

## KARDIOPROTEKTIV

### Herzhaft lachen nützt auch dem Herzen

Öfter mal herzlich lachen hellt nicht nur die Seele auf, sondern lässt auch das Blut besser fließen und ist somit kardioprotektiv. Wer lustige Kömodien ansieht anstelle ernster Kriegsfilme, hat um 30 bis 50% weitere Gefäße. Die positiven Effekte auf die Endothelfunktion sind ebenso signifikant wie nach Aerobic oder unter Statintherapie, und sie dauern an, berichten Autoren aus Maryland.

## NOCHMAL KARDIOPROTEKTIV

### Schokolade!

Tut dem Gaumen gut, tut der Psyche gut, tut nicht immer der Taille gut. Aber, und das scheint definitiv: Tut auch dem Herzen und dem Hirn gut. Regelmäßiger Konsum reduziert das Herzinfarktrisiko um 37% und das Schlaganfallrisiko um 29%, folgt aus einer Metaanalyse mit 100 000 Teilnehmern. Schokolade wirkt nämlich antientzündlich, antioxidativ, Insulin sensibilisierend und Blutdruck senkend. Aber auf die Dosis wird's schon ankommen, sagen die Autoren: Zu viel des Guten – und da ist der Bauch, die Insulinresistenz, der Diabetes und die Koronarstenose.

## FEINES NÄSCHEN

### Herzinsuffizienz lässt sich erschnüffeln

Ganz so auf den Hund gekommen wie Patienten mit Prostatakarzinom sind die Herzpatienten in Jena noch nicht. Aber fast. Der Tumor der Vorsteherdrüse kann von Hunden erschnüffelt werden, wurde unlängst gemeldet. In Jena bedarf es schon eines elektronischen Näschens, um eine Herzinsuffizienz aufzuspüren. Immerhin: der olfaktorische De-Terminator unterscheidet relativ zuverlässig zwischen keiner, kompensierter und de-kompensierter Herzschwäche. Klinisch ist das nicht immer so einfach.

■ Quelle aller Cardio-News: Jahrestagung der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC), Paris, August 2011.

## KARDIOTOXISCH

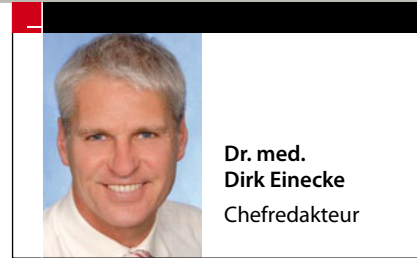
### Wer sich häufig ärgert, stirbt früher

Statine schlucken und regelmäßig joggen alleine reicht nicht aus, um herzgesund zu bleiben. Es gilt auch, das Hirn im Gleichgewicht zu halten, spricht: psychosoziale Faktoren zu berücksichtigen. Personen, die sich häufig ärgern, Feindseligkeiten ausleben oder zu Wutausbrüchen neigen, sterben früher: Ihre kardiale Komplikationsrate nach Infarkt ist doppelt so hoch wie bei psychisch ausgeglichenen Patienten, berichten italienische Autoren aus Pisa.

## NOCHMAL KARDIOTOXISCH

### Zu lange schuften ist tödlich

Karoshi sagt der Japaner, wenn jemand sich zu Tode schuftet. Nicht nur im Kernkraftwerk. Mehr als zwei Stunden länger im Büro oder in der Klinik als die anderen, das mag der Karriere nützen, ruft aber langfristig den Totengräber auf den Plan, berichten finnische Autoren. Besonders schlecht: wenn die Anforderungen hoch, die persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten aber gering sind. Wer in diese Mühlen gerät, isst zu viel, schläft zu wenig, raucht und trinkt – lauter Dinge, die das Herz langfristig übel nimmt.



## NICHT ZU GEMÜTLICH

### Nur strammes Radeln verlängert das Leben

Was dem Deutschen der Warmduscher, ist dem Dänen der Langsamradler. Denn aus Dänemark, wo die Menschen häufig mit dem Rad unterwegs sind, erreicht uns folgende Erkenntnis: Wer zu gemütlich radelt, stirbt vorzeitig. Oder positiv ausgedrückt: Wer sich für seine persönlichen Verhältnisse ordentlich verausgibt, lebt fünf Jahre länger als der Langsamradler. Mittelschnelle Biker dürfen auch noch drei Jahre länger Tour de France schauen.

## TABAKGENUSS

### Auch kauen lockt den Sensenmann

KHK-Patienten sollten nicht nur von der Zigarette lassen, sondern auch rauchlosen Formen des Tabakgenusses abschwören. Wer nach Herzinfarkt den in Skandinavien oder in den USA weit verbreiteten Genuss eines Kautabaks namens Snus einstellt, hat eine um 44% geringere Mortalität – fast zumindest, denn erfolgreich entwöhnte Patienten sind auch körperlich aktiver, was das Ergebnis beeinflusst haben könnte.

[www.springermedizin.de](http://www.springermedizin.de)

### Dossier vom europäischen Kardiologenkongress

Aktuelle Highlights und ausführliche Berichte vom ESC finden Sie bei uns im Internet unter folgendem Link:  
[www.springermedizin.de/esc-2011](http://www.springermedizin.de/esc-2011)

