



## Das Leben mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen - Das können Sie für sich tun!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehörten mit 15% der Behandlungsfälle in Krankenhäusern im Jahr 2006 zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland<sup>[1]</sup>. Über die Ursachen, die Diagnosestellung und häufigen Begleit- und Folgeerkrankungen haben wir bereits in vorangegangenen Newslettern informiert.

Diesmal haben wir Wissenswertes über die Risikofaktoren für Sie zusammengestellt. Des Weiteren erfahren Sie, was Sie selbst zur Vermeidung dieser Risiken und somit zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch der Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel dem Schlaganfall, tun können.

### Risikofaktoren

Neben den unbeeinflussbaren Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht und familiärer Belastung gibt es beeinflussbare Risiken, gegen die Sie aktiv etwas tun können. Dazu gehören unter anderem

- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Fettstoffwechselstörungen
- Rauchen
- Diabetes
- Übergewicht
- Körperliche Inaktivität

Ein **Bluthochdruck** muss nicht unbedingt medikamentös behandelt werden. Mitunter lässt sich eine Senkung des Blutdrucks auch durch Gewichtsreduktion, regelmäßige körperliche Aktivität (Ausdauersport), Rauchverzicht oder Reduktion der Kochsalzaufnahme erreichen.

Bei einer medikamentösen Behandlung des Bluthochdrucks können diese Maßnahmen eventuell zur Reduzierung der einzunehmenden Medikamente beitragen und sind daher in jedem Falle wertvoll. Es ist auch sinnvoll, einen Blutdruckpass (z.B. über die Deutsche

Herzstiftung zu beziehen s.u.) anzulegen, in dem die Werte im Verlauf dokumentiert werden.

Bei Vorhandensein von **Herzrhythmusstörungen**, von denen eine der häufigsten Komplikationen das Vorhofflimmern ist, können sich im Herzen Blutgerinnsel bilden. Diese Blutgerinnsel können beim Ausschwemmen in die Blutbahn dann beispielsweise zum Verschluss wichtiger Hirngefäße und damit zum Schlaganfall führen.

Um das Vorhandensein dieser beiden Risikofaktoren rechtzeitig erkennen zu können, sollten Sie Blutdruck und Herzfrequenz regelmäßig von Ihrem Arzt kontrollieren lassen. Bei Auffälligkeiten wird er alle weiterführenden Untersuchungen veranlassen.

Ein weiterer Risikofaktor für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere von Herzinfarkten, sind **Fettstoffwechselstörungen** bzw. ein **erhöhter Cholesterinspiegel**.

Beim Cholesterin wird zwischen dem „guten“ HDL-Cholesterin und dem „schädlichen“ LDL-Cholesterin unterschieden. Der Wert für das LDL-Cholesterin sollte möglichst gering sein, während der HDL-Cholesterinwert einen bestimmten Mindestwert nicht unterschreiten



sollte. Durch eine Ernährungsumstellung (siehe unten) und eine begleitende medikamentöse Therapie lassen sich die Blutfette und damit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. <sup>[2]</sup>

Ein weiterer wesentlicher Risikofaktor ist das **Rauchen**. Laut Studien erhöht sich durch 10 Zigaretten täglich die Wahrscheinlichkeit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben für Männer um 18% und Frauen sogar um 31%.

Laut einer Umfrage würden rund die Hälfte der rauchenden Deutschen gern mit dem Rauchen aufhören. <sup>[3]</sup>

Damit ein solcher Rauchstopp tatsächlich gelingt, sollten sich die Betroffenen von ihrem Arzt zu Maßnahmen, die dabei unterstützen können, beraten lassen.

Auch das Vorliegen von Störungen im Glukosestoffwechsel bzw. **Diabetes** erhöht das Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sollten Betroffene bei einem bestehenden Diabetes regelmäßig ihre Blutzuckerwerte kontrollieren und ihre Medikamente einnehmen, um eine „normale“ Stoffwechsellage zu erreichen bzw. zu erhalten.

**Übergewicht und Adipositas**, als weitere wichtige Risikofaktoren, stellen in Deutschland ein zunehmendes Gesundheitsproblem dar. Nur etwa ein Drittel der Bevölkerung hat ein gesundheitlich wünschenswertes Gewicht. <sup>[4]</sup>

Vor allem das Bauchfett wird mit Atherosklerose (umgangssprachlich: Arterienverkalkung) in Verbindung gebracht. Daher wird neben dem Body Mass Index (BMI) zunehmend auch der Taillenumfang bzw. das Verhältnis von Taillen- und Hüftumfang als Prognoseparameter für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit

untersucht. Ein Taillenumfang von mehr als 94 cm bei Männern und 80 cm bei Frauen ist mit einem erhöhten Risiko für Stoffwechselerkrankungen verbunden.

