

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Blutdruck, Cholesterin und Herzratenvariabilität verstehen und gezielt stärken



Blutdruck



Cholesterin



Herzratenvariabilität



Bewegung



Schlaf & Regeneration



Hinweis vorab

Dieses Buch fasst allgemeine, wissenschaftlich beobachtete Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Herz-Kreislauf-Gesundheit zusammen. Es beschreibt keine Heilversprechen und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Untersuchung oder Behandlung. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind ärztlich abzuklärende und gegebenenfalls medikamentös zu behandelnde Erkrankungen. Bei bestehender Diagnose, auffälligen Messwerten, Medikamenteneinnahme oder Symptomen wie Brustschmerzen, Atemnot, plötzlicher Schwäche oder Herzerasen ist umgehend ärztliche beziehungsweise notärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dieses Buch ist kein Ersatz für kardiologische Diagnostik oder Therapie.

Inhalt

	Vorwort	4
	1 Das Herz-Kreislauf-System verstehen	6
	2 Blutdruck – Grundlagen und Regulation	14
	3 Bluthochdruck erkennen und behandeln	24
	4 Cholesterin und Blutfette verstehen	34
	5 LDL, HDL, Lp(a) und Triglyzeride im Detail	44
	6 Ernährung für ein starkes Herz	54
	7 Bewegung als Herz-Kreislauf-Training	64
	8 Herzratenvariabilität (HRV) verstehen und nutzen	74
	9 Stress, Schlaf und das autonome Nervensystem	84
	Praxisteil: Wochenplan und Checklisten	96
	Schlusswort	110

Vorwort

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit weiterhin zu den häufigsten Todesursachen – und gleichzeitig gehören sie zu den am besten erforschten und in weiten Teilen vermeidbaren chronischen Erkrankungen überhaupt. Kaum ein anderer Bereich der Gesundheit verbindet so klar messbare Werte wie Blutdruck und Cholesterin mit so konkret veränderbaren Alltagsgewohnheiten wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressregulation.

Dieses Buch widmet sich drei zentralen Säulen der Herz-Kreislauf-Gesundheit im Detail: dem Blutdruck als einem der wichtigsten und am einfachsten messbaren Risikofaktoren, den Blutfetten – allen voran LDL-Cholesterin und dem zunehmend beachteten Lp(a) – als zentralen Bausteinen der Arterienverkalkung, sowie der Herzratenvariabilität (HRV) als einem noch vergleichsweise jungen, aber zunehmend bedeutsamen Fenster in die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.

Die Leitlinien zu Blutdruck- und Cholesterinzielwerten wurden in den vergangenen Jahren mehrfach überarbeitet und tendieren dabei in eine gemeinsame Richtung: strengere Zielwerte, eine frühere Berücksichtigung leicht erhöhter Werte und eine stärkere Individualisierung anhand des persönlichen Gesamtrisikos. Dieses Buch ordnet diese Entwicklungen verständlich ein, ohne den Leser oder die Leserin mit reiner Zahlenmedizin zu überfordern, und stellt gleichzeitig aufwendig recherchierte, praxisnahe Hebel in Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement in den Mittelpunkt.



Wissen. Verstehen. Handeln.
Für ein gesundes Herz – ein Leben lang.



Robert Kremer
Autor und Gesundheitscoach



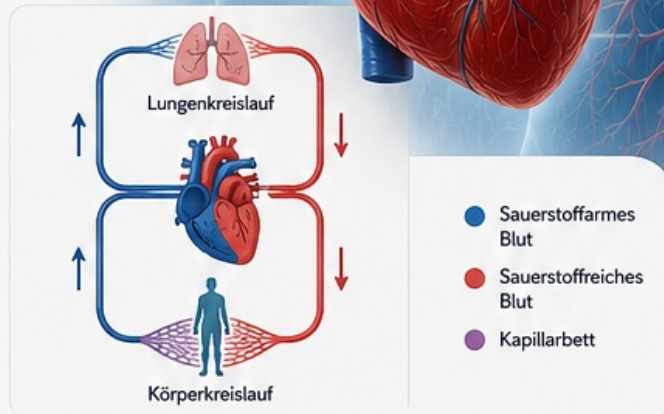
<https://myfreedomai.de>

Das Herz-Kreislauf-System verstehen



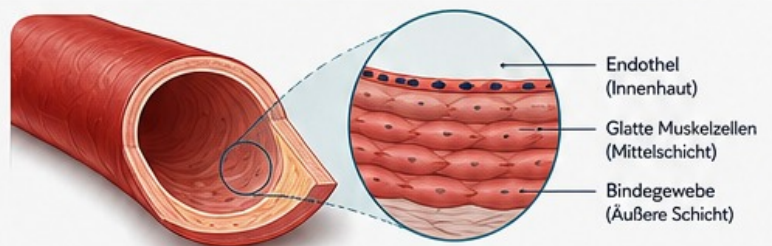
1 Ein Transportsystem für Sauerstoff, Nährstoffe und Signale

Das Herz-Kreislauf-System besteht aus dem Herzen als zentraler Pumpe und einem Netzwerk aus Arterien, Venen und feinsten Kapillaren, das jede Körperzelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und gleichzeitig Stoffwechselprodukte abtransportiert. Das Herz schlägt im Ruhezustand etwa 60- bis 80-mal pro Minute und pumpt dabei kontinuierlich Blut durch zwei miteinander verbundene Kreisläufe: den Körperkreislauf, der den gesamten Organismus versorgt, und den Lungenkreislauf, in dem das Blut mit Sauerstoff angereichert wird.



2 Die Arterienwand als aktives, nicht passives Gewebe

Lange Zeit wurden Arterien vor allem als passive „Rohre“ verstanden, durch die Blut fließt. Die heutige Forschung zeigt ein deutlich dynamischeres Bild: Die innerste Schicht der Arterienwand, das Endothel, ist eine hochaktive Gewebeschicht, die Signalstoffe ausschüttet, den Gefäßtonus reguliert und eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Arterienverkalkung (Atherosklerose) spielt. Eine gesunde Endothelfunktion gilt heute als einer der frühesten Indikatoren für Herz-Kreislauf-Gesundheit, noch bevor sich Blutdruck oder Cholesterinwerte auffällig verändern.



Endothelfunktion

Ein gesundes Endothel produziert entspannende und entzündungshemmende Signalstoffe, hält die Gefäße elastisch und reguliert den Blutdruck.

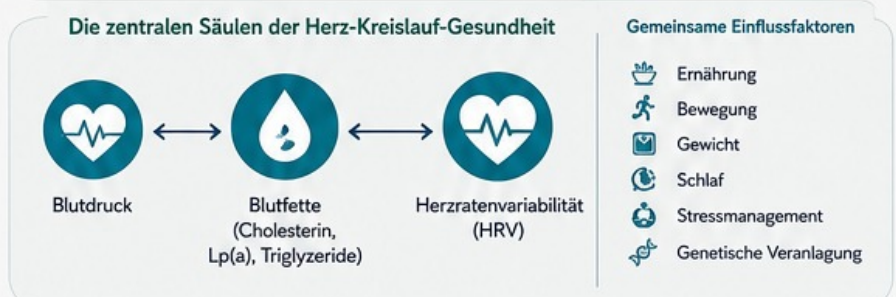
3 Wie Atherosklerose entsteht

Atherosklerose, die schleichende Verengung und Verhärtung der Arterien, beginnt mit kleinen Verletzungen oder Funktionsstörungen der Endothelschicht, häufig begünstigt durch erhöhten Blutdruck, oxidierte LDL-Partikel, Rauchen oder chronische Entzündungsprozesse. In der Folge lagern sich Cholesterin, Immunzellen und andere Bestandteile in der Gefäßwand ab und bilden sogenannte Plaques, die das Gefäßlumen verengen und im fortgeschrittenen Stadium reißen können – ein Ereignis, das einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen kann. Dieser Prozess verläuft in der Regel über Jahrzehnte und beginnt bei vielen Menschen bereits im jungen Erwachsenenalter, was die Bedeutung früher Prävention unterstreicht.



