kurz & bündig

Schokolade macht nicht nur glücklich, sie schützt auch Herz und Hirn: Nascht man oft 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 Herzinfarkt nicht mehr – aus Angst vor Überanstrengung. Doch gewarnt seien eher diejenigen, die es nicht mehr können. Denn Erektionsstörungen sind wiederum oft Vorboten eines letalen Herzinfarkts. *jedi*

Uro-News 2011; 5: 32

Sechs Uhr früh ist das Herz in Gefahr. Von da an bis zum Mittag erleiden Menschen am häufigsten einen Infarkt, da Herzkranzgefäße anscheinend am liebsten vormittags verstopfen. Zu dieser Zeit sind die Attacken auch 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 Lewy-Körper-Demenz. *jedi*

Annual Meeting of the American Academy of Neurology (AAN) 2011, Honolulu

Schlaf ist für Herzkranke 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

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.