Durch eine Gewichtsreduktion lässt sich eine Senkung des Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten und eine Verhinderung bzw. Normalisierung diabetischer Stoffwechsellagen und eine Verbesserung der Lebensqualität erzielen. Die Gewichtsabnahme sollte in Form einer langfristigen Ernährungsumstellung in Kombination mit mehr Bewegung angestrebt werden. Von kurzfristig angelegten Diäten ist abzuraten.

## Gesunde Ernährung

Mit einer gesunden Ernährung lässt sich das Auftreten und der Verlauf einer Koronaren Herzkrankheit beeinflussen. Durch eine Ernährungsumstellung hin zu

- fett- und kalorienarmen
- ballaststoffreichen
- cholesterinarmen Lebensmitteln

können Sie Ihrem Körper Gutes tun!



<b>Tipps für eine herzgesunde Ernährung</b>
<b>Abwechslungsreich, ausgewogen und kalorienarm</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verwenden Sie möglichst Vollkornprodukte (Brot, Nudeln)</li> <li>▪ Beim Aufschnitt sollten vorrangig fett- und kalorienärmere Geflügelwurstsorten auf dem Speiseplan stehen</li> <li>▪ Für die Eiweißzufuhr sind Fisch, fettarmes Fleisch und pflanzliche Eiweiße zu bevorzugen</li> </ul>
<b>Reichlich Obst und Gemüse</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Obst und Gemüse können reichlich verzehrt werden, am besten je nach Saison</li> </ul>
<b>Milchprodukte</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vollmilchprodukte (z.B. Vollmilch, Sahne, Joghurt) können Sie relativ leicht durch entsprechende fettärmere Produkte wie z.B. Milch mit geringerem Fettgehalt, Magermilchjoghurt oder -quark ersetzen</li> </ul>
<b>„Gute“ Fette verwenden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Für eine herzgesunde Ernährung sind pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren, wie z.B. Sonnenblumen-, Distel-, Raps- und Olivenöl geeignet</li> <li>▪ Auch Seefisch ist wegen des Gehalts an Omega-3-Fettsäuren empfehlenswert</li> <li>▪ Sparsam verwenden sollten Sie Butter sowie Wurst und Käse mit hohem Fettanteil.</li> </ul>
<b>Gesunde Getränke</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achten Sie auch darauf, ausreichend zu trinken - am besten Mineralwasser, Tee oder Fruchtschorlen</li> </ul>

## Sport und Bewegung

Viele Menschen pflegen einen eher inaktiven Lebensstil, in Bezug auf Sport bzw. Bewegung. Durch regelmäßiges Training, das den individuellen körperlichen Möglichkeiten angepasst werden sollte, lässt sich langfristig eine Senkung des persönlichen kardiovaskulären Risikos erreichen. Am besten geeignet ist Ausdauersport, circa 3 bis 7 mal pro Woche, jeweils 15 bis 60 Minuten.

So kann beispielsweise ein täglicher Spaziergang, Rad fahren, Schwimmen oder Nordic Walking zur Steigerung der körperlichen Fitness und damit zur Senkung des persönlichen Risikos beitragen.

Sie können sich auch einer Herzsportgruppe in Ihrer Nähe anschließen. In diesen Gruppen wird unter Anleitung und im Beisein eines Arztes trainiert.

Auch in den Alltag lässt sich problemlos etwas mehr Bewegung integrieren:

- Nehmen Sie häufiger mal die Treppe, statt Rolltreppe oder Aufzug
- Erledigen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, anstatt das Auto zu benutzen
- Bei Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln eventuell eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest der Strecke zu Fuß zurücklegen
- Es kann auch hilfreich sein, sich mit anderen (Freunden, Bekannten) regelmäßig zu sportlichen Aktivitäten zu verabreden. In der Gruppe kann man sich leichter und besser motivieren und mit Spaß dabei bleiben!



## Stressreduktion

Auch Stress ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtig ist es daher, ein gutes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen und sich persönlich Strategien zu erarbeiten, um mit stressbelastenden Situationen umzugehen.

Das Erlernen bestimmter Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder auch Yoga oder Tai Chi kann durch die Konzentration auf den eigenen Körper und bewusstes Atmen zur Senkung des persönlichen Stresslevels beitragen.

