

Factbox

Herzinfarkt:

Dazu kommt es, wenn sich ein Blutgefäß des Herzmuskels verschließt und dieser nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Der betroffene Teil des Muskels stirbt ab und die Pumpkraft des Herzens reicht nicht mehr aus, um wichtige Organe im Körper zu versorgen.

LDL (low density lipoprotein) schlechtes Cholesterin:

Je mehr LDL im Blut zirkuliert, desto mehr Cholesterin kann sich an den Gefäßwänden ansammeln und den Blutfluss negativ beeinflussen. Vor allem fettreiches Fleisch sowie stark verarbeitete Lebensmittel führen zu einem Anstieg der schlechten Cholesterinwerte.

LDL – Richtwert:

für einen gesunden Menschen ohne Risikofaktoren < 130 Milligramm pro Deziliter Blut

HDL (high density lipoprotein) gutes Cholesterin:

HDL sammelt das abgelagerte Cholesterin wieder ein und transportiert es zurück zur Leber. Ein möglichst hoher Wert ist erstrebenswert. Gutes Cholesterin kann durch regelmäßige

Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten, wie sie zum Beispiel in Nüssen, Avocado und Fisch enthalten sind, gesteigert werden.

Arteriosklerose:

ist eine Erkrankung, bei der sich Kalk-, Bindegewebs- und Fettablagerungen in den Gefäßen ansammeln, den Blutfluss behindern und die Gefäßwände schwächen.

Blutdruck:

ist der Druck, mit dem das Blut durch den Körper gepumpt wird. Gemessen werden zwei Werte: Beim **systolischen** Wert wird der Druck während des Pumpens angegeben, beim **diastolischen** Wert der Druck während einer Entspannungsphase des Herzens.

Einteilung der Blutdruckwerte laut WHO (Weltgesundheitsorganisation):

	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimaler Blutdruck	< 120	< 80
normaler Blutdruck	120 – 129	80 – 84
schwerer Bluthochdruck (Hypertonie)	> 180	> 110