



Regelmäßige Blutdruckmessungen sind unabdingbar.

SYMBOLFOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN

Gesunde Gefäße, gesundes Herz: Den Infarkt vermeiden

Beitrag zu den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

VON DR. EBERHARD BUB

HOLZMINDEN. In den Herzwochen der Deutschen Herzstiftung geht es um gesunde Gefäße und ein gesundes Herz. Der Herzinfarkt sollte möglichst verhindert werden. Prof. Thomas Meinertz (Deutsche Herzstiftung) sagt: „Intakte Herzgefäße sind unsere Lebensversicherung.“

Es geht also um frühzeitige Vorbeugung. Die Gesundheit der Gefäße, vor allem die des Herzens (Herzkranzgefäße oder die Koronarien) soll möglichst lange erhalten bleiben. Prof. Rudolf Virchow, der Vater der Krankheitslehre (Pathologische Anatomie) wusste bereits im 19. Jahrhundert, wie wichtig die Gesundheit der Gefäße ist: „Der Mensch ist (wird) so alt wie seine Gefäße.“

Risiken für Herz und Gefäße vermeiden

Von der Geburt an werden die Gefäße älter. In aller Regel treten Beschwerden aber erst nach deutlich mehr als 20 Jah-

ren auf. Erkrankungen der Gefäße entstehen durch viele unterschiedliche Faktoren. Man nennt sie die Risikofaktoren für Herz und Gefäße. Gesunde Gefäße erhalten, Krankheiten vermeiden und schließlich Herzinfarkt und Tod verhindern, muss die oberste gesundheitliche Aufgabe sein.

Das heißt, die Risikofaktoren zu kennen und bereits in jungen Jahren ihre Auswirkungen zu vermeiden. Bereits im Kindergarten sollte man diese „Krankmacher“ besprechen und in allen Einzelheiten erklären. Man muss den Kindern klarmachen, dass ein Leben ohne diese Risikofaktoren nicht nur gesünder ist, sondern auch schöner sein kann.

Faktoren für die Gesundheit

Der Gesundheitsunterricht muss also früh beginnen. Er sollte in den Kindergärten, den Schulen und selbstverständlich an den Universitäten fester Bestandteil sein. Der Gesundheitsunterricht muss altersgerecht und spannend sein. Er

kann sogar Freude machen. Worauf sollte schon früh geachtet werden? In erster Linie ist es eine gesunde Ernährung. Wichtig dabei ist, dass sie fettarm und kohlenhydrat-modifiziert ist.

Die Mittelmeerkost ist bekannt für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften und ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene vorteilhaft und gesund. Hierher gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette, hauptsächlich von Oliven, Nüssen und Avocados. Fisch und Meeresfrüchte sollen gegenüber tierischen Produkten bevorzugt werden. Mageres Fleisch und Geflügel sind erlaubt.

Ausreichend körperliche Bewegung ist sehr wichtig. Gerade im Kindesalter ist Übergewicht unbedingt zu vermeiden. Auf die „Blutfette“ muss geachtet werden. Ein Screening-Test auf Cholesterin wird empfohlen, um früh genug angebotene Fettstoffwechselstörungen zu erkennen und sie zu behandeln. Wichtig ist auch die Bestimmung des erhöhten Al-

pha-Lipoproteins a, um einen weiteren Risikofaktor auszuschließen.

Regelmäßige Messungen des Blutdrucks sind unabdingbar. Der Blutdruck (RR) sollte nicht über 120/80 mm HG liegen. Eine gesunde Ernährung muss bereits im Kindergarten angeboten werden, ebenso in den Schul- und Uni-Mensen sowie am Arbeitsplatz und (selbstverständlich) zu Hause.

Die Risikofaktoren minimieren

Genussmittel wie Alkohol sind möglichst zu vermeiden. Nikotin und Tabak sind verboten. Mit der konsequenten Beachtung eines gesunden Lebensstils und Reduktion der Risikofaktoren (Prävention) kann der Mensch sehr alt, ja durchaus 90 Jahre alt werden, ohne jemals gefäßbedingte Komplikationen zu bekommen.

Fazit: Die Prävention von Herz- und Gefäßkrankheiten steht auf der Agenda sowohl der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie als auch der Deutschen Herzstiftung e.V.

Es wurde nunmehr erkannt, dass trotz aller Aktivitäten und Bemühungen die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland um circa 2 Jahre geringer ist als in den skandinavischen Ländern und im westlichen, europäischen Ausland („Global burden of disease“, GBD-Studie).

Ein Umdenken ist notwendig: Zielgruppe sollten nicht die bereits Erkrankten, sondern die jungen, gesunden Menschen sein. Also: Gesunde Gefäße - Gesundes Herz, den Herzinfarkt vermeiden.

Sollte es einmal – ohne ausreichende Prävention – zum Auftreten von Durchblutungsstörungen des Herzens (KHK) kommen und sich sogar eine Komplikation (Herzinfarkt) entwickelt haben, so gibt eine Broschüre der Deutschen Herzstiftung mit dem Thema „Herzinfarkt und Coronare Herzkrankheit“ (2025)* ausreichende Information und Hilfe. Kostenlos erhältlich bei der Deutschen Herzstiftung, www.herzstiftung.de oder Tel. 069/955128400.