4 Warum Herz-Kreislauf-Gesundheit ein Zusammenspiel vieler Faktoren ist

Blutdruck, Cholesterin und Herzratenvariabilität stehen nicht isoliert nebeneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig und werden ihrerseits von gemeinsamen Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Gewicht, Schlaf, Stress und genetischer Veranlagung geprägt. Dieses Buch behandelt die drei Themenfelder daher bewusst nicht als getrennte Kapitel-Inseln, sondern verweist wiederholt auf ihre wechselseitigen Zusammenhänge.



Wichtig zu wissen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind komplex und individuell verschieden. Regelmäßige ärztliche Kontrollen, eine fundierte Diagnostik und – falls notwendig – eine medizinische Behandlung sind unverzichtbar. Dieser Ratgeber soll informieren, aufklären und motivieren – nicht aber ärztliche Empfehlungen ersetzen.



Blutdruck – Grundlagen und Regulation



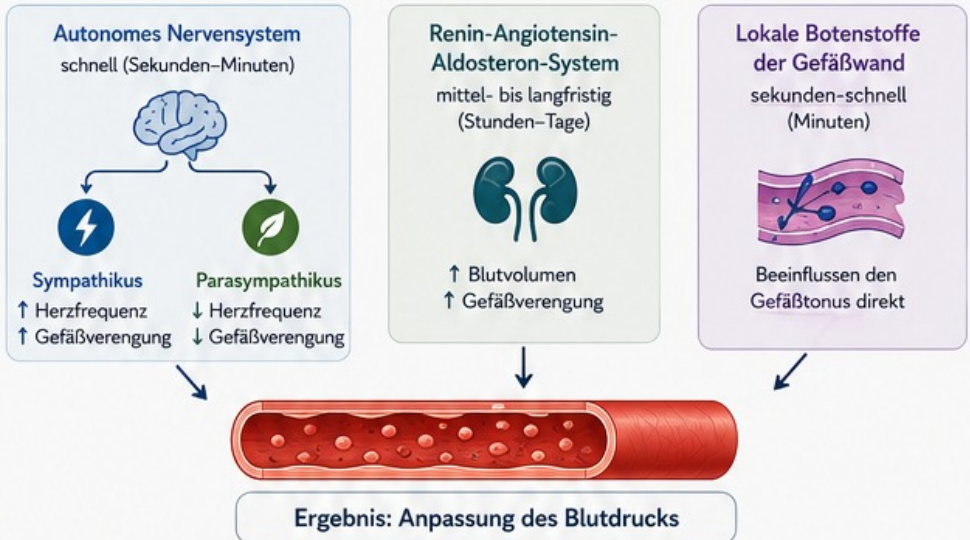
1 Was der Blutdruck misst

Der Blutdruck beschreibt die Kraft, mit der das Blut gegen die Arterienwände drückt. Der systolische Wert (der höhere, zuerst genannte Wert) entsteht während der Kontraktionsphase des Herzens, wenn das Blut aus dem Herzen in die Arterien gepumpt wird; der diastolische Wert (der niedrigere, zweite Wert) beschreibt den Druck in der Erholungsphase des Herzens zwischen zwei Schlägen. Beide Werte gemeinsam geben Auskunft über die Belastung, der die Gefäßwände dauerhaft ausgesetzt sind.



2 Wie der Körper den Blutdruck reguliert

Die Blutdruckregulation erfolgt über ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Systeme: das autonome Nervensystem, das über Sympathikus und Parasympathikus kurzfristige Anpassungen steuert, das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System, das über die Nieren mittel- bis langfristig Blutvolumen und Gefäßweite reguliert, sowie lokale Botenstoffe der Gefäßwand selbst, die den Gefäßtonus direkt beeinflussen. Dieses System ist darauf ausgelegt, den Blutdruck an wechselnde Anforderungen – etwa körperliche Belastung, Stress oder Ruhephasen – flexibel anzupassen.



3 Aktuelle Blutdruckklassifikation

Die europäische Fachgesellschaft für Kardiologie hat ihre Blutdruckklassifikation in den vergangenen Jahren verfeinert und dabei neue, strengere Kategorien für Werte eingeführt, die bislang häufig noch als „normal“ galten.

Kategorie	Systolisch (mmHg)		Diastolisch (mmHg)	Einstufung / Bedeutung
Nicht erhöhter Blutdruck	< 120	und	< 70	Optimaler Bereich
Erhöhter Blutdruck	120 – 139	und / oder	70 – 89	Noch keine Hypertonie, aber erhöhtes kardiovaskuläres Risiko – Lebensstil anpassen
Hypertonie Grad 1	140 – 159	und / oder	90 – 99	Leichte Hypertonie
Hypertonie Grad 2	160 – 179	und / oder	100 – 109	Mäßige Hypertonie
Hypertonie Grad 3	≥ 180	und / oder	≥ 110	Schwere Hypertonie

Zielwerte für die meisten behandelten Patientinnen und Patienten:
120–129 mmHg systolisch und 70–79 mmHg diastolisch.

Tipps für eine zuverlässige Messung

- ✓ 30 Minuten vorher: kein Kaffee, Nikotin oder Alkohol
- ✓ Rücken anlehnen, Füße auf dem Boden
- ✓ Während der Messung nicht sprechen
- ✓ Blase leeren vor der Messung

4 Warum korrekte Messung entscheidend ist

Blutdruckwerte schwanken im Tagesverlauf erheblich, beeinflusst durch Bewegung, Stress, Koffein, volle Blase oder auch die bloße Anwesenheit von medizinischem Fachpersonal (der sogenannte „Weißkitteleffekt“).

- Mehrere Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten (morgens, mittags, abends)
- Im Sitzen nach mindestens 5 Minuten Ruhe messen
- Korrekt angelegte Manschette auf Herzhöhe
- Über mehrere Tage messen und dokumentieren

Eine einzelne erhöhte Messung in der Arztpraxis rechtfertigt noch keine Diagnose.

Empfohlene Geräte:
Oberarm-Blutdruckmessgeräte, klinisch validiert (z. B. nach ESH- oder ISO-Norm).



Bluthochdruck erkennen und behandeln

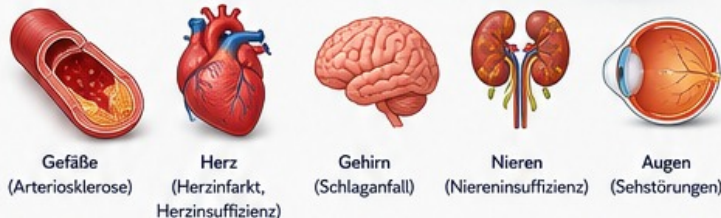


1 Warum Bluthochdruck als „stiller Killer“ gilt



Bluthochdruck verursacht in den meisten Fällen über Jahre hinweg keine spürbaren Symptome, weshalb ein erheblicher Teil der Betroffenen nichts von der eigenen Erkrankung weiß. Gleichzeitig schädigt dauerhaft erhöhter Druck kontinuierlich die Gefäßwände, das Herz, die Nieren und weitere Organe, was Bluthochdruck zu einem der bedeutsamsten, aber am leichtesten übersehbaren Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Niereninsuffizienz macht.