So konnte beispielsweise in einer Studie gezeigt werden, dass Patienten mit Bluthochdruck mithilfe von bestimmten Meditations- oder Entspannungstechniken, die sie zweimal täglich über 20 Minuten ausführten, ihren systolischen Blutdruckwert signifikant senken konnten. Scheuen Sie sich also nicht, Neues zu probieren. Entsprechende Kurse finden Sie sowohl in einigen Fitnessstudios als auch über Volkshochschulen oder Vereine. <sup>[5]</sup>

## Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Ein wichtiger Teil der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen. Sprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt, er wird Sie diesbezüglich gerne beraten.

### Beispiele verschiedener Entspannungstechniken

#### Tai Chi

- Ursprünglich chinesische Kampfkunst
- Abfolge bestimmter Bewegungen, die fließend ineinander übergehen
- Bewegungen werden eher langsam und konzentriert ausgeführt, dennoch soll der Körper dabei entspannt sein

#### Qigong

- ganzheitliches Training, bestehend aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen

#### Yoga

- Ursprung in Indien
- Bewegungen und Bewegungsfolgen, mit denen Kraft, Gleichgewicht und Muskelausdauer trainiert werden

#### Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

- Verfahren bei dem durch willentlichen Wechsel von Anspannung, Halten der Spannung und Muskelentspannung insgesamt körperliche Entspannung angestrebt wird,
- Ziel ist das Herbeiführen der Muskelentspannung bei Bedarf und damit verbunden auch die Reduktion anderer Spannungszustände wie z.B. Herzklopfen, Zittern und innere Unruhe

#### Autogenes Training

- Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“ entwickelt von J.H. Schultz
- mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wird versucht beispielsweise Schwere oder Wärme in bestimmten Körperteilen wahrzunehmen und dadurch zu Entspannung zu gelangen



## Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

### Internet

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50,  
60322 Frankfurt am Main  
eMail: [info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de).

- Bietet Wissenswertes zu Herzerkrankungen, Tipps und Hinweise zum Umgang mit KHK, einen Blutdruckpass, Rezepte der mediterranen Küche zur herzgesunden Ernährung sowie beispielsweise auch Informationen zum Thema „Stress“, die unter gleichnamigem Kennwort gegen Einsendung des Rückportos (1,45 € in Briefmarken) unter der oben angegebenen Adresse bezogen werden können.  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Telefon: 0228 / 3776-600

- Wissenswertes zum Thema Ernährung, u.a. mit Rezeptdatenbank  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.  
Friedrich-Ebert-Ring 38  
56068 Koblenz

- Ansprechpartner für Herzsportgruppen sind über die jeweiligen Landesverbände zu erfahren.  
[www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)

### Literaturhinweise

Prof. Dr. med. Harald Klepzig, Dr. med. Eve-Brigitte Klepzig, „Der große TRIAS-Ratgeber Herzerkrankungen, Informationen und Rat für Sie: Gut leben mit krankem Herzen. Ein Patientenbuch der Deutschen Herzstiftung e.V.“; ISBN: 978-3830430186, 4. Auflage 2002; 17,95 €

Gerald Wüchner, „Mediterrane Küche - Eine Chance für die Zukunft“, Herausgeber Deutsche Herzstiftung, 2009

Katharina Meyer, „Körperliche Bewegung - dem Herzen zuliebe: Ein Ratgeber für Herzpatienten“, Steinkopff Verlag, 5. Auflage 2009, ISBN: 978-3798518957, 16,95 €

### Quellenangaben

[1] Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert Koch- Institut in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt, Heft 48, Krankheitskosten, Dezember 2009

[2] Traindl, O. „Was verursacht KHK?“, Journal für Kardiologie; 12 (Suppl. C), 2005

[3] [www.kbv.de/patienteninformation](http://www.kbv.de/patienteninformation) abgerufen am 16.02.2010

[4] Leitlinie „Risikoadjustierte Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen“, Deutsche Gesellschaft für Kardiologie, Herz- und Kreislaufforschung e.V. (2007)

[5] Rudolph H. „Das ist was fürs Herz. Ayurveda, Meditation, Tai Chi“, Ärztezeitung vom 16.03.2006

# Newsletter

## Herz-Kreislauf



Nummer 05 • Herbst 2010 • Seite 6 von 6

### *Wir lassen Sie nicht allein*

**MediTALK** – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

---

Copyright© 2010 UKV – Union Krankenversicherung AG | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Union Krankenversicherung AG. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an [Newsletter@ukv.de](mailto:Newsletter@ukv.de).

Impressum:

Herausgegeben von der UKV – Union Krankenversicherung AG, Peter-Zimmer-Straße 2, 66123 Saarbrücken, [www.ukv.de](http://www.ukv.de)