Aus alten Kerzen neue machen

HOLZMINDEN. Gerade in der dunkler werdenden Jahreszeit sorgen Kerzen für eine gemütliche Atmosphäre – doch was passiert mit den Resten, wenn der Docht erloschen ist? Die Abfallwirtschaft Landkreis Holzminden (AWH) informiert über eine kreative und nachhaltige Möglichkeit, Kerzenwachsreste weiterzuverwenden: Upcycling statt Entsorgung.

In vielen Haushalten sammeln sich über die Zeit abgebrochene Kerzenstummel und halb abgebrannte Reste. Diese gehören nicht direkt in den Restabfall – vielmehr bieten sie eine Gelegenheit, Neues zu schaffen, teilt die AWH mit. Mit ein wenig Geschick und einfachen Mitteln lassen sich aus Wachsresten neue Kerzen gießen. Besonders beliebt sind selbstgemachte Kerzen in alten Tassen und Gläsern als Dekoration.

Bevor es losgeht, sollten Rückstände wie Dochtreste und Verschmutzungen sorgfältig entfernt werden. Anschließend lässt sich das Wachs in einem leeren Topf oder einer ausgedienten Konservendose im Wasserbad einschmelzen. Sobald das Wachs vollständig verflüssigt ist, wird es vorsichtig in eine vorbereitete Form gegossen – ideal eignen sich dafür hitzebeständige Gläser, Tassen oder kleine Schalen. Wichtig: Vor dem Gießen unbedingt einen neuen Docht mittig platzieren. Jetzt heißt es nur noch abwarten, bis das Wachs ausgekühlt und fest geworden ist.

IN KÜRZE

Vereinsschießen in Altendorf

Holzminden. Am Samstag, 15. November, lädt der „Verein Altendorfer Schützen“ die Vereine der Altendorfer Arbeitsgemeinschaft wieder zum AGAV-Schießen am Schießstand ein. Beginn ist um 15 Uhr. Neben dem Ausschießen eines „Glückspokals“, bei dem die Ringzahl von dem ausrichtenden Verein im Vorfeld festgelegt wird, zählt in erster Linie das Miteinander der einzelnen Vereine.

Trainieren auf fast 1.000 Quadratmetern

Viva Fitness eröffnet im kommenden Jahr neuen Standort in Holzminden

VON RENÉ WENZEL

HOLZMINDEN. Das Unternehmen Viva Fitness eröffnet einen neuen Standort in Holzminden. Das Studio entsteht in den Räumlichkeiten des ehemaligen Geschäfts Denms BioMarkts, Allersheimer Straße 46. In Kürze reicht das Unternehmen die Unterlagen zur Nutzungsänderung bei der Stadt ein. Die Eröffnung erfolgt etwa 90 Tage nach Erteilung der Nutzungsgenehmigung, voraussichtlich im ersten Halbjahr 2026.

„Wir kommen nach Holzminden – nur wann genau, ist noch zu früh zu sagen“, erklärt Viktor Reimchen (40), einer der Geschäftsführer von Viva Fitness.

Darauf fokussiert sich Viva Fitness

Das neue Studio wird rund 950 Quadratmeter groß sein – das entspricht dem Durchschnitt der Viva-Fitness-Standorte. Geplant sind unter anderem ein großer Freihantelbereich, Massageliegen, Solarien, ein Egym-Zirkeltraining und ein abgetrennter Frauenbereich. Auf Sauna und Kursräume wird bewusst verzichtet.

„Nur etwa zehn Prozent der Mitglieder nutzen Sauna und Kurse“, so Reimchen. „Wir konzentrieren uns auf das, was 90 Prozent wirklich wollen: moderne Geräte, individuelle Betreuung und ein cooles Design.“

Das Besondere an dem Konzept ist, dass es Einzelumkleiden und Einzelduschen geben wird, wo die Mitglieder beim Umziehen und Duschen Privatsphäre genießen. Das Studio soll täglich von sechs bis null Uhr geöffnet sein, je nach Genehmigung eventuell mit kürzeren Zeiten. Rund fünf Mitarbeitende werden vor Ort beschäftigt sein.

Viva Fitness wurde 2015 gegründet und ist laut Reimchen „die größte inhabergeführte Fitnesskette Deutschlands“. Das Unternehmen betreibt aktuell über 50 Studios, geführt von drei Brüdern, und hat sich das Ziel gesetzt, bis Ende 2030 auf 100 Standorte zu wachsen. Mitglieder können zudem im Urlaub auf Zy-

pern kostenlos in einem der Studios trainieren.

Weitere Studios geplant

Im nahen Umkreis von Holzminden plant Viva Fitness schon jetzt neben dem Studio in der Allersheimer Straße zwei weitere Standorte. „Wir wollen unser Netz so ausbauen, dass unsere Mitglieder innerhalb von zehn bis 15 Minuten mehrere Klubs erreichen können“, sagt Reimchen. Wer aus Holzminden schon jetzt trainieren möchte, kann das mit einer Mitgliedschaft ohne Aufpreis in Beverungen oder ab März in Detmold (inklusive Saunalandschaft) tun. Die Mitgliedschaftspreise sollen auch in Holzminden bei



Viva Fitness kommt nach Holzminden: So soll der Cardiobereich im neuen Studio aussehen. FOTO: AVESTA PERDAUID

rund 30 Euro im Monat starten. Für das Vollpaket mit allen Leistungen – inklusive Solarium, Massage, Egym-Zirkel

und Getränken – sind etwa 40 Euro pro Monat vorgesehen. Zur Eröffnung werde es vergünstigte Angebote geben.