Dauerhaft erhöhter Blutdruck kann schädigen:



2 Wann Symptome auftreten können



Erst bei sehr hohen Werten oder in hypertensiven Krisen können Symptome wie starke Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Nasenbluten oder Brustschmerzen auftreten.

Solche Symptome, insbesondere in Kombination mit sehr hohen Blutdruckwerten, stellen einen medizinischen Notfall dar und erfordern umgehende ärztliche beziehungsweise notärztliche Abklärung.

Mögliche Symptome bei sehr hohem Blutdruck:



Starke Kopfschmerzen



Schwindel



Sehstörungen



Nasenbluten



Brustschmerzen



Achtung: In Kombination mit sehr hohen Werten kann dies einen medizinischen Notfall darstellen!

3 Ursachen und Risikofaktoren

Bei der überwiegenden Mehrheit der Betroffenen liegt eine sogenannte primäre (essenzielle) Hypertonie vor, bei der kein einzelner, klar abgrenzbarer Auslöser identifizierbar ist, sondern ein Zusammenspiel aus genetischer Veranlagung, Übergewicht, hohem Kochsalzkonsum, Bewegungsmangel, chronischem Stress, übermäßigem Alkoholkonsum und fortschreitendem Lebensalter. Bei einem kleineren Teil der Betroffenen liegt eine sogenannte sekundäre Hypertonie vor, die durch eine andere, oft behandelbare Grunderkrankung verursacht wird, etwa durch bestimmte Nieren- oder Hormonerkrankungen – ein Umstand, der insbesondere bei jüngeren Betroffenen oder sehr hohen Werten ärztlich abgeklärt werden sollte.

Primäre (essenzielle) Hypertonie
(Häufigste Form)

- Genetische Veranlagung
- Übergewicht
- Hoher Kochsalzkonsum
- Bewegungsmangel
- Chronischer Stress
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Fortschreitendes Lebensalter

Sekundäre Hypertonie
(seltener)



Verursacht durch eine andere, oft behandelbare Grunderkrankung, z. B.:

- Nierenerkrankungen
- Hormonelle Störungen (z. B. Schilddrüse, Nebennieren)
- Gefäßerkrankungen
- Schlafapnoe
- Bestimmte Medikamente

Besonders abzuklären bei jungen Betroffenen oder sehr hohen Werten.

4 Der Stellenwert von Lebensstilmaßnahmen



Bei leicht bis moderat erhöhtem Blutdruck können gezielte Lebensstilmaßnahmen – Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht, Reduktion des Kochsalzkonsums, regelmäßige Bewegung, Begrenzung des Alkoholkonsums und Stressregulation – den Blutdruck in vielen Fällen bereits deutlich senken und werden in aktuellen Leitlinien ausdrücklich als erste Behandlungssäule empfohlen, oft in Kombination mit oder als Vorstufe zu einer medikamentösen Therapie.

Lebensstilmaßnahmen, die den Blutdruck senken können:



Gewicht reduzieren



Weniger Salz



Regelmäßig bewegen



Alkohol begrenzen



Stress regulieren



Bei bereits diagnostizierter Hypertonie ersetzen Lebensstilmaßnahmen jedoch keine ärztlich verordnete Medikation. Eine eigenständige Reduktion oder ein Absetzen blutdrucksenkender Medikamente sollte niemals ohne ärztliche Rücksprache erfolgen.

5 Warum frühzeitige Behandlung entscheidend ist



Studien zeigen konsistent, dass bereits moderate, aber langfristig aufrechterhaltene Blutdrucksenkungen das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzinsuffizienz deutlich reduzieren können – der Nutzen einer Blutdruckkontrolle ist einer der am besten belegten Zusammenhänge in der gesamten kardiovaskulären Präventionsmedizin. Dies unterstreicht, warum eine regelmäßige Blutdruckkontrolle, auch ohne spürbare Beschwerden, einen zentralen Baustein der Vorsorge darstellt.

Die Vorteile einer guten Blutdruckkontrolle:



Weniger Herzinfarkte



Weniger Schlaganfälle



Weniger Herzinsuffizienz

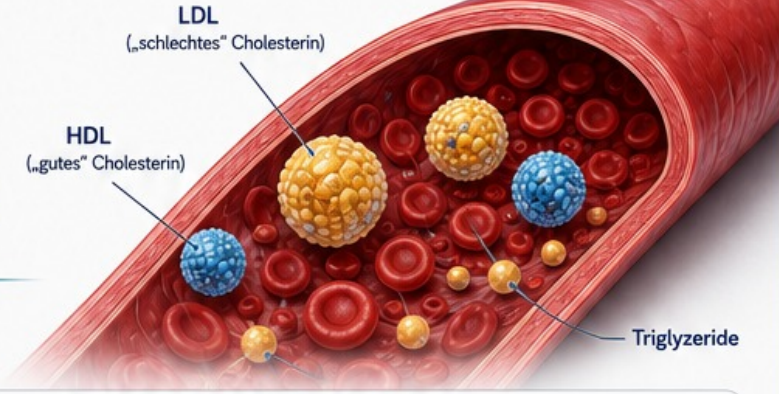


Weniger Nierenschäden



Höhere Lebensqualität und Lebensdauer

Cholesterin und Blutfette verstehen



1 Warum der Körper Cholesterin überhaupt braucht

Cholesterin wird in der öffentlichen Wahrnehmung häufig ausschließlich negativ dargestellt, ist jedoch ein lebensnotwendiger Baustein: Es ist Bestandteil jeder Zellmembran, Ausgangsstoff für die Bildung von Hormonen, Vitamin D und Gallensäuren und wird zu einem erheblichen Teil vom Körper selbst, vor allem in der Leber, hergestellt – nur ein kleinerer Teil stammt direkt aus der Nahrung. Problematisch ist nicht das Vorhandensein von Cholesterin an sich, sondern ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Trägerpartikeln, die Cholesterin im Blut transportieren.

Wichtige Funktionen von Cholesterin

Bestandteil jeder Zellmembran	Ausgangsstoff für Hormone	Vorstufe für Vitamin D	Baustein für Gallensäuren



Etwa 80–90 % des Cholesterins produziert der Körper selbst, vor allem in der Leber – nur 10–20 % stammen aus der Nahrung.

2 Warum Cholesterin Transportpartikel braucht

Da Cholesterin fettlöslich und Blut größtenteils wässrig ist, wird Cholesterin nicht frei im Blut transportiert, sondern in Lipoproteine verpackt – kugelförmige Partikel aus Fetten und Proteinen. Diese Lipoproteine unterscheiden sich in Größe, Dichte und Funktion erheblich, was erklärt, warum „das Cholesterin“ als einzelne Zahl weniger aussagekräftig ist als die Betrachtung der einzelnen Lipoprotein-Fractionen.

