

Weihnachtsfeiertage: Herz im Stress

BERLIN – Das Fest der Liebe berührt nicht nur ans Herz – es kann das Organ offenbar auch belasten. Mehrere Studien zeigen: Über die Feiertage kommt es vermehrt zu Herzinfarkten – auch bei jüngeren und vermeintlich gesünderen Menschen. Der Grund: Die Kombination von Stress, zucker- und fettreichem Essen sowie Alkohol erhöht die Belastung fürs Herz. Umso wichtiger ist es, die Herz-Kreislauf-Gesundheit regelmäßig zu checken.

Cholesterinwerte bestimmen lassen

Spekulatius, knuspriger Gänsebraten, köstliches Marzipan: Viele der weihnachtlichen Leckereien beinhalten ordentlich Fett. Zu viel davon schadet jedoch den Gefäßen und kann auf Dauer zu Fettablagerungen in Venen und Arterien führen. Die Blutfettwerte geben Aufschluss darüber, ob die Gefäßgesundheit in Gefahr ist. Ein einfacher Bluttest etwa spürt erhöhte Cholesterinwerte auf. Dabei kommt es auf das Verhältnis von HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin an. Expert*innen sehen vor allem in erhöhten LDL-Werten einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Signalisiert das Testergebnis Handlungsbedarf, ist ein gegrilltes Fischgericht zum Heiligen Abend die bessere Wahl als die fette Weihnachtsgans.

Fettstoffwechsel unter der Lupe

Neben Cholesterinwerten zeigen auch Triglyceride, ob der Fettstoffwechsel im Lot ist. Diese Fette dienen dem Körper als Energiequelle. Zu viel davon belastet jedoch ebenfalls die Gefäße, begünstigt Arteriosklerose und steigert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Da erhöhte Triglyceridwerte keine Beschwerden verursachen, sollten sie durch regelmäßige Blutuntersuchungen überprüft werden. Eine sogenannte Hypertriglyceridämie – zu hohe Triglyceridwerte – tritt immerhin bei 15 bis 20 Prozent der Menschen, die diese Blutfettwerte bestimmen lassen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“. Es kann unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM
21.12.2023

RÜCKFRAGEN AN
Susanne Gerhards
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline