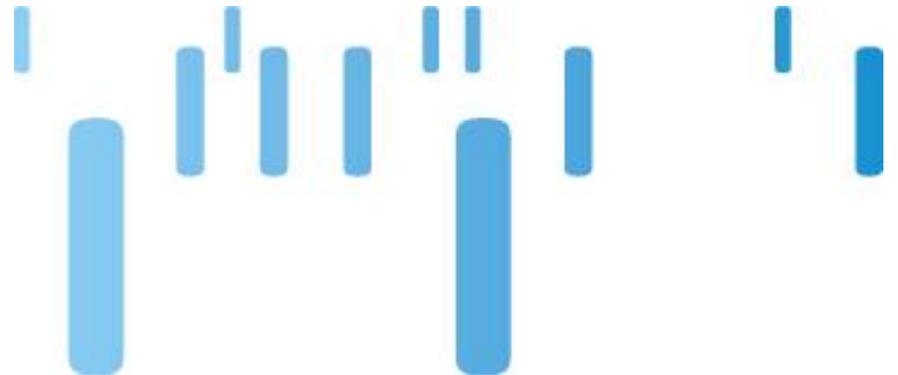


Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzgesundheit



Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Der Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) bezeichnet eine Reihe von Erkrankungen, die vom Herzen oder den Gefäßen ausgehen. Hierzu gehören¹:

- Koronare Herzkrankheit: eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel versorgen
- Zerebrovaskuläre Erkrankung: eine Erkrankung der Blutgefäße, die das Gehirn versorgen
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit: eine Erkrankung der Blutgefäße der Arme und Beine
- Rheumatische Herzkrankheit: eine Schädigung des Herzmuskels und der Herzklappen infolge von rheumatischem Fieber, das durch Streptokokken-Bakterien verursacht wird
- Angeborener Herzfehler: Fehlbildungen des Herzens, die schon bei der Geburt vorhanden sind
- Tiefe Venenthrombose und Lungenembolie: Blutgerinnsel in den Venen der Beine, welche sich lösen und in Herz oder Lunge wandern können

¹Weltgesundheitsorganisation

Hauptursachen für Herzerkrankungen



Rauchen



Übergewicht oder Fettleibigkeit



Ungesunde Ernährung



Stress



Inaktiver Lebensstil

Sind Sie gefährdet?

- Jeder Mensch kann am Herzen erkranken, auch Kinder. Erkrankungen am Herzen entstehen, wenn in den Arterien eine sogenannte Plaque gebildet wird, welche den Gefäßdurchmesser einengt, so dass der Blutfluss zum Herzen, anderen Organen und den Extremitäten verringert wird.
- Auch ein hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck oder Diabetes erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie solche Erkrankungen verhindern oder behandeln können¹.
 - **Erhöhter Blutdruck und ein hoher Cholesterinspiegel sind die häufigsten Ursachen für HKE¹**
- HKE können im schlimmsten Fall zu einem Myokardinfarkt (Herzinfarkt) und/oder einer zerebrovaskulären Erkrankung (Schlaganfall) führen.

¹Weltgesundheitsorganisation

Blutdruck und erhöhter Cholesterinspiegel

- Mehr als ein Fünftel aller Erwachsenen weltweit haben erhöhten Blutdruck – er ist die Ursache für rund die Hälfte aller Todesfälle infolge von Schlaganfall und Herzerkrankungen¹.
 - An den Folgen der Hypertonie sterben weltweit jährlich 9,4 Millionen Menschen¹.