Die wichtigsten Lipoprotein-Transportpartikel

Partikel	Hauptfunktion	Eigenschaften	Vereinfachte Darstellung
LDL („schlecht“)	Transportiert Cholesterin von der Leber zu den Zellen	Klein, dicht, reich an Cholesterin	Kann sich in Gefäßwänden ablagern
HDL („gut“)	Transportiert überschüssiges Cholesterin von den Zellen zurück zur Leber	Größer, weniger dicht, weniger Cholesterin	Unterstützt den Abtransport von Cholesterin
VLDL (Triglyzerid-reich)	Transportiert Triglyzeride (Neutralfette) von der Leber zu den Zellen	Sehr triglyzeridreich, wird im Stoffwechsel zu LDL abgebaut	Erhöhte Werte können das Risiko steigern



Ein Ungleichgewicht mit vielen atherogenen Partikeln (z. B. LDL, VLDL, Remnants) und wenig schützenden Partikeln (HDL) erhöht das kardiovaskuläre Risiko.

3 Das Konzept des kardiovaskulären Gesamtrisikos

Moderne Leitlinien betrachten Cholesterinwerte nicht isoliert, sondern im Kontext des individuellen Gesamtrisikos, das sich aus Alter, Geschlecht, Blutdruck, Rauchstatus, Diabetes, familiärer Vorbelastung und weiteren Faktoren zusammensetzt. Aus diesem Grund gibt es keinen einzelnen „gesunden“ Cholesterinwert, der für alle Menschen gleichermaßen gilt, sondern risikoabhängig gestaffelte Zielwerte, die in Kapitel 5 im Detail erläutert werden.

Faktoren des kardiovaskulären Gesamtrisikos



Alter & Geschlecht



Blutdruck



Rauchen



Diabetes



Familiäre Vorbelastung



Weitere Faktoren (z. B. Gewicht, Entzündungen)



Zielwerte für Cholesterin und andere Blutlipide werden daher individuell und risikoadaptiert festgelegt – nicht jede und jeder braucht denselben Wert.

4 Neue Biomarker in der modernen Diagnostik

Über das klassische Lipidprofil hinaus rücken zunehmend weitere Biomarker in den Fokus der kardiovaskulären Risikoeinschätzung.

Apolipoprotein B (ApoB)



Spiegelt die Gesamtzahl aller potenziell atherosklerotischen Partikel wider. Von vielen Fachleuten als aussagekräftiger als LDL-Cholesterin allein diskutiert.

hsCRP (hoch-sensitives C-reaktives Protein)



Marker für stille, niedriggradige Entzündungsprozesse in den Gefäßen, die wesentlich zur Entstehung und Destabilisierung von Plaques beitragen können.

Remnant-Cholesterin



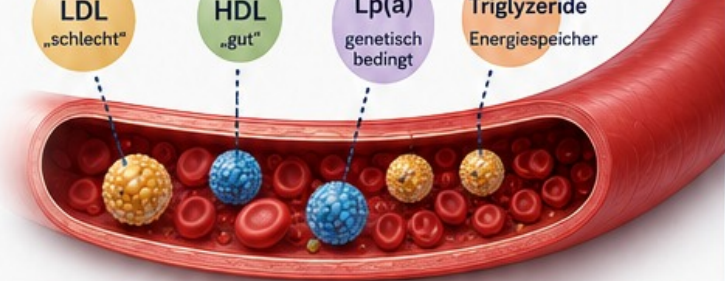
Erfasst die cholesterinreichen Reste bestimmter Fettstoffwechselprozesse (z. B. von Triglyzerid-reichen Partikeln). Erhöhte Werte sind mit einem erhöhten Risiko verbunden.



Diese erweiterten Marker werden nicht routinemäßig bei jedem Menschen bestimmt, können aber bei unklarem Risikoprofil oder familiärer Vorbelastung sinnvolle zusätzliche Informationen liefern.

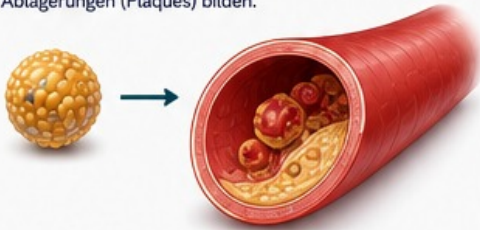


LDL, HDL, Lp(a) und Triglyzeride im Detail



1 LDL-Cholesterin: der zentrale Risikofaktor

LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein) transportiert Cholesterin von der Leber zu den Körperzellen und gilt als der am besten belegte, kausale Risikofaktor für die Entstehung von Atherosklerose: Oxidiertes oder anderweitig verändertes LDL kann in die Gefäßwand eindringen und dort Ablagerungen (Plaques) bilden.



LDL-ZIELWERTE NACH INDIVIDUELLEM RISIKO (mg/dl)

Risikostufe	Beispiele	LDL-Zielwert
Niedriges Risiko	Keine wesentlichen Risikofaktoren	< 115 mg/dl
Moderat erhöhtes Risiko	Einzelne Risikofaktoren (z. B. Übergewicht, leicht erhöhter Blutdruck)	< 100 mg/dl
Hohes Risiko	Diabetes oder mehrere Risikofaktoren	< 70 mg/dl
Sehr hohes Risiko	Bereits nachgewiesene Gefäßverkalkung (z. B. nach Herzinfarkt, Schlaganfall, pAVK)	< 55 mg/dl
Extrem hohes Risiko	Besondere Hochrisikokonstellationen (z. B. rezidivierende Ereignisse)	< 40 mg/dl



Grundsatz: „Je niedriger, desto besser.“ Dieser Grundsatz gilt besonders für Menschen mit bereits bestehender Gefäßerkrankung.

2 HDL-Cholesterin: mehr als nur das „gute“ Cholesterin

HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein) wird oft als „gutes“ Cholesterin bezeichnet, da es überschüssiges Cholesterin aus dem Gewebe zurück zur Leber transportiert (sogenannter reverser Cholesterintransport).

- ✓ Nicht die Menge allein ist entscheidend, sondern die Funktionalität der HDL-Partikel.
- ✓ Ein niedriger HDL-Wert ist weiterhin ein Risikoindikator.
- ✓ Ein künstlich erhöhter HDL-Wert allein senkt das Risiko nicht automatisch.
- ✓ Niedriges HDL tritt häufig gemeinsam mit erhöhten Triglyzeriden und Insulinresistenz auf.

Reverser Cholesterintransport



Orientierende HDL-Werte (mg/dl)

Männer	Frauen
< 40 niedrig	< 50 niedrig
40 – 60 mittel	50 – 70 mittel
> 60 günstig	> 70 günstig



Für die Risikoabschätzung ist der Gesamtzusammenhang wichtiger als der HDL-Wert allein.

3 Lp(a): der unterschätzte, genetisch bedingte Risikofaktor

Lipoprotein(a), kurz Lp(a), hat in den vergangenen Jahren deutlich an Aufmerksamkeit gewonnen. Anders als LDL oder Triglyzeride wird der Lp(a)-Spiegel fast ausschließlich genetisch bestimmt und lässt sich durch Ernährung oder Bewegung kaum wesentlich beeinflussen.

Wichtige Fakten zu Lp(a)



- ✓ Genetisch bestimmt – kaum beeinflussbar
- ✓ Ein Wert ≥ 50 mg/dl (bzw. ≥ 105 nmol/l) gilt als eigenständiger kardiovaskulärer Risikofaktor.
- ✓ Kann das Gesamtrisiko erhöhen und zu einer Höherstufung führen.
- ✓ Nicht routinemäßig in jedem Standard-Lipidprofil enthalten.

