

Professor Dr.
Martin Middeke

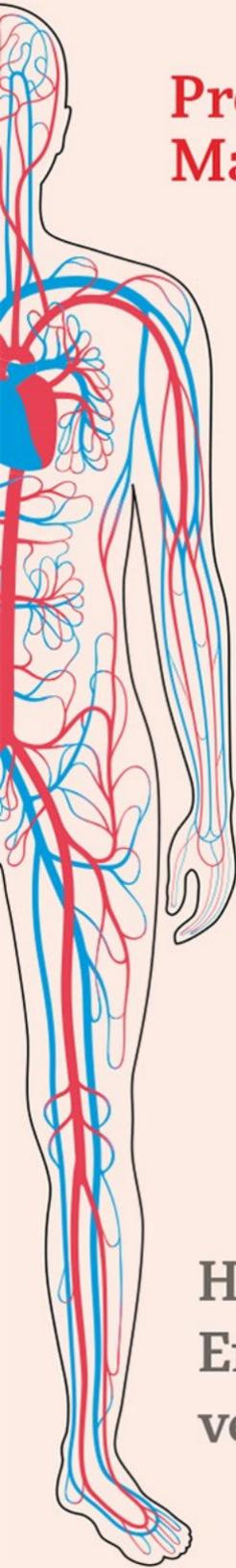
DIE ALTERS FORMEL

WIE UNS
EINE GUTE
DURCHBLUTUNG
GESUND HÄLT

Herz-Kreislauf-
Erkrankungen
verhindern



WESTEND



W E S T E N D

Professor Dr. med. Martin Middeke

DIE ALTERSFORMEL

Wie uns eine gute Durchblutung
gesund hält

WESTEND

Impressum

Hinweis: Sie dürfen darauf vertrauen, dass Autor und Verlag bei der Genese dieses Buches stets darum bemüht waren, in der Medizin, ebenso wie bei allen wissenschaftlichen Gebieten, Aussagen gemäß dem aktuellen Stand der Forschung zu treffen. Das erstreckt sich selbstverständlich auch auf alle praktischen Empfehlungen, Übungen für zu Hause, diagnostische Verfahren sowie medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapieansätze. Dennoch lässt der ständige Fortschritt der Forschung bisweilen einige Passagen vorzeitig altern. Autor und Verlag können deshalb keine Garantie übernehmen; eine Haftung für Sach- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN: 978-3-98791-312-9

1. Auflage 2025

© Westend Verlag GmbH, Waldstr. 12 a, 63263 Neu-Isenburg

Umschlaggestaltung: Buchgut, Berlin

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG,

Gutenbergstraße 8, 93051 Regensburg

Printed in Germany

Jung zu sein, ist kein persönliches Verdienst, wohl aber jung und leistungsfähig zu bleiben bis ins hohe Alter – vom Hirn bis in die Beine. Dafür sorgt eine gute Durchblutung vom Großhirn bis in den kleinen Zeh.



Für Christiane.

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung: »Unser Leben währet siebzig Jahr«	17
I Über Gefäße, Herz und Lunge: Was unseren Körper am Laufen hält	21
So funktioniert unser Kreislauf	21
Mit Herz im Einsatz	29
Das macht die Lunge	41
Die Formel für gesundes Altern	46
Wie Größe und Geschlecht unsere Gesundheit beeinflussen	49
II Risikofaktoren: Was schadet unseren Gefäßen und der Durchblutung?	59
Gene, Fettstoffwechsel & Co.	60
Alle Normwerte sind willkürlich	62
Die »Cholesterinlüge« ist eine Lüge	63
Was es mit dem Insulin auf sich hat	65
Gefäßgift Rauchen	67
Mit Medikamenten der Sucht entkommen	68
Was uns stresst und wie wir darauf reagieren	68
Brauchen wir Stress – und wenn ja, wie viel?	70

