

25.09.2006 - 20:00-21:30 UHR

HERZ UND KREISLAUF – FRÜHE WARNZEICHEN BEACHTEN UND RICHTIG HANDELN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern in Industrienationen und sind mit einem Anteil von knapp 50% die häufigste Todesursache. Viele Risikofaktoren können jedoch durch den persönlichen Lebensstil minimiert werden. Wie man Risiken einer Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann, welche Warnzeichen man beachten sollte und wie Betroffenen heute geholfen werden kann, ist Thema dieses Expertenchats, welcher im Rahmen des Weltherztages stattfindet.



Das Herz gilt als der Motor des menschlichen Blutkreislaufs. Die regelmäßigen und unablässigen Kontraktionen des Herzens sorgen für den kontinuierlichen Blutfluss und die Sauerstoffversorgung in den Gefäßen. Werden Herz und Blutkreislauf über längere Zeit durch schädigende Einflüsse strapaziert, kann dieser Kreislauf empfindlich gestört werden. Koronare Herzkrankheiten (z.B. Angina Pectoris, Herzinfarkt) können die Folge sein. Das **Statistische Bundesamt** weist aus, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen seit vielen Jahren mit einem Anteil von knapp 50% die häufigste Todesursache in Deutschland darstellen. Der Konsum von **Alltagsdrogen**, eine unausgewogene **Ernährung** sowie Übergewicht und fehlende körperliche Bewegung können langfristig gravierende Folgen haben.

- **Rauchen**
Die Inhaltsstoffe von Zigaretten greifen das gesamte Gefäß- und Nervensystem an. Durch den Nikotinkonsum wird unter anderem die Herztätigkeit beschleunigt, die Blutgefäße verengen sich und somit wird das Durchblutungssystem gestört. Es kann zur Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) kommen, es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.
- **Übergewicht**
Ein **Body Mass Index (BMI)**-Wert über 25 erhöht das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, spätestens bei einem BMI-Wert über 30 besteht dringender Handlungsbedarf zur Gewichtsreduktion.
- **Bewegungsmangel**
Durch regelmäßige körperliche Aktivität (als Minimum gilt ein täglicher schneller Spaziergang von 30 Minuten) wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Leistungsfähigkeit des Herzens gewährleistet.

Weiterhin können bestimmte Erkrankungen das Herz gefährden. Hier ist es besonders wichtig, Symptome frühzeitig zu erkennen und die zugrunde liegende Erkrankung behandeln zu lassen. Häufige Krankheitsbilder sind:

- **Fettstoffwechselstörungen**
Erhöhtes LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin) bei niedrigem HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin) führt zu Ablagerungen und Verengungen in den Blutgefäßen. Einen leicht erhöhtem LDL-Cholesterinwert kann man durch Ernährungsumstellung

senken, bei stark erhöhten Werten stehen cholesterinsenkende Medikamente zur Verfügung.

- **Bluthochdruck**

Bluthochdruck (Hypertonie) erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Innenwände der Blutgefäße beschädigt werden. Dadurch kann sich LDL-Cholesterin leichter in den Gefäßwänden ablagern und diese verengen (Arteriosklerose). Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall können langfristig die Folgen sein.

- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**

Erhöhte Blutzuckerspiegel greifen die Blutgefäße an, besonders betroffen sind dabei auch die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen. Da das Blut „dickflüssiger“ fließt, besteht eine erhöhte Thromboseneigung. Es besteht auch das Risiko, dass ein gelöster Thrombus zum Gefäßverschluss und damit zum Herzinfarkt führt.

Zahlreiche Risikofaktoren (vor allem der Bluthochdruck) verursachen lange Zeit keinerlei Beschwerden und sind Betroffenen daher gar nicht bewusst. Neben der Führung eines gesunden Lebensstils sollte man von Zeit zu Zeit proaktiv seinen Blutdruck und –werte kontrollieren lassen, was z.B. kostengünstig in Apotheken oder im Rahmen von Aktionsveranstaltungen wie „Herztagen“ oder „Herzwochen“ möglich ist.

Konkrete Warnzeichen wie stark nachlassende Leistungsfähigkeit oder belastungsabhängige Schmerzen in der Brust sollten in jedem Fall ernst genommen und frühzeitig ärztlich abgeklärt werden. Die Untersuchung auf Herz- und Kreislauferkrankungen ist Teil des Gesundheits-Check Ups, welches man ab 35 alle zwei Jahre von seinem Arzt durchführen lassen sollte.

Wie man sein Herz auch bis ins hohe Alter gesund erhalten kann und wie auf welche Warnsymptome reagieren muss, ist Thema dieses Expertenchats.

Bücher zum Thema

- **Herzinfarkt, Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen und Kreislauferkrankungen**
- **Herzerkrankungen**
- **Der gesunde Herzschlag**
- **Herzinsuffizienz**
- **Herzkrankheiten**

Artikel zum Thema

- **Herzerkrankungen**
- **Herzinfarkt (Myokardinfarkt)**
- **Herz in Gefahr?**
- **Herz-Kreislauf-System**
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Links zum Thema

- **Deutsche Herzstiftung e. V.**
- **Deutsche Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e.V.**