Empfehlung



- Eine einmalige Bestimmung im Erwachsenenleben wird empfohlen, insbesondere bei
- familiärer Vorbelastung mit frühen Herzinfarkten oder Schlaganfällen
 - unklarem Risikoprofil
 - früher Gefäßerkrankung in der Familie

4 Triglyzeride: der Marker für Stoffwechselgesundheit

Triglyzeride sind die häufigste Fettform im Körper und dienen primär der Energiespeicherung. Erhöhte Triglyzeridwerte stehen eng im Zusammenhang mit Übergewicht, hohem Zucker- und Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Insulinresistenz.

Orientierende Triglyzerid-Werte (mg/dl)

< 150	optimal
150 – 199	grenzwertig erhöht
200 – 499	erhöht
≥ 500	stark erhöht



Triglyzeridwerte reagieren in der Regel innerhalb weniger Wochen deutlich auf Veränderungen im Lebensstil.

Triglyzeride lassen sich gut beeinflussen:



- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Wenig Zucker und Weißmehl
- Alkohol nur in Maßen

Erhöhte Triglyzeride sind ein eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Sie sind ein wichtiger Baustein des metabolischen Syndroms.

5 Warum das Gesamtbild zählt

Keiner dieser Werte sollte isoliert betrachtet werden. Das Zusammenspiel aller Faktoren bestimmt das individuelle Risiko – nicht eine einzelne Zahl für sich.



Niedrigeres Risiko

Grenzwertiges LDL
Niedrige Triglyzeride
Normaler Blutdruck
Kein Diabetes
Nichtraucher
Normalgewicht

VS.

Höheres Risiko

Gleiches LDL
Hohe Triglyzeride
Niedriges HDL
Bluthochdruck
Übergewicht
Raucher / Diabetes



Die individuelle Einordnung erfolgt anhand aller klinischen Faktoren und ggf. mit Unterstützung weiterer Biomarker wie

- ApoB
- Lp(a)
- hsCRP

in enger Abstimmung mit ärztlichem Fachpersonal.



Robert Kremer



Wissen. Verstehen. Handeln.



<https://myfreedomai.de>

Ernährung für ein starkes Herz

Die richtigen Lebensmittel. Das richtige Muster. Für ein langes, gesundes Leben.



1 Das Gesamtmuster zählt mehr als einzelne Lebensmittel

Die Forschung zu herzgesunder Ernährung hat sich in den vergangenen Jahren zunehmend von der isolierten Betrachtung einzelner Nährstoffe hin zur Betrachtung ganzer Ernährungsmuster verschoben. Ernährungsweisen wie die mediterrane Kost, reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Olivenöl und Fisch, gehören zu den am besten untersuchten und am konsistentesten mit einem reduzierten Herz-Kreislauf-Risiko assoziierten Ernährungsformen weltweit.

Die Mittelmeer-Kost – ein bewährtes Herzschutz-Muster



Viel Gemüse und Obst



Hülsenfrüchte und Vollkorn



Nüsse und Samen



Olivenöl als Hauptfettquelle



Fisch statt Fleisch



Dieses Ernährungsmuster ist mit einem geringeren Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

2 Fette: Qualität vor pauschaler Reduktion

Die frühere pauschale Empfehlung, Fett grundsätzlich zu reduzieren, wurde durch ein differenzierteres Verständnis abgelöst: Ungesättigte Fette aus Olivenöl, Nüssen, Samen und fettreichem Fisch werden mit einer verbesserten Blutfettzusammensetzung in Verbindung gebracht, während ein hoher Anteil gesättigter Fette, insbesondere aus stark verarbeiteten tierischen Produkten, den LDL-Cholesterinspiegel ungünstig beeinflussen kann. Industriell gehärtete Transfette gelten als besonders ungünstig für die Herzgesundheit und werden in vielen Ländern mittlerweile stark reguliert oder verboten.

Bevorzugen: ungesättigte Fette



- ✓ Olivenöl
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Avocado
- ✓ Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele)

Einschränken: gesättigte Fette



- ✓ Fettiges Fleisch, Wurstwaren
- ✓ Vollfett-Molkereiprodukte
- ✓ Kokosöl, Palmöl (in größeren Mengen)

Meiden: Transfette



- ✗ Industriell gehärtete Öle
- ✗ Frittiertes Fast Food
- ✗ Viele Back- und Süßwaren
- ✗ Fertiggerichte

3 Kochsalz und Blutdruck

Ein hoher Kochsalzkonsum gehört zu den am besten belegten ernährungsbedingten Risikofaktoren für erhöhten Blutdruck. Eine schrittweise Reduktion, insbesondere durch weniger stark verarbeitete Lebensmittel und bewussteres Würzen mit Kräutern und Gewürzen statt Salz, kann bei salzsensitiven Menschen bereits innerhalb weniger Wochen zu einer messbaren Blutdrucksenkung führen.

Tipps zur Salzreduktion



Weniger Salz verwenden



Weniger stark verarbeitete Lebensmittel



Kräuter und Gewürze statt Salz



Etiketten lesen – auf Natrium achten

Wirkung



Bei salzsensitiven Menschen kann Salzreduktion den Blutdruck bereits nach wenigen Wochen senken.

4 Ballaststoffe und ihre Wirkung auf Cholesterin

Lösliche Ballaststoffe, insbesondere aus Hafer, Hülsenfrüchten, Äpfeln und bestimmten Gemüsesorten, binden im Darm Gallensäuren, wodurch die Leber vermehrt Cholesterin zur Neubildung von Gallensäuren verbraucht und der LDL-Spiegel im Blut sinken kann. Diese Wirkung ist wissenschaftlich gut belegt und stellt eine der wenigen ernährungsbasierten Maßnahmen dar, die einen direkten, messbaren Effekt auf das LDL-Cholesterin haben, unabhängig von einer Gewichtsveränderung.

Gute Quellen für lösliche Ballaststoffe



Hafer (z. B. Haferflocken)



Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen)



Äpfel (mit Schale)



Bestimmtes Gemüse (z. B. Karotten, Brokkoli)

Ergebnis



Senkung des LDL-Cholesterins – um bis zu 5–10 % möglich.

5 Alkohol und Herzgesundheit: eine differenzierte Einordnung

Die frühere Annahme, moderater Alkoholkonsum sei per se herzschützend, wurde durch neuere, methodisch strengere Studien deutlich relativiert. Aktuelle Übersichtsarbeiten legen nahe, dass es keine wirklich „sichere“ Alkoholmenge im Hinblick auf die Gesamtgesundheit gibt und dass bereits geringe Mengen mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein können, auch wenn einzelne frühere Beobachtungsstudien einen scheinbar schützenden Effekt bei sehr moderatem Konsum nahelegten.

Empfehlung



Wer keinen Alkohol trinkt, sollte damit aus herzgesundheitlichen Gründen nicht beginnen.



Wer Alkohol konsumiert, profitiert von einer bewusst geringen und nicht regelmäßigen Menge.

Wichtiger Hinweis



Es gibt keine „sichere“ Alkoholmenge. Alkohol kann u. a. Blutdruck, Leber, Herzrhythmus und Krebsrisiko negativ beeinflussen.



Weniger ist besser – idealerweise gar nicht.



