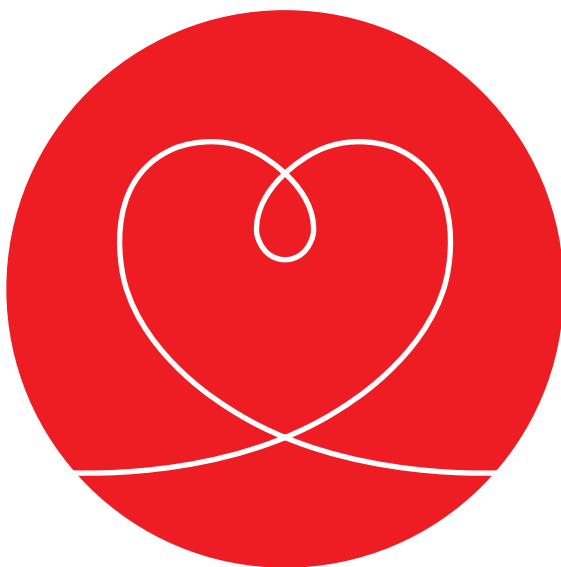



HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN UND IHRE RISIKOFAKTOREN



KEIN SCHICKSAL!
ICH KANN SIE VERMEIDEN!



Ausgabe | 2012

ISBN | 978-2-919909-65-0

Autor | Ministère de la Santé in Zusammenarbeit mit der Société Luxembourgeoise de Cardiologie

ALINEA
COMMUNICATION

INHALT



EINLEITUNG	04
EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?	05
- Welche Organe sind betroffen?	06
- Wie machen sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen bemerkbar?	09
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre Warnsignale	10
- Was kann ich dagegen tun?	13
DIE ARTERIENKILLER	15
- Tabakkonsum: befreien Sie Ihre Arterien und die Ihrer Mitmenschen	15
- Kontrollieren Sie regelmässig Ihren Cholesterinspiegel!	16
- Bluthochdruck: nein danke!	19
- Diabetes und Arterien: wenn der „Zucker“ zur Bedrohung wird!	21
- Adipositas (starkes Übergewicht)	23
- Bewegungsmangel und Trägheit im Alltag?	24
Werden Sie aktiv und bewegen Sie sich!	25
- Und Sie, wie sieht es bei Ihnen aus?	
FACHAUSDRÜCKE	27
NÜTZLICHE ADRESSEN	28



01

EINLEITUNG

Krankheiten des Kreislaufsystems (Herzinfarkt, Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit) bleiben die häufigste Todesursache in Luxemburg, wie in allen Ländern der Europäischen Union. Sie sind verantwortlich für etwa 40% der Todesfälle, das entspricht 2 Millionen Todesfällen pro Jahr in der gesamten EU.

Lassen Sie Ihre Arterien nicht vorzeitig altern, schützen Sie sie!

Obwohl die Alterung der Arterien ein normaler Prozess ist, beeinflusst vom Alter und einer Reihe von individuellen Faktoren wie Geschlecht oder genetische Veranlagung, wird dieser Prozess häufig durch unseren Lebensstil beschleunigt, was zu ungewöhnlich frühem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Sie können Arterienerkrankungen verhindern oder verzögern. Das ist möglich!

80% dieser Krankheiten könnten verhindert oder verzögert werden, indem so früh wie möglich die folgenden vorbeugenden Maßnahmen angewandt werden:

- nicht rauchen
- sich ausgewogener ernähren
- sich mehr bewegen

Die richtige Formel

- 0 Zigaretten
- 5 mal Obst und Gemüse am Tag
- 30 Minuten Bewegung am Tag

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind stille Krankheiten ...

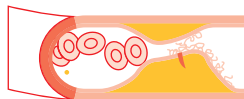
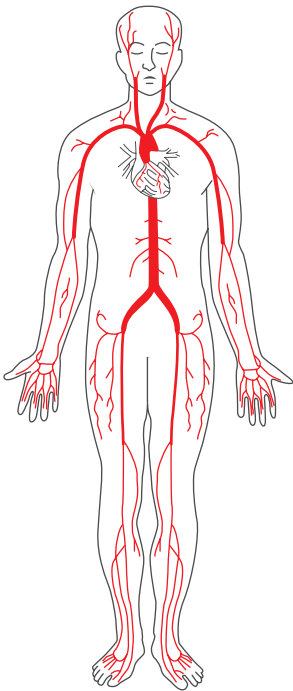
**ZÖGERN SIE NICHT
UND GEHEN SIE ZUR
VORSORGEUNTERSUCHUNG!**

02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKANKUNG: WAS IST DAS?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge einer arteriellen Erkrankung. Alle Arterien des Körpers können betroffen sein, insbesondere aber die des Herzens, des Gehirns und der unteren Extremitäten.

