

Was Sie uns wichtig sind ...

## MAN(N), BIST DU GESUND!?

**Männerpost Nr. 13**

05.2010

### Männer haben mehr „Herz“ als Frauen!

Die koronare Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße) und die arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) stellen die größten Risiken für Sie dar. Beide Krankheitsbilder, die akut und auch langfristig zu schweren Folgen führen können, treten bei Männern öfter auf als bei Frauen.



### Was bewirkt die koronare Herzkrankheit?

Die koronare Herzkrankheit verengt eine oder mehrere Arterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen. Ein solcher Verschluss kann plötzlich auftreten, so dass das Herzmuskelgewebe akut nicht mit Blut versorgt wird und abstirbt. Hier handelt es sich um die gefährliche Situation des Herzinfarktes, welcher überwiegend in der Freizeit auftritt.

### Wie macht sich ein Herzinfarkt bemerkbar?

- Anhaltendes Druckgefühl in der Brust
- Akute Luftnot  
Zusätzlich können auftreten:
- Ausstrahlung der Beschwerden in den linken Arm, Hals, Kiefer, Rücken, Oberbauch
- Übelkeit
- Kalter Schweiß
- Angst

### Was müssen Sie tun, wenn die Beschwerden auftreten?

- Wählen Sie sofort die Notrufnummer 112
- Machen Sie am Telefon folgende Angaben:
  - Wer (betroffen)
  - Wo (Straße, Hausnummer, Stockwerk)
  - Was („Medizinischer Notfall“, ansprechbar ja/nein, Atmung ja/nein)
- Öffnen Sie die Haustür. Bei Dunkelheit schalten Sie überall Licht an
- Bei entsprechender Schulung mit Erste-Hilfe-Maßnahmen beginnen
- Sind ausreichend Personen anwesend wird eine Meldekette bis zur Straße aufgebaut

### Was können Sie vorsorglich gegen einen Herzinfarkt tun?

Machen Sie sich schlau: Lernen Sie Ihr persönliches Herzinfarkttrisiko kennen. Der Herzinfarkt beim Mann tritt gehäuft zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr auf. Spätestens mit dem 40. Lebensjahr sollten Sie gegebenenfalls Ihren Lebensstil ändern.



Weil Sie uns wichtig sind ...

## MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 13

05.2010

### Was erhöht Ihr Herzinfarktisiko?

- Erhöhte Cholesterinwerte (Gesamtcholesterin >200 mg/dl)
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Blutzuckerkrankheit)
- Nikotingenuss
- Familiäre Belastung für Herz- Kreislaufkrankheiten
- Übergewicht



### Wissenswertes zum Bluthochdruck:

Bei Bluthochdruck ist der Blutdruck des arteriellen Gefäßsystems chronisch erhöht. Der Bluthochdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für z. B. Schlaganfall und Herzinfarkt. Langfristig kann die Blutdruckerhöhung zu Schädigung von Herz, Nieren und Gehirn führen.

Normale Blutdruckwerte liegen bei <140 mmHg für den oberen, systolischen und <90 mmHg für den unteren, diastolischen Wert. Häufig ist der Bluthochdruck nicht von Symptomen begleitet die Sie bemerken. Das macht die Störung so tückisch.

Bedenken Sie: Über 90 % der Blutdruckerhöhungen sind auf komplexe Störungen des Herz-Kreislaufsystems zurückzuführen, die mit einem einfachen Eingriff nicht zu beheben sind!

### Was können Sie tun, um Ihren erhöhten Blutdruck positiv zu beeinflussen?

Trainieren Sie regelmäßig (3 Mal pro Woche ca. 45 Minuten) körperlich, normalisieren Sie Ihr Gewicht, geben Sie das Rauchen auf und entspannen Sie sich richtig. Das kann im besten Fall dazu führen, dass Sie keine Medikamente mehr gegen Bluthochdruck nehmen müssen.

Sie können Ihr Herz-Kreislauf-Risiko selber günstig beeinflussen. Darum: Nehmen Sie Ihr Herz selber in die Hand und Sie bleiben gesund!

### Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)