

Apropos Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 44% aller Todesfälle die „Hauptkiller“ der Schweizer und Schweizerinnen.

Mehr als 20'000 Lebensjahre gehen jährlich durch Todesfälle an Herz- Kreislauf-Erkrankungen vor dem 70. Altersjahr verloren.

Nicht jeder Mensch hat das gleiche Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden. Ein grosser Teil wird uns in die Wiege gelegt d.h. vererbt.

Darum ist es um so wichtiger, dass die bekannten und beeinflussbaren Risikofaktoren beseitigt werden.

Rauchen: Als Raucher haben Sie ein 2-4fach erhöhtes Risiko. Es ist deshalb wichtig, dass Sie alles unternehmen um das Rauchen zu Stoppen.

Bluthochdruck: Ein erhöhter Blutdruck (oberer + unterer) ist mit erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko vergesellschaftet. Eine Therapie und gute Überwachung ist sinnvoll.

Blutfette: Hohe Blutfette führen zu einer frühzeitigen Verkalkung der Blutgefässe. Diese Tatsache ist unumstritten. Umstritten ist aber wie man die hohen Blutfettwerte (Cholesterin etc.) behandelt.

Übergewicht: Vor allem bei einer stammbetonten Fettverteilung (grosser Bauch, schmale Hüften) ist das Risiko grösser.

Bewegung: Regelmässige körperliche Aktivität (z.B. Wandern, Velofahren, Gartenarbeit, Schwimmen, Laufen, Langlauf) ist dem Geist und Körper im Allgemeinen und den Blutgefässen im speziellen förderlich.

Essen und Trinken: Einige Studien haben gezeigt, dass die Anwohner des Mittelmeeres (z.B. Italiener, Franzosen, Spanier) viel weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, als z.B. Deutsche, Briten oder Schweizer. Man nimmt an, dass die „mediterrane“ Diät (viel Fisch, Gemüse, Olivenöl, etc.) und der Rotweinkonsum im besonderen dafür verantwortlich sind. **Also:** Eine Pizza und ein Gläschen Rotwein in Ehren kann einem niemanden verwehren.

Frauen: Leider haben die Männer nur ein X-Chromosom und sterben daher viel früher als die Frauen an einem Herzinfarkt. Der Grund dafür sind wahrscheinlich die Hormone, welche die Gefässe der Frauen (allerdings nur bis zur Menopause) vor Verkalkung schützt.