

Herzgesund leben

TM B. A. Lia Schumann, M. Sc. Marit Derenthal, Max Zimmermann, B. A. Anna Stecher, Pia Nitsche, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weiterhin zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Im Jahr 2024 verstarben bundesweit 339.212 Menschen an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, was einem Anteil von 33,7% aller Todesfälle entspricht (Statistisches Bundesamt [Destatis], 2025). Diese Zahlen verdeutlichen die große Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung für die Herzgesundheit.

Das Herz ist ein zentrales Organ des menschlichen Körpers. Es sorgt dafür, dass alle Organe und das Gewebe kontinuierlich mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln sich häufig über Jahre hinweg durch das Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil kann das Risiko von HKE erheblich senken und trägt entscheidend zu Lebensqualität und Lebenserwartung bei.

Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Grundsätzlich lassen sich Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in nicht beeinflussbare und beeinflussbare Faktoren unterteilen.

Zu den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren zählen das Alter, das Geschlecht sowie genetische Faktoren.

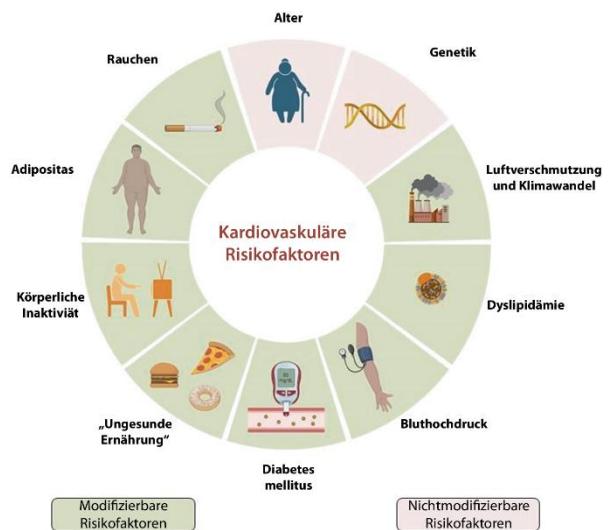


Abbildung 1: Kardiovaskuläre Risikofaktoren (Müller, 2024)

sche Veranlagungen. Diese Faktoren machen eine gezielte Prävention jedoch umso wichtiger (Thamm et al., 2025).

Die **beeinflussbaren Risikofaktoren** stehen hingegen in engem Zusammenhang mit dem Lebensstil. Dazu gehören insbesondere kardio-metabolische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen sowie Übergewicht und Adipositas. Zusätzlich spielen **Lebensstilfaktoren** wie Rau-chen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, chronischer Stress und Alkoholkonsum eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Müller et al., 2024).

Präventionsmaßnahmen für ein gesundes Herz

Rauchfrei leben

Rauchen stellt einen der bedeutendsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Es schädigt die Blutgefäße, erhöht den Blutdruck und steigert das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erheblich. Ein **Rauchstopp gilt als die wirksamste Einzemaßnahme** zur Verbesserung der Herzgesundheit (Pamminger & Mayr, 2022).



Herzgesunde Ernährung



Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung trägt maßgeblich zum Schutz von Herz und Gefäßen bei. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sehen eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fisch vor. Der Konsum von

Zucker, Salz und gesättigten Fettsäuren sollte hingegen reduziert werden (DGE, 2024).

Als **einfache Orientierungshilfe** kann die sogenannte **50-25-25-Regel** dienen: Die Hälfte des Tellers wird mit Gemüse und Obst gefüllt, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln und das letzte Viertel mit Getreideprodukten (ebenda).



Ein besonderer Anlass, sich mit dem eigenen Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen, ist der **Tag der Ernährung**, der jährlich begangen wird und am **07. März 2026** stattfindet. Der Aktionstag macht auf die Bedeutung einer ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährung aufmerksam und soll dazu **motivieren, bewusste Ernährungsentscheidungen im Alltag zu treffen**. Gerade in Hinblick auf die Herzgesundheit bietet der Tag der Ernährung eine gute Gelegenheit, bestehende Essgewohnheiten zu reflektieren und langfristig herzgesunde Veränderungen umzusetzen.

Ausreichend Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Bereits moderate Bewegung, wie zügiges Gehen oder Radfahren, zeigt positive Effekte. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene **mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche** sowie zusätzlich **muskelkräftigende Übungen an mindestens zwei Tagen pro Woche** (Pfeifer et al.,



2017). Bewegung wirkt sich zudem positiv auf das psychische Wohlbefinden aus und unterstützt den Stressabbau (DZHK, 2025).

Stress reduzieren

Chronischer Stress kann langfristig zu erhöhtem Blutdruck, beschleunigtem Herzschlag und ungesunden Bewältigungsstrategien führen. **Entspannungsverfahren, regelmäßige Pausen** sowie ein bewusster Umgang mit Belastungen sind daher wichtige Bestandteile eines herzgesunden Lebensstils (DZHK, 2025).



Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Regelmäßige **Gesundheits-Check-Ups** ermöglichen die **frühzeitige Erkennung von Risikofak-**



toren wie Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten oder Diabetes mellitus. Ab dem 35. Lebensjahr wird empfohlen, alle drei Jahre einen Gesundheits-Check bei der/ dem Hausärzt*in durchführen zu lassen. Eine frühzeitige Intervention kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken (Deutsche Herzstiftung e. V., 2025).

Alkoholkonsum vermeiden

Die früher verbreitete Annahme, ein moderater Alkoholkonsum könne herzschützend wirken, gilt inzwischen als widerlegt. Aktuelle Studien zeigen, dass **bereits geringe Mengen Alkohol mit gesundheitlichen Risiken verbunden** sind und unter anderem Herzrhythmusstörungen begünstigen können. Die Weltgesundheitsorganisation betont, dass es **keinen risikofreien Alkoholkonsum** gibt (Anderson et al., 2023).



Fazit: Herzgesund leben – jeden Tag

Ein herzgesunder Lebensstil basiert auf mehreren Säulen: **ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressmanagement, Rauchverzicht, moderater Umgang mit Alkohol sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen**. Die Maßnahmen wirken besonders effektiv im Zusammenspiel. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können langfristig große Effekte für die Herzgesundheit erzielen. **Wer frühzeitig Verantwortung für sein Herz übernimmt, investiert nachhaltig in Gesundheit, Lebensqualität und Zukunft.**

Bild- und Literaturverzeichnis

Anderson, B. O., et al. (2023). Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. *The Lancet Public Health*, 8(1), e6–e7.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2024). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen.

Deutsche Herzstiftung e. V. (2021). Kardiologische Rehabilitation.

Deutsche Herzstiftung e. V. (2025). Regelmäßiger Herz-Kreislauf-Gesundheitscheck.

Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK). (2025). Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Müller, P., et al. (2024). Kardiovaskuläre Prävention. *Innere Medizin*, 65, 1137–1146.

Pamminger, M., & Mayr, A. (2022). Kardiovaskuläre Folgen des Rauchens. *Die Radiologie*, 62, 763–771.

Pfeifer, K., et al. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.

Statistisches Bundesamt (Destatis). (2025). Todesursachenstatistik.

Statistisches Landesamt Sachsen-Anhalt. (2025). Gesundheitswesen – Todesursachen 2024.

Thamm, R., et al. (2025). Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*.