

## Laufen für die „Superpumpe“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland mittlerweile die Todesursache Nummer eins – bei Männern. Bei uns Frauen nicht. Oder? Zu diesem Thema luden die „Unternehmerfrauen im Handwerk in Rheinhessen e.V.“ ([www.ufh-rheinhessen.de](http://www.ufh-rheinhessen.de)) nach Osthofen in die Räume der Volksbank Alzey-Worms eG ([www.vb-alzey-worms.de](http://www.vb-alzey-worms.de)) ein. Als Referent war es möglich, den Wormser Internisten Dr. Jörg Hofstätter ([www.herzinworms.de](http://www.herzinworms.de)) zu gewinnen, der durch seinen Praxisschwerpunkt Kardiologie und Ernährungsberatung in idealer Weise das Thema „Frauenherzen schlagen anders“ beleuchten konnte.

Gehen wir zurück zur Todesursache Nummer eins, so ist die schlechte Nachricht, dass auch bei uns Frauen die Erkrankungen um den Herz-Kreislauf die Spitze bei den Sterbefällen erreicht haben. Die gute Nachricht ist, dass die riskante Zeit dafür bei der weiblichen Bevölkerung gegenüber den Männern mit einer Verzögerung von ca. 10-15 Jahren eintritt. Der Grund dafür sind unsere Östrogene – sie schützen uns.

Anschaulich zeigte Dr. Hofstätter auf, dass es höchste Zeit ist, bei den beeinflussbaren Faktoren anzusetzen, d.h. nicht zu rauchen, kein Übergewicht zu haben, sich gesund zu ernähren, zu walken oder zu laufen, sowie psychosozialen Stress abzubauen. Erstaunlicherweise sind eine harmonische Partnerschaft und ein sicherer Arbeitsplatz ein guter Schutz vor Herzinfarkt!

Doch leider werden deutlich weniger Frauen, die einen Infarkt haben, gerettet. Warum? Ein Grund ist, dass die Symptome eines Herzinfarktes bei Frauen anders sind als bei Männern; Frauen haben eine langanhaltende Atemnot, Erschöpfung und Schmerzen im Oberbauch und Rücken. Sie sind weniger wehleidig, verkennen dadurch die Anzeichen und rufen seltener den Notarzt.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten wir Gutes tun für unser Herz, welches man getrost als „Superpumpe“ bezeichnen kann. Wartungsfrei, mit mehreren Millionen Schlägen im Leben und hoch effizient, versorgt dieses gut durchdachte Organ unseren menschlichen Körper. Gönnen wir ihm Erholung durch ausreichend Schlaf, die richtigen „Rohstoffe“ durch vernünftige Ernährung und einen regelmäßigen „Hausputz“ durch Bewegung. Auch dabei ist das richtige Maß das Maß aller Dinge: 3x pro Woche Laufen oder Walken, nicht zu schnell und nicht zu lang!

Die Vorsitzende der rheinhessischen Unternehmerfrauen, Christine Merkel-Köppchen, bedankte sich bei Dr. Hofstätter für den sehr informativen Abend mit einem Weinpräsent eines besonderen Weingutes aus dem rheinhessischen Osthofen, dem Weingut „Karl May“ ([www.weingut-karl-may.de](http://www.weingut-karl-may.de)).