Robert Kremer



Wissen. Verstehen. Handeln.



<https://myfreedomai.de>

Bewegung als Herz-Kreislauf-Training

Regelmäßig aktiv. Herz stärken. Leben verlängern.



1 Warum das Herz ein trainierbarer Muskel ist

Das Herz ist selbst ein Muskel und reagiert wie andere Muskeln auf regelmäßiges Training mit strukturellen und funktionellen Anpassungen. Es kann pro Schlag mehr Blut auswerfen, arbeitet in Ruhe effizienter und die Blutgefäße werden elastischer und reaktionsfähiger. Diese Anpassungen gehören zu den am besten belegten Effekten regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Positive Anpassungen durch regelmäßiges Training



Stärkeres Herz
Mehr Schlagvolumen – mehr Blut pro Schlag



Effizientere Ruhe
Niedrigere Ruheherzfrequenz und geringere Belastung



Elastischere Gefäße
Bessere Durchblutung und Gefäßfunktion



Bessere Regulation
Stabilerer Blutdruck und bessere Stressanpassung



Regelmäßige Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen, um das Herz-Kreislauf-System langfristig zu schützen und zu stärken.

2 Ausdauertraining und seine spezifischen Effekte

Regelmäßiges Ausdauertraining, etwa zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen oder Joggen, verbessert nachweislich Blutdruck, Blutfettwerte, Insulinsensitivität und die allgemeine Herz-Kreislauf-Fitness.



Die WHO und zahlreiche Fachgesellschaften empfehlen für Erwachsene:

- 150–300 Minuten moderate Ausdaueraktivität pro Woche oder
- 75–150 Minuten intensive Ausdaueraktivität pro Woche

Schon der Schritt von Inaktivität zu moderater Aktivität bringt den größten relativen Nutzen für die Herzgesundheit.

Geeignete Ausdaueraktivitäten



Zügiges Gehen



Radfahren



Schwimmen



Joggen



Crosstrainer u. a.

Nachgewiesene Effekte von Ausdauertraining



Senkung des Blutdrucks



Verbesserung der Blutfettwerte



Steigerung der Insulinsensitivität



Höhere Herz-Kreislauf-Fitness



Bessere Stimmung und Lebensqualität

3 Krafttraining als eigenständige Säule

Lange Zeit stand bei der Herz-Kreislauf-Prävention vor allem Ausdauertraining im Fokus. Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass auch regelmäßiges Krafttraining eigenständig zur Blutdrucksenkung, verbesserten Blutfettwerten und einer insgesamt reduzierten kardiovaskulären Sterblichkeit beiträgt.



Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining wird daher heute für die Herz-Kreislauf-Gesundheit als besonders wirksam angesehen.

Beispiele für wirksames Krafttraining



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht



Hanteln und Kurzhanteln



Widerstandsbänder



Kraftgeräte



Kettlebells u. a.



2–3 Einheiten pro Woche mit allen großen Muskelgruppen sind in der Regel ausreichend.

4 Bewegungsintensität und individuelle Anpassung

Für Menschen mit bereits diagnostizierten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sehr hohem Blutdruck oder anderen relevanten Vorerkrankungen sollte der Einstieg in ein Trainingsprogramm sowie die gewählte Intensität ärztlich abgestimmt werden.



In seltenen Fällen kann intensive körperliche Belastung bei bestehenden, noch unbehandelten Herzproblemen ein Risiko darstellen.

Für die meisten gesunden Menschen gilt:



Einstieg mit moderater Aktivität



Langsame und kontinuierliche Steigerung



Großer gesundheitlicher Nutzen



Regelmäßige Bewegung ist sicher und sehr gut belegt in ihrem Nutzen.

5 Warum Regelmäßigkeit wichtiger ist als Intensität

Studien zeigen, dass die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung stark von der Regelmäßigkeit über Monate und Jahre abhängen, während einzelne, unregelmäßige intensive Trainingseinheiten einen deutlich geringeren Effekt auf die langfristige Herz-Kreislauf-Gesundheit haben.

Kontinuität schlägt Extrembelastung



Regelmäßig & moderat

- Konsequent und planbar
- Nachhaltig im Alltag
- Bessere langfristige Effekte



Unregelmäßig & intensiv

- Schwer durchzuhalten
- Höheres Verletzungsrisiko
- Geringerer Langzeiteffekt



Moderate, aber konsequent durchgehaltene Aktivität ist langfristig wirksamer.

Herzratenvariabilität (HRV) verstehen und nutzen

HRV ist ein Fenster in die Anpassungsfähigkeit deines Körpers.



1 Was HRV eigentlich misst

Die Herzratenvariabilität beschreibt die natürlichen Schwankungen der Zeitabstände zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Anders als man intuitiv annehmen könnte, ist ein völlig gleichmäßiger Herzschlag kein Zeichen von Gesundheit, sondern eher ein Hinweis auf eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Eine höhere HRV gilt allgemein als Zeichen eines flexiblen, gut regulierten autonomen Nervensystems, das rasch zwischen Aktivierung und Erholung wechseln kann.

Die Zeitabstände zwischen Herzschlägen (RR-Intervalle)

Niedrige HRV (ungünstig)



Gleichmäßige Abstände = geringe Anpassungsfähigkeit

Hohe HRV (günstig)



Variable Abstände = hohe Anpassungsfähigkeit



Mehr Variabilität = mehr Flexibilität = besser für deine Gesundheit.

2 Das autonome Nervensystem als Steuerzentrale

Die HRV wird maßgeblich vom Zusammenspiel des Sympathikus (Aktivierung) und des Parasympathikus (Erholung) gesteuert. Der Vagusnerv, der wichtigste Nerv des parasympathischen Systems, spielt für die kurzfristigen Schwankungen der Herzfrequenz eine zentrale Rolle: Eine hohe „Vagusaktivität“ geht in der Regel mit einer höheren HRV einher.

Zwei Gegenspieler – ein dynamisches Gleichgewicht



Sympathikus (Aktivierung)

- Stress, Leistung, Anspannung
- Erhöht Herzfrequenz
- Senkt HRV



Parasympathikus (Erholung)

- Ruhe, Regeneration, Verdauung
- Senkt Herzfrequenz
- Erhöht HRV

Der Vagusnerv



- Hauptnerv des Parasympathikus
- Bremsst die Herzfrequenz
- Fördert Erholung und Regeneration
- Stimuliert höhere HRV

3 Was die Forschung über HRV und Herzgesundheit zeigt

Eine dauerhaft niedrige HRV wird in zahlreichen Studien mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer ungünstigeren Prognose bei bereits bestehenden Herzerkrankungen in Verbindung gebracht. Eine höhere HRV ist mit einer besseren kardiovaskulären Gesamtprognose assoziiert. Die HRV wird daher zunehmend als ergänzendes, nicht-invasives Fenster in die allgemeine Stressresilienz und Regenerationsfähigkeit des Körpers betrachtet – sie ersetzt jedoch keine ärztliche Diagnostik.

HRV und Herz-Kreislauf-Risiko



Niedrige HRV

Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ungünstigere Prognose



Hohe HRV

Bessere kardiovaskuläre Gesamtprognose und höhere Stressresilienz



Ergänzender Baustein

Wertvoller Hinweisgeber – aber kein Ersatz für ärztliche Diagnose und Behandlung



HRV ist ein Ergänzungsinstrument, das im Gesamtkontext deiner Gesundheit betrachtet werden sollte.