Chronischer Stress macht kaputt	71
Wie (a)soziale Medien unserer Gesundheit schaden	72
Wo »passiert« Stress eigentlich?	73
Bluthochdruck und seine Ausprägungen	77
III Schutzfaktoren: Gefäßschäden ohne Medikamente abwehren	87
Sprengstoff in den Adern	87
Wunderknolle Rote Bete	89
Der Östrogenschutz	89
IV Durchblutungsstörungen: Auswirkungen vom Großhirn bis zum kleinen Zeh	91
Die Selbstregulation im Gehirn	91
Schlaganfall und Demenz	91
Risiko Herzinfarkt	93
Die Augen sind der Spiegel des Blutdrucks	95
Unsere Nieren leiden stumm	96
Das macht die Milz	96
Die Schaufensterkrankheit und das Raucherbein	97
Schwangerschaftsvergiftung – Gefahr für Mutter und Kind	98
Die dicken Kinder des »Hungerwinters«	99
Erektile Dysfunktion	100
Aneurysma	100
Über die Haut immer cool bleiben	101
Hypotonie mit einem »0«	102
V Prävention ohne Medikamente: Wie ein guter Lebensstil unsere Gefäße schützt	105
Wer früh vorbeugt, ist später besser dran	105

Sport ist des Kreislaufs bester Freund	106
Ordentlich ins Schwitzen kommen mit Sauna und Kneipp	114
Genuss ohne Verdruss durch eine gesunde Ernährung	116
Runter mit den Pfunden – und auch mit dem Blutdruck	131
Entspannt durchs Leben gehen	134
Stressbewältigung durch Umdenken	142
VI Medikamentöse Therapie: Wenn der Körper Unterstützung braucht	147
Lebensverlängernde Therapien	147
Medikamente für eine bessere Durchblutung	149
Was bringen Lipidsenker und Antidiabetika?	156
Mit Aspirin gegen Thrombosen und Embolien	157
VII Diagnosemethoden: Wie wir unsere Gefäße im Blick behalten	159
Moderne Untersuchungsverfahren	159
Frühzeitige Erkennung durch Ultraschall	159
Pulswellenanalyse – inzwischen unverzichtbar!	160
Zum guten Schluss	167
Nachtrag: Der Wille macht's	169
Danksagung	171
Literatur	173
Glossar	177

Vorwort

Wer von uns möchte nicht alt werden und bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben? Bisher gibt es noch keine Pille, die den Alterungsprozess unseres Körpers wirksam aufhalten kann. Trotzdem werden heutzutage immer mehr Menschen alt, einige auch sehr alt, und bleiben dabei relativ gesund. Das liegt nur zu einigen wenigen Prozent an »guten Genen«, ablesbar etwa daran, wie alt unsere Vorfahren geworden sind. Den größten Beitrag leistet unser Lebensstil. Ein »richtiger« – oder vielleicht besser – »angemessener« Lebensstil, über den dieses Buch Auskunft gibt, wirkt tatsächlich wie eine gute Pille, die alle positiven Wirkungen in sich vereinigt und dabei keine unangenehmen Begleiterscheinungen hat.

Für mich als Spezialist für Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, steht der Erhalt einer guten Durchblutung vom Großhirn bis zum kleinen Zeh – und somit aller Organe – an erster Stelle für ein gesundes Altern. Denn die Beeinträchtigung der Durchblutung und die mangelnde Blutversorgung unserer lebenswichtigen Organe verursachen letztlich die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Diese wiederum sind die bei weitem häufigsten Todesursachen bei Männern und Frauen in der westlichen Welt.

Eine gute Durchblutung stärkt darüber hinaus unser Immunsystem und schützt uns vor Infektionen. Denn im Blut werden die weißen Blutkörperchen und Botenstoffe zur Infektabwehr transportiert. Ein angemessener Lebensstil kann uns auch vor bösartigen Erkrankungen schützen.

Das nennen wir Prävention. Dazu gibt es zahlreiche Untersuchungen.

Um zu verstehen, wie unser Lebensstil seine positiven oder negativen Wirkungen entfaltet, ist es wichtig, zunächst die Abläufe in unserem Kreislaufsystem zu erläutern. Eine wesentliche Rolle kommt dabei dem wunderbaren Zusammenspiel der Funktionseinheit von Herz, Lunge und Blutgefäßen als Schlüssel für eine optimale Durchblutung und körperliche Leistungsfähigkeit zu.

