

# kurz & bündig

**Schokolade** macht nicht nur glücklich, sie schützt auch Herz und Hirn: Nascht man viel kakaohaltige Leckereien, reduziert sich das Risiko für einen Herzinfarkt um 37 % und für einen Schlaganfall um 29 %. Verantwortlich sind wohl Flavonoide, die freie Radikale binden. Doch Vorsicht: Übergewicht bewirkt das Gegenteil. *jedi*  
*BMJ 2011; 343: d4488*

**Sex** haben 89 % der Menschen nach einem Herzinfarkt nicht mehr – aus Angst vor Überanstrengung. Doch gewarnt seien eher diejenigen mit sexuellen Problemen. Denn Erektionsstörungen sind wiederum häufig Vorboten eines letalen Herzinfarkts. *jedi*  
*Uro-News 2011; 5: 32*

**Morgens** um sechs Uhr ist das Herz in Gefahr. Von da an bis zum Mittag erleiden Menschen am häufigsten einen Infarkt, da Herzkranzgefäße am liebsten vormittags verstopfen. Auch Attacken sind zu dieser Zeit am schwersten. *jedi*  
*Heart 2011; 97: 970–976*

**Störungen** der Kognition können herzbedingt sein. So haben Frauen über 75 Jahre, die unter einem Vorhofflimmern leiden, im Vergleich zu Männern ein dreifach erhöhtes Risiko für eine vaskuläre oder eine Lewy-Körper-Demenz. *jedi*  
*Annual Meeting of the American Academy of Neurology (AAN) 2011, Honolulu*

# Schlaf

Ist für Herzranke oft nur erholsam, wenn sie auf der rechten Seite liegen. Früher vermuteten Ärzte dahinter ein „Wanderherz“. Doch weit gefehlt: Liegt man auf der linken, fließt mehr Blut zum Herzen. Ist dies krank, staut sich das Blut aufgrund mangelnder Pumpkraft in der Lunge. Resultat: Atemnot und Schlaflosigkeit. *jedi*  
*DMW 2011; 136: 1257–1259*