4 Was die HRV beeinflusst

Die HRV wird von vielen Faktoren beeinflusst. Das macht sie zu einem sensiblen, aber auch leicht durch Alltagsfaktoren verzerrbaren Messwert. Trends über mehrere Wochen sind aussagekräftiger als einzelne Tageswerte.

Wichtige Einflussfaktoren



Trainingszustand



Schlafqualität



Akuter & chronischer Stress



Alkoholkonsum



Erkrankungen & Gesundheit



Alter



Atemrhythmus



Weitere Faktoren

5 Praktische Wege, die HRV zu verbessern

Viele Maßnahmen stärken das parasympathische System, fördern Erholung und können die HRV kurzfristig oder langfristig erhöhen.

Effektive Strategien für eine höhere HRV



Ausdauertraining
Regelmäßiges Training verbessert die HRV langfristig nachweislich.



Kohärenzatmung
5–6 Atemzüge pro Minute stimulieren den Vagusnerv direkt.



Schlaf
Ausreichender, regelmäßiger Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen.



Stressreduktion
Achtsamkeit, Meditation, Entspannungstechniken senken Stresshormone.



Alkohol
Weniger Alkohol = bessere Erholung und höhere HRV.



Kältereize
Kurze kalte Duschen können die parasympathische Aktivität steigern.

6 Einordnung von HRV-Trackern und Wearables

Wearables und Apps können Trends sehr hilfreich sichtbar machen, unterscheiden sich aber in der Messgenauigkeit teils erheblich von medizinischen EKG-basierten Verfahren.

So sinnvoll nutzt du Wearables



- ✓ Gut für die Beobachtung von Trends über Wochen und Monate
- ✓ Hilfreich im Kontext von Schlaf, Training und Stresslevel
- ✓ Motivierend und praktisch für den Alltag



- ✗ Keine medizinische Diagnose
- ✗ Messgenauigkeit variiert stark
- ✗ Einzelwerte nicht überbewerten – lieber auf Trends achten



Nutze die Daten als Kompass, nicht als Urteil. Der Trend über die Zeit ist entscheidend.

Stress, Schlaf und das autonome Nervensystem

Innere Balance stärken. Herz und Gefäße schützen.

1 Wie chronischer Stress das Herz-Kreislauf-System belastet

Chronischer Stress führt zu einer anhaltend erhöhten Aktivität des Sympathikus und einer dauerhaft erhöhten Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin, was Blutdruck, Herzfrequenz und Entzündungsprozesse in den Gefäßen ungünstig beeinflussen kann.

Über Jahre hinweg wird chronischer Stress mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Atherosklerose und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Der Stresskreislauf – wenn Anspannung zum Dauerzustand wird



Mögliche Folgen bei chronischem Stress

- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhte Herzfrequenz
- Gefäßentzündungen
- Verschlechterte Blutfette
- Erhöhtes Risiko

2 Schlaf als unterschätzter Risikofaktor

Chronischer Schlafmangel und unbehandelte Schlafstörungen, insbesondere die Schlafapnoe, gehören zu den am besten belegten, aber im Alltag oft übersehenen Risikofaktoren für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei der Schlafapnoe kommt es wiederholt zu nächtlichen Atemaussetzern, die den Körper in einen wiederkehrenden Stresszustand versetzen und Blutdruck sowie Herzfrequenz nachhaltig negativ beeinflussen können.



Warnsignale, die ärztlich abgeklärt werden sollten:

- ✓ Lautes, unregelmäßiges Schnarchen mit Atempausen
 - ✓ Ausgeprägte Tagesmüdigkeit trotz ausreichender Schlafzeit
 - ✓ Morgendliche Kopfschmerzen
- Abklärung ggf. im Schlaflabor (Polysomnographie)

Erholsamer Schlaf – ein Schutzfaktor für Herz und Gefäße

Gesunder Schlaf



- ✓ Stabile Atmung und Sauerstoffversorgung
- ✓ Erholung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Normale Regulation von Blutdruck und Puls
- ✓ Hormonelle Balance
- ✓ Bessere Stressresilienz und Regeneration

Schlafapnoe



- ✗ Wiederholte Sauerstoffabfälle in der Nacht
- ✗ Aktivierung des Stresssystems
- ✗ Erhöhter Blutdruck und Herzfrequenz
- ✗ Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Regelmäßiger, erholsamer Schlaf (7–9 Stunden) ist eine der wirksamsten und zugleich am meisten unterschätzten Maßnahmen für Herzgesundheit.

3 Die Verbindung zwischen Atmung und Nervensystem

Die Atmung ist einer der wenigen direkt willentlich beeinflussbaren Zugänge zum autonomen Nervensystem.

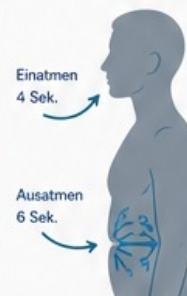
Langsame, tiefe Bauchatmung mit verlängerter Ausatmung aktiviert den Parasympathikus und kann Herzfrequenz, Blutdruck und subjektives Stressempfinden innerhalb weniger Minuten spürbar senken.

Diese einfache, jederzeit verfügbare Technik stellt eine niedrigschwellige Ergänzung zu den in diesem Buch beschriebenen Maßnahmen dar.

Bauchatmung – so aktivierst du deinen Entspannungsnerv (Vagus)

So geht's:

1. Bequem hinsetzen oder hinlegen. Eine Hand auf den Bauch legen.
2. Durch die Nase langsam 4 Sekunden einatmen – der Bauch hebt sich.
3. Durch den Mund oder die Nase 6 Sekunden langsam ausatmen – der Bauch senkt sich.
4. 5–10 Minuten wiederholen.



Wirkung

- ✓ Aktiviert den Parasympathikus (Vagusnerv)
- ✓ Senkt Herzfrequenz und Blutdruck
- ✓ Reduziert Stress und innere Anspannung
- ✓ Fördert Ruhe, Klarheit und Regeneration



Schon 5 Minuten langsame Atmung können messbare Effekte haben. Regelmäßig angewendet, stärkt sie deine Resilienz und unterstützt Herz und Gefäße.

4 Soziale Beziehungen und Herzgesundheit

Ein oft unterschätzter, aber gut belegter Faktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit sind stabile soziale Beziehungen.

Chronische Einsamkeit und soziale Isolation werden in Studien mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko in einer Größenordnung in Verbindung gebracht, die mit klassischen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel vergleichbar ist.

Die bewusste Pflege sozialer Kontakte ist daher nicht nur für das psychische Wohlbefinden, sondern auch für die Herzgesundheit von Bedeutung.

Gemeinsam besser – soziale Verbundenheit schützt Herz und Seele

Positive Effekte starker sozialer Beziehungen



Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Weniger Stress und Entzündungen



Bessere Stressbewältigung



Besserer Schlaf und längeres Leben

Einsamkeit & Isolation



Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Mehr Stress und Entzündungen



Schlechtere psychische Gesundheit



Nimm dir Zeit für Beziehungen, die dir guttun – Familie, Freunde, Gemeinschaft. Dein Herz profitiert davon.



Robert Kremer



Wissen. Verstehen. Handeln.



