

# Offene Fragen aus der Online-Veranstaltung vom 18.11.2025

## Frage: Was sind Statine und gibt es Alternativen?

Statine sind Medikamente, die das LDL-Cholesterin im Blut senken und außerdem entzündungshemmend auf die Gefäßwände wirken. Ob es sinnvoll ist, Statine zu nehmen, hängt daher nicht nur von den Cholesterinwerten ab.

**Ob es Alternative Möglichkeiten gibt, sollte immer mit dem Arzt besprochen werden.**

## Frage: Was ist Herzgesunde Ernährung

1. Auf Fertigprodukte verzichten
2. viel frisches Gemüse und zuckerarmes Obst - fünf Handvoll pro Tag.
3. Fisch anstelle von Fleisch; viel vegetarische Kost.
4. hochwertige Öle statt billiger Fette.
5. ballaststoffreiche Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukten.
6. Hülsenfrüchte und Nüsse.
7. Zuckerkonsum reduzieren.

### Weiterführende Informationen:

Allianz Gesundheitswelt: [Aktuelle Ernährungstrends](#)

Herzstiftung: [Herzgesunde Ernährung ist leichter als Sie denken](#)

## Frage: Welche Nahrungsergänzungsmittel unterstützen die Herzfunktion?

Omega-3-Fettsäuren werden viele gesundheitsfördernde Effekte zugeschrieben. Auch bei Herzkrankheiten wie Vorhofflimmern sollen sie helfen. Dennoch sollte vor Einnahme immer mit dem Arzt besprochen werden, ob es im individuellen Fall sinnvoll ist und ggfs. der entsprechende Blutwert erhoben werden.

### **Weiterführende Informationen:**

Allianz Gesundheitswelt: [Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?](#)

## Frage: Was ist das „Broken Heart Syndrom“

Beim Broken-Heart-Syndrom kommt es zu einem plötzlichen Funktionsverlust des Herzens mit Symptomen, die einem Herzinfarkt ähneln. Massiver emotionaler oder körperlicher Stress gilt als Auslöser. Die Erkrankung ist im akuten Stadium gefährlich – anschließend erholt sich das Herz in der Regel wieder.

### **Weiterführende Informationen:**

Ratgeber Herzinsuffizienz: [Broken-Heart-Syndrom: Was ist das?](#)

## Frage: Ist (Leistungs-) Sport auch mit Bluthochdruck oder Medikamenten weiterhin möglich?

Sport ist immer gesund und kann auch in Kombination mit den Medikamenten gut eingesetzt werden und die Medikamentendosis möglicherweise sogar reduzieren. Man sollte das mit seiner Ärztin, seinem Arzt absprechen, inwieweit Sport und Bewegung mit den jeweiligen Medikamenten optimal zusammenspielen.

### **Weiterführende Informationen:**

Allianz Gesundheitswelt: [Aktiv leben mit Bluthochdruck](#)

## Frage: Richtige Pulsmessung beim Sport?

Die grobe Faustformel lässt sich zunächst die maximale Ausbelastungsfrequenz mit der Formel  $220 - \text{Lebensalter}$  abschätzen.

Die Trainingsempfehlung gibt einen Pulsbereich von 60-75% der maximalen Herzfrequenz vor (Faustformel  $180 - \text{Lebensalter}$ ).

## Frage: Welche altersabhängigen Belastungsgrößen sollte man beim Sport beachten?

Altersgruppen	Pulsfrequenz pro Minute		
	maximale Pulsfrequenz	50 % der maximalen Pulsfrequenz	75 % der maximalen Pulsfrequenz
20	200	100	150
25	195	98	146
30	190	95	142
35	185	93	138
40	180	90	135
45	175	88	131
50	170	85	127
55	165	83	123
60	160	80	120
65	155	78	116
70	150	75	112

### Quelle und weiterführende Informationen:

Assmann Stiftung: [Grenzwerte der Aktivität](#)