

# Herzgesund leben - was heißt das eigentlich?

Prof. Dr. med. Christian A. Gleißner  
Chefarzt Innere Medizin 2 - Kardiologie,  
Schlaganfallzentrum  
Rottal-Inn Kliniken Eggenfelden



In Deutschland leiden  
2,5 Mio. Frauen und 3,5 Mio. Männer  
an koronarer Herzkrankheit (KHK).

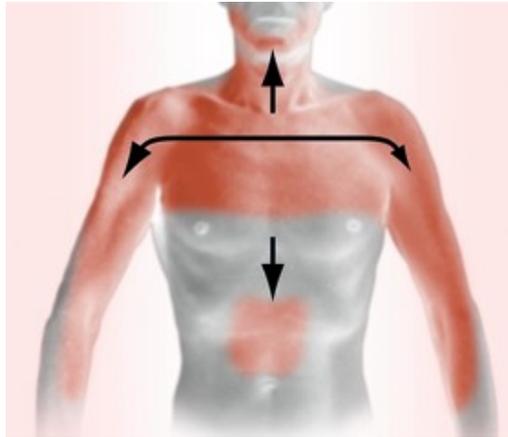


Viele wissen nicht, dass  
sich bei ihnen eine KHK  
entwickelt hat.





# Das sind Alarmzeichen



schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer ausstrahlen können oder im Oberbauch lokalisiert sind.



# Diagnose Herzinfarkt



# Diagnose Herzinfarkt

- Häufigste Todesursache in Deutschland



# Diagnose Herzinfarkt

- Häufigste Todesursache in Deutschland
- Jährlich 2 Millionen Todesfälle in der EU



# Diagnose Herzinfarkt

- Häufigste Todesursache in Deutschland
- Jährlich 2 Millionen Todesfälle in der EU
- Jährlich 6 Millionen Patienten mit neu diagnostizierter koronarer Herzkrankheit



Was sind also die  
„klassischen“ Risikofaktoren  
für Herzinfarkte?



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - Blutzucker
  - Rauchen



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - Blutzucker
  - Rauchen



Es hilft,  
sein eigenes Risiko  
zu kennen



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - Blutzucker
  - Rauchen



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - Blutzucker
  - Rauchen



# Übergewicht





# Übergewicht

- Body Mass Index  $>25$ 
  - Körpergewicht in kg : (Körpergröße in cm)<sup>2</sup>
- Risikofaktor *per se*
- zeigt insgesamt ungünstigen Lebensstil an
- ist mit anderen Risikofaktoren eng verknüpft



# Übergewicht

- optimierte Ernährung
- regelmäßige Bewegung



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - Blutzucker
  - Rauchen



# Bluthochdruck





# Bluthochdruck

- $>140/90$  mmHg in Ruhe
- tut nicht weh
- schädigt auf Dauer Herz und Gefäße
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall



# Bluthochdruck

- regelmäßige körperliche Aktivität
- kein Nachsalzen
- falls notwendig, medikamentöse Therapie



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - **Cholesterin**
  - Blutzucker
  - Rauchen



# Cholesterin



<http://www.ptaheute.de>



# Cholesterin

- LDL-Cholesterin („lass das lieber“), Grenzwerte nach Risiko
- Veranlagung und Ernährung
- klarer Zusammenhang zwischen LDL-Werten und Herzinfarktrisiko



# Cholesterin

- Gewichtsabnahme (✓ 5%)
- körperliche Aktivität (✓ 5%)
- Begrenzte Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren (✓ 5-20%)
- medikamentöse Cholesterinsenkung



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - **Blutzucker**
  - Rauchen



# Blutzucker





# Blutzucker

- hoher Zucker bedeutet langfristig hohen Insulinbedarf und Insulinresistenz
- Herz- und Gefäßschädigung
- Nierenschädigung
- Störungen des Nervensystems (Neuropathie)



# Blutzucker

- Gewichtsabnahme
- Bewegung
- ausgewogene Ernährung
- Vorsorge



# Risikofaktoren

- Nicht veränderbar
  - Männliches Geschlecht
  - Lebensalter
  - Familiäre Veranlagung
- Veränderbar
  - Körpergewicht
  - Blutdruck
  - Cholesterin
  - Blutzucker
  - Rauchen



# Rauchen





# Rauchen

- ab der ersten Zigarette schädlich
- ungünstig für alle Gefäße (Herz, Beine, innere Organe)
- erhöht neben dem Infarkttrisiko das Risiko für verschiedene Tumorarten



# Rauchen

- gar nicht erst anfangen
- Nikotinpflaster
- Raucher-Entwöhnungsprogramme



# Zusammenfassung

- Informieren Sie sich über Ihre Risikofaktoren
- Verhaltensänderungen vor Tabletteneinnahme
- Leben Sie gesund