Herz-Kreislauf-Gesundheit

PRAXISTEIL: Wochenplan und Checklisten



Dieser Praxisteil überträgt die Inhalte des Buches in einen konkreten, alltagstauglichen Rahmen. Er ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, insbesondere nicht bei bestehendem Bluthochdruck, bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder der Einnahme entsprechender Medikamente – Anpassungen der Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten sollten in diesem Fall ärztlich abgestimmt werden.

WOCHENPLAN FÜR EIN STARKES HERZ

MONTAG 	Bewegung: 20–30 Minuten Ausdaueraktivität.	Ernährung: Eine Portion Hülsenfrüchte oder Hafer für die Ballaststoffzufuhr einplanen.	Reflexion: Blutdruck messen, falls Selbstmessung genutzt wird.
DIENSTAG 	Bewegung: 20–30 Minuten Krafttraining.	Entspannung: 5 Minuten Kohärenzatzmung (etwa 6 Atemzüge pro Minute).	Ernährung: Kochsalzzufuhr bewusst reduzieren, mit Kräutern würzen.
MITTWOCH 	Bewegung: Ausdaueraktivität oder aktiver Alltag (Spaziergang, Radfahren).	Ernährung: Fisch oder pflanzliche Omega-3-Quelle einplanen.	Schlaf: Feste Schlafenszeit einhalten.
DONNERSTAG 	Bewegung: 20–30 Minuten Krafttraining.	Stress: Bewusste Pause im Alltag einplanen.	Soziales: Kontakt zu Familie oder Freunden pflegen.
FREITAG 	Bewegung: Ausdaueraktivität.	Ernährung: Bewusster, moderater Umgang mit Alkohol fürs Wochenende planen.	Reflexion: Wochenrückblick zu Energie, Schlaf und Stimmung.
SAMSTAG 	Bewegung: Längere Aktivität im Freien (Wandern, Radfahren, Schwimmen).	Genuss: Mediterran inspirierte, ausgewogene Mahlzeiten.	Erholung: Bewusste Auszeit ohne Verpflichtungen.
SONNTAG 	Erholung: Fokus auf ausreichend Schlaf.	Planung: Kommende Woche vorausdenken, anstehende Vorsorgetermine im Blick behalten.	

TÄGLICHE CHECKLISTE

- ✓ Mindestens eine Form von Bewegung, auch ein zügiger Spaziergang zählt
- ✓ Eine bewusste, herzgesunde Mahlzeit mit Gemüse, Ballaststoffen und gesunden Fetten
- ✓ Kochsalzzufuhr im Blick behalten
- ✓ Ein Moment bewusster Atmung oder Entspannung
- ✓ Ausreichend Schlaf mit fester Schlafenszeit angestrebt



WÖCHENTLICHE CHECKLISTE

- ✓ Mehrere Ausdauer- und mindestens zwei Krafttrainingseinheiten absolviert
- ✓ Blutdruck kontrolliert, falls Selbstmessung genutzt wird oder ärztlich empfohlen
- ✓ Bewusster, moderater Umgang mit Alkohol
- ✓ Rückblick auf Stresslevel, Schlafqualität und allgemeines Energieempfinden
- ✓ Ein Moment kritischer Reflexion: Welche Gewohnheit hat diese Woche den größten Unterschied für Herz und Kreislauf gemacht?



CHECKLISTE: WANN ÄRZTLICHE ODER NOTÄRZTLICHE HILFE NOTIG IST

- ⚠ Plötzliche Brustschmerzen, Engegefühl oder Druck im Brustkorb
- ⚠ Plötzliche Atemnot, insbesondere in Ruhe oder bei geringer Belastung
- ⚠ Plötzliche Schwäche, Taubheitsgefühl oder Sprachstörungen (mögliche Schlaganfallzeichen) – **sofort den Notruf wählen**
- ⚠ Starke Kopfschmerzen, Sehstörungen oder Nasenbluten in Kombination mit sehr hohem Blutdruck
- ⚠ Wiederholt stark erhöhte Blutdruckwerte trotz Behandlung
- ⚠ Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag oder Ohnmacht ohne erkennbaren Auslöser
- ⚠ Lautes Schnarchen mit Atempausen und ausgeprägter Tagesmüdigkeit (Verdacht auf Schlafapnoe)



Kleine Schritte. Konsequent jeden Tag.
Für ein Herz, das ein Leben lang stark bleibt.



Robert Kremer
Autor und Gesundheitscoach



Mehr Informationen und weiterführende Inhalte:

SCHLUSSWORT

Verstehen. Umsetzen. Dranbleiben.
Für ein starkes Herz – ein Leben lang.



Herz-Kreislauf-Gesundheit lässt sich, mehr als viele andere Bereiche der Gesundheit, in konkreten Zahlen fassen: Blutdruckwerte, Cholesterinfraktionen, mittlerweile auch die Herzratenvariabilität. Diese Messbarkeit ist eine Stärke, weil sie objektives Feedback zum eigenen Fortschritt liefert – sie birgt aber auch die Gefahr, den Menschen hinter den Zahlen aus dem Blick zu verlieren.

Dieses Buch hat versucht, beides zusammenzuführen: ein fundiertes Verständnis dafür, was Blutdruck, Cholesterin und HRV tatsächlich bedeuten und warum aktuelle Leitlinien zunehmend strengere und individuellere Zielwerte definieren, verbunden mit den konkreten, gut belegten Hebeln in Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressregulation, die diese Werte tatsächlich beeinflussen.

Keiner dieser Hebel wirkt isoliert – Bewegung beeinflusst Blutdruck, Blutfette und HRV gleichermaßen, ebenso wie Schlaf und Stressregulation sich auf alle drei Bereiche auswirken.



Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Es soll dazu beitragen, die eigene Herz-Kreislauf-Gesundheit besser zu verstehen, informierter mit ärztlichem und kardiologischem Fachpersonal ins Gespräch zu gehen und im Alltag an den Stellschrauben anzusetzen, die nachweislich einen Unterschied machen – für ein Herz, das lange stark und leistungsfähig bleibt.

DIE DREI SÄULEN EINER STARKEN HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT



KENNEN

Verstehe deine Werte, deinen Körper und die Zusammenhänge.



HANDELN

Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement konsequent umsetzen.



DRANBLEIBEN

Regelmäßig überprüfen, anpassen und die eigenen Fortschritte feiern.



Kleine Schritte, konsequent jeden Tag – für ein Herz, das ein Leben lang stark bleibt.



ÜBER DEN AUTOR: ROBERT KREMER

Robert Kremer ist Gesundheitscoach, Autor und leidenschaftlicher Vermittler von medizinischem Wissen für den Alltag. Mit seinem Hintergrund in Prävention und ganzheitlicher Gesundheitsförderung unterstützt er Menschen dabei, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse in konkrete, umsetzbare Schritte zu übersetzen.

Sein Ziel ist es, komplexe medizinische Zusammenhänge verständlich zu machen und Menschen zu befähigen, selbstbestimmt Verantwortung für ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit zu übernehmen.

Er lebt mit seiner Familie in Deutschland und verbringt viel Zeit in der Natur – beim Wandern, Radfahren und Krafttraining.



MEHR INFORMATIONEN UND WEITERFÜHRENDE INHALTE:

www.myfreedomai.de

Wissen. Verstehen. Handeln.

Für ein gesundes Herz – ein Leben lang.



COPYRIGHT

© 2025 Robert Kremer

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.



Dein Herz. Deine Gesundheit. Deine Wahl.
Heute die richtigen Entscheidungen treffen – für morgen.