Normal	Leicht erhöht	Erhöht
<120/80	120-139/80-89	≥140/90

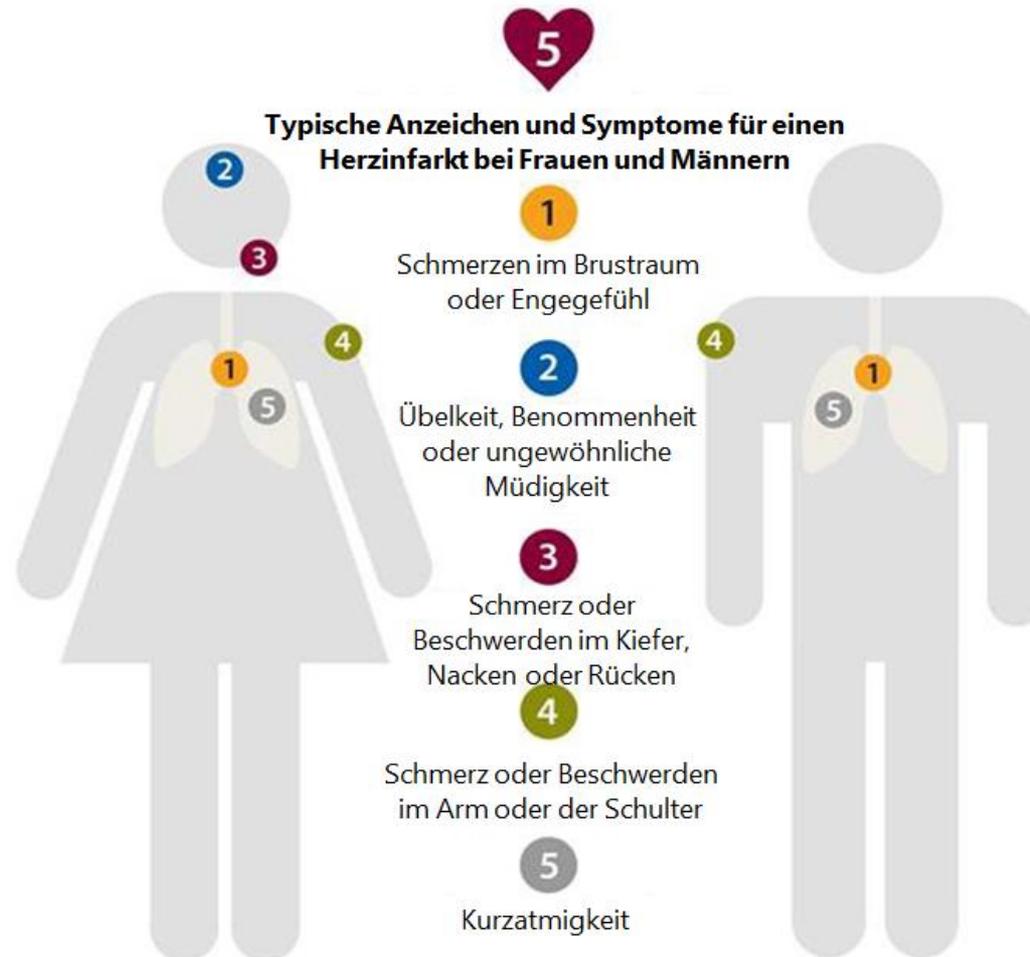
- Ein Drittel der ischämischen (koronaren) Herzkrankheiten weltweit wird auf einen hohen Cholesterinspiegel zurückgeführt².
 - Schätzungen zufolge führt ein erhöhter Cholesterinspiegel jedes Jahr insgesamt in 2,6 Million Fällen zum Tod².

Ideal	Grenzwertig hoch	Hoch
<200 mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl

¹Weltgesundheitsorganisation

²Weltherzverband

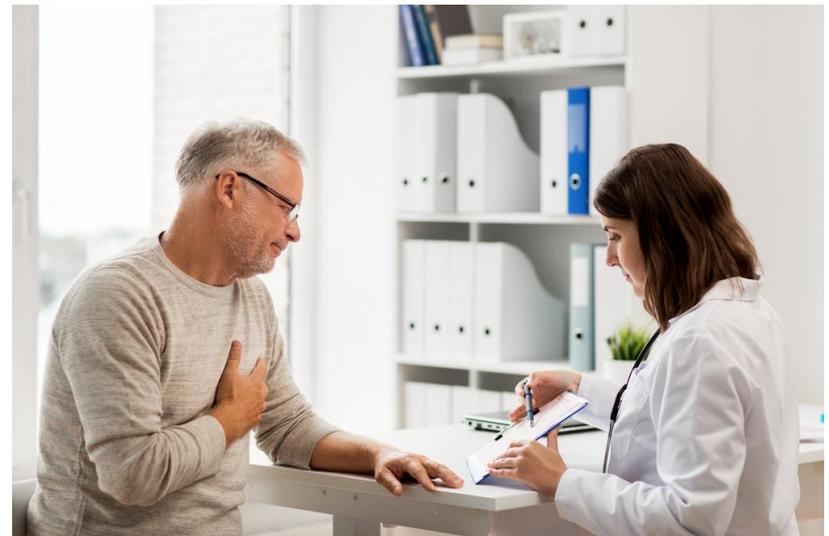
Anzeichen und Symptome eines Herzinfarkts



Diagnose von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

Um eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems festzustellen, kann Ihr Arzt verschiedene Arten von Tests durchführen, z.B.:

- Röntgenuntersuchung des Brustkorbs
- Angiographie der Herzkranzgefäße
- Elektrokardiogramm (ECG oder EKG)
- Belastungstests
- Körperliche Untersuchungen



Fragen Sie Ihren Arzt, welcher Test in Ihrem Fall angebracht ist

Strategien zur Vermeidung von Herzerkrankungen

Geben Sie das Rauchen auf

- Informationen und Hilfe zum Thema Rauchentwöhnung:
<http://www.rauchfrei-info.de/>

Achten Sie auf ein gesundes Gewicht

- Informationen der Deutschen Herzstiftung zum Thema Abnehmen bei Übergewicht:
<http://www.herzstiftung.de/uebergewicht-wie-schnell-abnehmen.html>

Ernähren Sie sich gesund

- Umfassende Informationen der DGE zum Thema gesunde Ernährung:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

Treiben Sie regelmäßig Sport

- Diese Internetseite der Deutschen Herzstiftung informiert über sportliche Betätigung:
<http://www.herzstiftung.de/Ausdauersport.html>

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit

Unser Lebensstil trägt zu vielen chronischen Erkrankungen maßgeblich bei, so auch zu HKE. Über den nachfolgenden Link gelangen Sie zu einem sehr hilfreichen Tool, mit dem Sie Ihren aktuellen Lebensstil bewerten können, um dann Ihre persönlichen Konsequenzen daraus zu ziehen.

Lifestyle Toolkit

(Englisch)



EIN GESUNDES HERZ

Es liegt in Ihrer Hand!
Beginnen Sie noch **HEUTE.**



life  beats