KARDIOPROTEKTION (I)

Wer raucht, sollte auch (mäßig) trinken

— „Mäßiger Alkoholkonsum“, so vermelden japanische Forscher auf dem US-Herzkongress, „könnte Raucher kurzfristig vor Herzproblemen schützen, indem es das HDL-Cholesterin erhöht.“ Doch was heißt hier mäßig? Die Diätleitlinien in den USA formulieren das so: Ein alkoholisches Getränk pro Tag für Frauen, und zwei für Männer. Die japanischen Forscher aus Nagoya haben erstmals die Effekte von Rauchen und Trinken gemeinsam analysiert. Dazu hatten sie 25 300 Männer ohne vorbestehende Herzkreislaufprobleme bezüglich ihrer Rauch- und Trinkgewohnheiten in Gruppen eingeteilt und dann 7,5 Jahre beobachtet, ob KHK, Infarkte oder Schlaganfälle auftraten.

Sie fanden heraus, dass das kardiovaskuläre Risiko von Rauchern, die kaum oder gar keinen Alkohol tranken (unter 20

g/d), mit zunehmender Zigarettenzahl pro Tag anstieg. Soweit ist das noch keine Überraschung. Aber: Wer mehr als 20 g/d Alkohol trank (heftiger Alkoholismus ausgeschlossen), konnte rauchen, soviel er wollte, ohne dass das kardiovaskuläre Risiko anstieg.

Die Forscher bestimmten daraufhin das HDL-Cholesterin und fanden einen Durchschnittswert von 55 mg/dl bei Alkoholabstinenten und einen Wert von 61 mg/dl bei Menschen mit regelmäßigem Alkoholkonsum.

Fazit: Moderater Alkoholkonsum wirkt bei Rauchern protektiv. Wesentlich gesünder ist es aber, auf das Rauchen ganz zu verzichten: Raucher mit moderatem Alkoholkonsum sterben immer noch früher als Nichtraucher mit moderatem Alkoholkonsum.

Dr. med.
Dirk Einecke
Chefredakteur

KARDIOPROTEKTION (II)

Gartenarbeit schützt vor Herzattacken

— Gute Nachricht im Frühling: Gartenarbeit verbessert die Herzfunktion und schützt langfristig vor Herzinfarkten.

Regelmäßiges Jäten, Sähen und Mähen verbessert die endotheliale Funktion in den Koronarien. Darüber hinaus senkt die Gartenarbeit im Laufe von über vier Jahren das Risiko für schwere kardiovaskuläre Komplikationen signifikant um 15%.

Die Autoren hatten bei 111 Patienten, die wegen Angina oder anormaler nicht invasiver Herzbefunde einer Herzkatheteruntersuchung unterzogen wurden, nach Gabe von Papaverin, Acetylcholin und Nitroglyzerin mit Hilfe einer Doppler-Flussbestimmung die Endothelfunktion der Koronararterien untersucht. 82 Patienten gärtelten regelmäßig, 29 taten dies nicht.

Obgleich sich Gartenfreunde und Gartenmuffel bezüglich anderer kardiovaskulärer Risikofaktoren nicht unterschieden, erwies sich das Koronarendothel der Gartenfreunde als signifikant geschmeidiger in Bezug auf die Blutflussaugmentation nach Vasodilatationsreiz. Ihre Chance, die nächsten vier Jahre ohne Herzattacken oder Schlaganfälle zu überleben, war signifikant größer. Gartenarbeit erwies sich als der einzige Prädiktor künftiger Koronarkomplikationen.

Die Autoren vermuten, dass das Gärtnern das autonome Nervensystem ausbalanciert, den Stress reduziert, und generell ein Ausdruck erhöhter Bereitschaft zu körperlicher Betätigung ist.

YOGA GEGEN VORHOFFLIMMERN

Mit dem „Sonnengruß“ wieder im Rhythmus

— Dreimal pro Woche „Sonnengruß“ und ein paar weitere Asanas, Atemübungen und Meditation, jedesmal für eine Dreiviertelstunde: das kann ausreichen, um die Anzahl von Flimmerepisoden fast zu halbieren. D. Lakkireddy, indischstämmiger

Amerikaner von der Universität Kansas, untersuchte seinen Yoga-Ansatz zwar nur bei 49 Patienten mit paroxysmalem Vorhofflimmern; in dieser kleinen Gruppe war der Erfolg aber beachtlich. Innerhalb einer dreimonatigen Kontrollphase, in der die Teilnehmer ihr Routinesportprogramm absolvierten, „flimmerte“ es im Schnitt 3,8mal; dagegen kam es während des Yogakurses,

Mit Yoga in den Tag: So wird er hoffentlich flimmerfrei.

der ebenfalls über drei Monate lief, im Mittel nur zu 2,1 Episoden. 22% der Patienten wurden ihr Leiden während der Kursphase komplett los. Zudem litten die Teilnehmer deutlich weniger unter Angst und Depression. Wenngleich er den Yogakursen einen erheblichen

Einfluss auf die Frequenzregulation zusprach, warnte der Autor davor, sämtliche Herzmedikamente abzusetzen; als Zusatzmaßnahme könnten die „Asanas“ jedoch deutlich zu Buche schlagen. Zu konventionellen Maßnahmen bei Vorhofflimmern siehe unser Schwerpunkt ab S. 24.

Alle Meldungen von den 60. Annual Scientific Sessions des American College of Cardiology (ACC), New Orleans, April 2011