



# NAHRUNG FÜRS HERZ

Das Herz ist der einzige Muskel unseres Körpers, der pausenlos arbeitet – ein Leben lang – und dabei nicht ermüdet. Mit wichtigen Mikronährstoffen können wir das Organ unterstützen.

Jürg Lendenmann

Noch für Aristoteles war das Herz Zentralorgan und Sitz der Seele. Leonardo da Vinci erkannte, dass das Organ wie eine Art Pumpe aussah. Erst der englische Arzt William Harvey konnte 1628 mit Experimenten zeigen, dass das Herz Blut durch den Körper pumpt. Beim Menschen sind dies fünf bis sechs Liter des Lebenssaftes pro Minute – bei grosser Anstrengung bis zum Fünffachen –, die letztlich über feinste Kapillaren die Körperzellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.

Zwei besondere Eigenschaften des Herzens sind wenig bekannt: Es ist der einzige Muskel in unserem Körper, der nicht ermüdet. Und während alle anderen Körperzellen, auch die der Knochen, kontinuierlich erneuert werden, bleibt über die Hälfte der Herzzellen ein Leben lang erhalten. Und noch eine weitere Besonderheit geht gern vergessen: Da das Herz über das vegetative Nervensystem mit dem Gehirn verbunden ist, können es Gemütszustände sowohl positiv wie negativ beeinflussen.

## Vieles kann dem Herzen schaden

Der Herzmuskel wird über die Herzkranzgefässe mit Blut versorgt. Körperliches Training erhöht seine Leistungsfähigkeit. Doch ob ein Herz kräftig und gesund ist, hängt noch von vielen weiteren Faktoren ab. Einige sind nicht beeinflussbar, wie Geschlecht, Veranlagung und Alter. Auf andere Risikofaktoren, wie Rauchen und schadhafte Stress, können wir Einfluss nehmen, ebenso auf die Ernährung: «Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direk-

## Herznahrung

Manche Lebensmittel sind besonders reich an wichtigen Mikronährstoffen für ein gesundes Herz:

<b>Omega-3-Fettsäuren</b>	Speiseöle (z. B. Leinöl, Chiaöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl), fetter Fisch (Hering, Lachs, Sardinen, Thunfisch usw.), Nüsse und Samen (Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Mandeln), Soja, Gemüse (Rosenkohl, Spinat, Bohnen)
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b>	Bierhefe, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Haferflocken
<b>Vitamin C</b>	Hagebutte, Sanddornbeere, Schwarze Johannisbeere, Kohllarten, Paprika, Spinat, Kiwi
<b>Vitamin E</b>	Sanddornfruchtfleischöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Palmöl, Olivenöl
<b>Vitamin K<sub>2</sub></b>	Eigelb, Butter
<b>Karotinoide (Betakarotin)</b>	Paprika, Nori-Alge, Karotten, Wurzel- und Knollengemüse
<b>Selen</b>	Paranuss, Teigwaren mit Ei, Eigelb, Nori-Alge, Poulet, Samen, Kerne, Nüsse
<b>Q10</b>	Leber, fetter Fisch, Ei, Butter, Nüsse (z. B. Pistazien), Hülsenfrüchte, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Pflanzenöle

Nicht immer kann über die Nahrung der Bedarf an für das Herz wichtigen Mikronährstoffen aufgenommen werden. Gründe können eine vegane Ernährung sein, Darmerkrankungen oder ein durch Alter oder Krankheit bedingtes Handicap, nicht mehr alle Lebensmittel essen zu können. Dann kann es sinnvoll sein, fehlende Vitamine, Spurenelemente oder essenzielle Fettsäuren entweder über Nahrungsergänzungsmittel (Pulver, Kapseln) zuzuführen oder aber über Functional Food – Lebensmittel, denen bestimmte Mikronährstoffe zugesetzt wurden.

tem oder indirektem Zusammenhang mit der Ernährung», schreibt die Schweizerische Herzstiftung (swissheart.ch). «Hohe Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck können eine Folge von Übergewicht und der zugrunde liegenden Fehlernährung sein.» Alle diese Risikofaktoren schädigen nicht nur das Herz selbst, sondern auch die Blutgefässe und begünstigen die Entwicklung einer Gefässverstopfung (Arteriosklerose).

### Herzhaft geniessen

Doch was sollen wir essen, um unser Herz gesund zu erhalten? Empfehlenswert, so die Schweizerische Herzstiftung, ist die mediterrane Ernährungswiese – die Mittelmeerkost. Sie ist gekennzeichnet durch frische Zutaten, einfache, schonende Zubereitung und viel pflanzliche Kost. Von welchen Nahrungsmitteln wie viel zugeführt werden soll, zeigt die Schweizer Lebensmittelpyramide. Vergessen geht oft, dass auch mit gesunden Nahrungsmitteln (zu) viele Kalorien aufgenommen werden können. Achten Sie daher auf eine ausgewogene Energiebilanz. Seien Sie zudem sparsam mit Salz und trinken Sie keinen beziehungsweise wenig Alkohol. <

### Wichtige Mikronährstoffe fürs Herz

Einige Mikronährstoffe sind für die Herzgesundheit besonders wichtig:

- **Omega-3-Fettsäuren** sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In Tieren finden sich EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), Pflanzen enthalten ALA ( $\alpha$ -Linolensäure), aus der EPA und DHA gebildet werden können. «Sie senken die Gerinnungsneigung des Blutes und den Blutdruck und damit das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko», so die Schweizerische Herzstiftung.
- **Antioxidanzien: Selen** schützt die Zellen vor oxidativem Stress, ist wichtig für das Immunsystem und soll sich auch positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. In der Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten spielen auch **Vitamin C**, **Vitamin E** und **Karotinoide** eine Rolle, wie eine Metaanalyse zeigte. Diese Mikronährstoffe kommen vor allem in Früchten und Gemüse vor.
- **Q10 (Ubichinon-10)** ist ein für die Energieproduktion der Zellen wichtiges Coenzym. Es findet sich in den Organen mit dem höchsten Energiebedarf, zu denen Herz, Lunge und Leber gehören.
- **Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin)** wird gebraucht, damit der Energiestoffwechsel, psychische Vorgänge, das Nervensystem und das Herz funktionieren können.
- **Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon)** soll für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedeutsam sein.