

Übergewicht schadet der Herzgesundheit

Warum Übergewicht der Herzgesundheit schadet

Wer über viele Jahre mit einem Übergewicht lebt, schadet damit der Herzgesundheit. Es drohen Bluthochdruck und Diabetes, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder gar ein Herzinfarkt. Warum das Übergewicht ein Risikofaktor für die Gesundheit ist und wie Betroffene ihre Herzgesundheit verbessern können. Aktuellen Studien zufolge sind in Deutschland etwa zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und über die Hälfte der Frauen (53 Prozent) übergewichtig. Etwa ein Viertel der Erwachsenen ist adipös, was einem BMI über 30 entspricht; dies betrifft 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen.

Warum ist das Fett ein Risiko für die Herzgesundheit

Das Fett sorgt nicht nur für einen dicken Bauch, sondern es ist auch ein aktives Gewebe. Das Fettgewebe schüttet Entzündungsbotenstoffe ins Blut aus, die zu Veränderungen an den Gefäßen und am Herzen führen, vor allem durch eine Art Umbaureaktion. Sie macht das Herz und auch die Blutgefäße steifer.

Warum drohen wegen des Übergewichts auch Herzrhythmusstörungen?

Wenn das Herz zunehmend umgebaut wird, kann auch sein elektrisches System betroffen sein. Das Herz erzeugt selbst elektrische Impulse, die sich über spezielle Leitungsbahnen ausbreiten und den Takt für den Herzschlag vorgeben. Wenn dieses System gestört ist, kommt es zu Herzrhythmusstörungen. „Bei Menschen mit Übergewicht ist das typischerweise das Vorhofflimmern.

Die Betroffenen sind meistens zwischen 40 und 60 Jahren alt. Bei ihnen steigt die Gefahr von Schlaganfällen oder Herzklappenerkrankungen.

Wie können Menschen mit Übergewicht dieser Entwicklung entgegenwirken?

Wer übergewichtig ist, aber gleichzeitig sportlich aktiv, kann die negativen Auswirkungen des Fettgewebes nahezu komplett ausgleichen.

„Der Gegenspieler der Fettzelle ist die Muskelzelle.

Wer trotz Übergewicht jeden Tag 30 Minuten körperlich aktiv ist und dabei auch ein bisschen ins Schwitzen kommt, aktiviert die Muskelzellen.“ Die geben dann Botenstoffe ab, die den Stoffwechsel ankurbeln.

„Dadurch wird Diabetes reduziert, die Gefäße und der Herzmuskel werden elastischer.“

Quelle: Herz Medizin online