Männer sich in den jeweiligen Tests zur Musterung durch Gelassenheit auszeichneten oder nicht. Es wurde dann ein Zusammenhang zu möglichen Erkrankungen der Männer im Alter hergestellt.

Im Ergebnis zeigte sich, dass das KHK-Risiko der Männer, die sich bereits im jungen Alter durch eine niedrige Stresstoleranz und schlechte Nerven auszeichneten, in den späteren Jahren um etwa 17 % erhöht war. Interessanterweise zeichneten diese Männer sich auch durch eine schlechtere körperliche Fitness aus.

Bergh C. et al.

Stress resilience and physical fitness in adolescence and risk of coronary heart disease in middle age

Heart 2015; 101: 623-629.