Die **Arteriosklerose** ist die **Hauptursache für Arterienerkrankungen**. Sie wird zu einem großen Teil durch die Ablagerung von Cholesterin in den Arterien verursacht.



Nach und nach vermehren sich die Ablagerungen und die Arterie verengt sich. Diese chronische Verengung, auch **arterielle Stenose** genannt, reduziert die Durchblutung und damit die Nährstoff- und Sauerstoffzufuhr in den Organen.

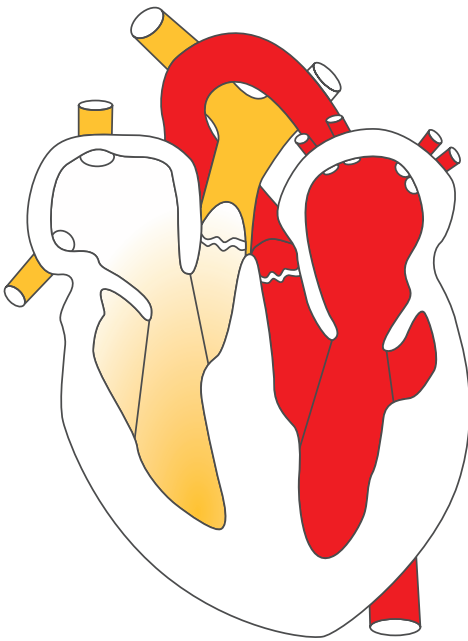
Die Ablagerungen können sich plötzlich lösen, ein Gefäß verschließen und damit die Blutzufuhr des betreffenden Organs abschneiden und zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.



02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

WELCHE ORGANE SIND BETROFFEN?

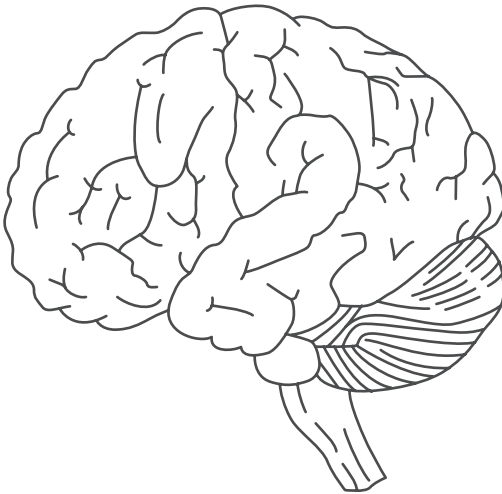


Das Herz: Herzkrankheiten entstehen früher bei Männern und machen sich manchmal schon ab dem 40. Lebensjahr bemerkbar.

IM JAHR 2010 STARBEN IN LUXEMBURG
191 MENSCHEN AN EINEM HERZINFARKT.

02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?



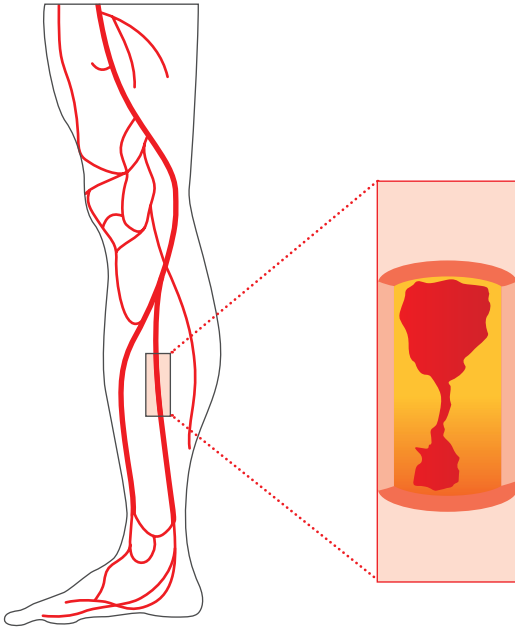
Das Gehirn: Durchblutungsstörungen im Gehirn kommen bei Frauen häufiger vor und treten meistens ab dem 65. Lebensjahr auf.