Danach betrachten wir die spezielle Rolle der Blutgefäße, denn das Gefäßalter spiegelt gut das Alter des Gesamtorganismus wieder. Neue Erkenntnisse über den Zusammenhang von Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gefäßfunktion und Sterblichkeit bestätigen diese Sichtweise.

Erstmalig beschreibe ich in diesem Buch, welchen Einfluss das Geschlecht und die Körpergröße auf die Gefäßfunktion, und damit auf die Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat. Hieraus ergeben sich innovative Ansätze für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte unseres Organismus.

Das Buch erläutert, an welchen Stellschrauben wir drehen können, um unseren Körper dazu zu bringen, diese Potenziale zur Selbstheilung zu aktivieren und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Das vermag uns keine Pille und keine Maschine abzunehmen, auch keine künstliche Intelligenz. Nur wenn wir unser eigenes Gehirn benutzen, um die Zusammenhänge in unserem Organismus zu begreifen, können wir Krankheiten verhindern und gesund alt werden.

Zu begreifen gilt es dabei, welche entscheidende Rolle die Regulation von Herzfrequenz, Atmung und Blutdruck für eine optimale Durchblutung und somit für eine optimale Versorgung aller Organe mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen spielt. Ohne elastische Blutgefäße, eine gute Pumpfunktion des Herzens und eine normale Lungenfunktion ist keine ausreichende Blutversorgung unseres Körpers möglich.

Mein Ziel ist aufzuzeigen, wie Sie die Elastizität Ihrer Blutgefäße sowie Ihres Herzens erhalten und dadurch eine frühe Alterung oder vorzeitige Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern können. Die At-

mung ist in dem Zusammenspiel am einfachsten zu beeinflussen, um immer wieder eine tiefe Entspannung für das gesamte Herz-Kreislauf-System zu erreichen.

Zur Veranschaulichung – und um dem Interessierten ein möglichst einfaches und erreichbares Ziel zu geben – habe ich auf dem Hintergrund des Erläuterten und meiner praktischen Erfahrung die »Formel« HAB 60-6-120[®] (Englisch: H2B 60-6-120[®]) entwickelt, welche die optimalen Zielgrößen folgendermaßen zusammenfasst:

- Herzfrequenz (Puls) = 60 Schläge pro Minute,
- Atemfrequenz = 6 mal atmen pro Minute,
- Blutdruck = 120 mmHg systolisch.

Der systolische Blutdruck misst den Druck, wenn der Herzmuskel sich zusammenzieht und das Blut in die Gefäße pumpt. Er wird hier als Zielgröße genommen, weil er die Gefäßelastizität oder -steifigkeit am besten widerspiegelt. Der diastolische Blutdruck ist dabei von untergeordneter Bedeutung.

Diese Formel, die ich »Altersformel« nenne, darf durchaus als Imperativ verstanden werden, denn die Werte zu erreichen und zu halten, gestaltet sich mit zunehmendem Alter immer schwieriger. Deshalb zeige ich, wie man die Zielgrößen auch im Laufe der Jahre noch anpassen kann. Selbst HAB 70-7-140 können unter Umständen immer noch sehr gute, weil realistische Zielwerte sein.

Meine Erfahrungen aus jahrzehntelanger ärztlicher Tätigkeit und der Forschung zur Blutdruckregulation, die ich mit diesem Buch weitergeben möchte, sagen mir, dass es in vielen Fällen mit Motivation und praktischen Hilfestellungen für einen gesunden Lebensstil leider nicht getan ist. Meinem ganzheitlichen medizinischen Ansatz folgend, lege ich daher einen besonderen Schwerpunkt auf den Umgang mit Stress, einem wesentlichen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Messung der Herzratenvariabilität ist ein guter Stress-Indikator, und steht dank moderner Medizintechnik auch für die Selbstmessung zur Verfügung.