

Kardiologe Lukas Motloch im Gespräch über das wichtigste Organ des Menschen

„Unser Herz verzeiht viel - aber nicht alles“

SALZKAMMERGUT. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Österreich. Warum Vorsorge so wichtig ist, welche Risikofaktoren oft übersehen werden - und was jede und jeder selbst für sein Herz tun kann, erklärt Lukas Motloch, Kardiologe am Salzkammergut Klinikum, im Gespräch.

von Katharina Wimmer

Herr Motloch, Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten seit Jahren als häufigste Todesursache. Warum ist das Herz nach wie vor so gefährdet?

Weil viele Risikofaktoren schleichend wirken und lange keine Beschwerden verursachen. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Diabetes entwickeln sich oft über Jahre. Das Herz verzeiht viel - aber wenn Gefäße dauerhaft geschädigt werden, summiert sich das Risiko.

Viele Menschen fühlen sich gesund. Woran liegt es, dass Herzprobleme oft lange unbemerkt bleiben?

Das Tückische ist: Man spürt hohe Blutdruck- oder Cholesterinwerte nicht. Viele kommen erst dann in die Ordination, wenn bereits Beschwerden auftreten. Dabei entstehen Gefäßveränderungen oft schon Jahrzehnte früher.

Welche Risikofaktoren unterschätzen die Menschen im Alltag am meisten?

Ganz klar Bluthochdruck - etwa die Hälfte der Betroffenen weiß nichts davon. Auch erhöhte Blutfette werden häufig unterschätzt. Zusätzlich spielt Übergewicht eine Rolle, vor allem in Kombination mit Bewegungsmangel.

Was kann jeder ganz konkret tun, um sein Herz langfristig zu schützen?

Die Basis sind drei Dinge: nicht rauchen, regelmäßig bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung achten. Das klingt simpel, hat aber enorme Wirkung. Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken.

Wie wichtig sind Bewegung und Gewicht wirklich - und wie viel reicht im Alltag schon aus?

Bewegung ist ein zentraler Schutzfaktor. Ideal wären zweibis dreimal pro Woche Ausdauertraining. Aber auch Alltagsbewegung zählt: öfter zu Fuß gehen, Rad fahren oder Treppen steigen. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent kann Blutdruck und Blutzucker deutlich verbes-



Lukas Motloch leitet die Abteilung Innere Medizin II am Salzkammergut Klinikum. OÖ Gesundheitsholding

sern.

Spielt Ernährung tatsächlich eine so große Rolle?

Ja. Besonders empfohlen wird die mediterrane Ernährung - viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch und hochwertige Pflanzenöle. Reduziert werden sollten stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und zu viel rotes Fleisch. Entscheidend ist nicht die kurzfristige Diät, sondern eine dauerhafte Umstellung.

Was ist gefährlicher - Bewegungsmangel oder falsche Ernährung?

Beides gehört zusammen. Und

eines darf man nicht vergessen: Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren überhaupt. Wenn mir jemand sagt, er hat 20 Jahre geraucht, dann weiß ich, dass die Gefäße meist nicht gesund sind.

Ab welchem Alter raten Sie zu Vorsorgeuntersuchungen?

Spätestens ab dem 35. Lebensjahr sollte man die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Bei familiärer Vorbelastung oder Extremsportarten auch früher. Je früher man Risikofaktoren erkennt, desto besser kann man gegensteuern.

Stress ist für viele ein Dauerbegleiter. Wie stark belastet er das Herz?

Chronischer Stress kann den Blutdruck erhöhen, den Schlaf verschlechtern und ungesunde Gewohnheiten begünstigen. Entscheidend ist daher, Ausgleich zu schaffen - sei es durch Bewegung, Entspannungstechniken oder bewusste Erholungsphasen.

Gibt es Warnsignale des Körpers, bei denen man hellhörig werden sollte?

Ja. Dazu zählen anhaltende Atemnot bei Belastung, Druck- oder Engegefühl im Brustbereich, plötzliche Leistungsschwäche oder starkes Herzklopfen. Solche Symptome sollte man medizinisch abklären lassen.

Wenn Sie unseren Leserinnen und Lesern drei einfache Regeln für ein gesundes Herz mitgeben könnten - welche wären das?

Erstens: Vorsorge ernst nehmen. Zweitens: Bewegung in den Alltag integrieren. Und drittens: Nicht rauchen - das ist der wichtigste Schutzfaktor überhaupt.