IM JAHR 2010 STARBEN IN LUXEMBURG 294
MENSCHEN AN EINEM SCHLAGANFALL.



02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?



Beine: Die periphere arterielle Verschlusskrankheit der unteren Gliedmaßen ist weniger altersbedingt sondern entsteht eher durch dauerhaften Zigarettenkonsum.

02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

WIE MACHEN SICH HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN BEMERKBAR?

Am Anfang gibt es keine deutlichen Symptome, auch wenn die Arterien bereits angegriffen sind. Sie verengen sich langsam aber sicher. Egal welches Organ bedroht ist, in diesem Stadium bleibt die Krankheit oft unerkannt.

In einer zweiten Phase zeigen sich erste Symptome. Ignorieren Sie sie nicht! Sie können unterschiedlich sein, je nachdem welche Arterie betroffen ist, und deuten schon auf ein reelles Leiden der betroffenen Organe und Körperteile hin: Herz, Gehirn oder Beine. Diese Anzeichen sind Warnsignale!

BESSER VORBEUGEN ALS HEILEN!

Vorsorgeuntersuchungen erlauben es, Erkrankungen im Frühstadium zu erkennen und ihrem Fortschreiten vorzubeugen.



02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN UND IHRE WARNSIGNALE

1. Angina pectoris

Angina pectoris macht sich nach körperlicher Anstrengung oder emotionaler Aufregung durch Schmerzen in der Brustmitte bemerkbar, einhergehend mit einem Enge- und Druckgefühl. Sie verschwindet sobald die Anstrengung unterbrochen wird oder der Körper wieder zur Ruhe kommt. Manchmal kann dieses Engegefühl auch im Ruhezustand auftreten, was viel beunruhigender ist.

Der Herzinfarkt

Erkennbare Anzeichen:

- ein mehr oder weniger starker **Schmerz** in der Brust, **starker Druck** und **Unbehagen** in der Brustmitte, der in die Arme, den oberen Rücken, den Hals, die Wangen und den Bauch ausstrahlen kann.
- **Schwierigkeiten beim Atmen.**
- plötzlicher kalter **Schweiß**, **Übelkeit**, **Schwindel** oder **Benommenheit**.
- plötzliche und ungewöhnliche **Müdigkeit**.

FALLS EINES DIESER SYMPTOME AUFTRITT,
SOFORT DIE 112 WÄHLEN!



02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

2. Transitorische ischämische Attacke (TIA)

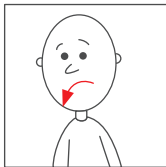
Die "transitorische ischämische Attacke" ist eine kurze Unterbrechung der Durchblutung einer Arterie im Gehirn. Dies kann zu einer kurzzeitigen Lähmung, Sprachstörung oder Verlust des Sehvermögens (wenige Sekunden bis Minuten) auf einer Körperseite führen.

Der Schlaganfall oder Hirnschlag

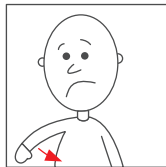
Erkennbare Anzeichen:

- übliche Symptome:
 - plötzliche **Muskelschwäche** oder **Lähmungen, meistens auf einer Seite**
 - **Verlust des Gefühls**
 - Schwierigkeiten beim **Sprechen**
 - **Sehstörungen**
- weitere Anzeichen sind:
 - (starke) **Kopfschmerzen**
 - **Schwindel**

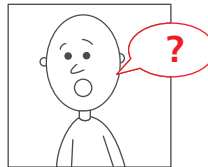
Die Symptome eines Hirnschlags rechtzeitig erkennen, heißt Leben retten!



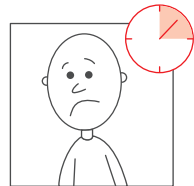
Der Mund ist schief.



Ein Arm und/oder ein Bein sind gelähmt.



Sprachstörungen treten auf



Achten Sie auf den Beginn der Symptome. Wird der Betroffene innerhalb der ersten 3 Stunden behandelt, sind die Chancen am größten, daß keine bleibenden Schäden auftreten.



02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

3. Die sogenannte „Schaufensterkrankheit“

Sie kann das erste Anzeichen einer Arterienerkrankung der unteren Gliedmaßen sein. Die Schaufensterkrankheit wird durch eine Verengung der Beinarterien verursacht und macht sich durch Zugschmerzen oder Krämpfe in den Waden bemerkbar, die während des Gehens oder Laufens auftreten. Im fortgeschrittenen Stadium können die Schmerzen auch im Ruhezustand auftreten, und einen nachts wecken.

AKUTER Arterienverschluss der unteren Extremitäten

Der akute Arterienverschluss macht sich durch einen stechenden Schmerz in den betroffenen Gliedmaßen bemerkbar. Das **Bein** wird **blass** und **kalt**.



Der akute Zustand: ein lebensbedrohlicher NOTFALL... Eine Arterie ist verstopft und eines der lebenswichtigen Organe ist in großer Gefahr. In diesem Fall muss **schnell gehandelt** werden um es zu retten, sonst wird der Schaden unwiderruflich.



Wenn eines dieser Symptome länger als 5 Minuten anhält:

SOFORT DIE 112 ANRUFEN!
Jede Minute zählt!

02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Die Ursachen, die eine vorzeitige Alterung der Arterien fördern, werden kardiovaskuläre Risikofaktoren genannt.

Ursachen, gegen die

„ICH NICHTS UNTERNEHMEN KANN“

- **Alter:** mit zunehmendem Alter, verdicken sich die Arterienwände und werden härter.
- **Geschlecht:** Bei Männern treten Gefäßerkrankungen im Durchschnitt 10 Jahre früher auf als bei Frauen.
- **Familie:** bestimmte Familieneigenschaften oder genetische Veranlagungen erhöhen für Mitglieder einer Familie das Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Ursachen nicht verändern zu können heißt nicht untätig sein.

Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, weil man ein erhöhtes Risiko wegen seines Alters, Geschlechts und / oder Familienveranlagung hat, ist schon ein wichtiger und vorbeugender Schritt.

Ursachen, auf die

„ICH EINFLUSS HABE“

Ich kann mein Schicksal beeinflussen, indem ich gegen Risikofaktoren ankämpfe, die das vorzeitige Altern der Arterien beschleunigen.

- **Ursachen im Zusammenhang mit einem ungesunden Lebensstil,** wie Rauchen, Ernährungsfehler, Inaktivität, Bewegungsmangel oder Stressbelastungen.
- **Ursachen im Zusammenhang mit bestimmten Erkrankungen,** wie Dyslipidämie (Fettstoffwechselstörung), Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht.

Ein einziger Risikofaktor kann schon genügen, um einen Herzinfarkt zu verursachen. Die Kombination mehrerer Risikofaktoren bei einer Person vervielfacht dieses Risiko!

02

EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG: WAS IST DAS?

Das folgende Schema zeigt, um welche Zahl sich das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, für eine Person mit einem oder mehreren Risikofaktoren multipliziert, im Vergleich mit jemandem ohne Risiko.

							68,5
						42,3	Adipositas
				13	Cholesterin	Cholesterin	
				Diabetes	Diabetes	Diabetes	
				Rauchen	Rauchen	Rauchen	
2,9	2,4	1,9	3,3				
Rauchen	Diabetes	Bluthochdruck	Cholesterin	Bluthochdruck	Bluthochdruck	Bluthochdruck	

Quelle: Fédération française de cardiologie

DIE HAUPTTRISIKOFAKTOREN :
Rauchen, Cholesterin, Bluthochdruck, Diabetes,
Adipositas (starkes Übergewicht)

03

DIE ARTERIENKILLER

TABAKKONSUM: BEFREIEN SIE IHRE ARTERIEN UND DIE IHRER MITMENSCHEN

Die Auswirkungen des Tabakkonsums auf die Arterien

- Durch den Tabakkonsum schädigen Sie Ihre Arterien und durch das Passivrauchen auch die Ihrer Mitmenschen.
- Die Auswirkungen des Rauchens auf die Arterien sind noch größer, wenn Sie:
 - einen hohen Cholesterinwert haben,
 - an Bluthochdruck leiden,
 - von Diabetes betroffen sind.
- In Bezug auf das Herz: Die meisten Herzinfarktpatienten unter 45 Jahren sind Raucher ohne weitere Risikofaktoren.

So werden Sie ein zufriedener Nichtraucher

Auch wenn es Ihr ausdrücklicher Wunsch ist, kann es schwierig sein mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen macht schnell abhängig. Eine Frage des Willens? Nicht unbedingt. Es gibt verschiedene Lösungen: sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker.

Eine giftige Mischung: Die „Pille“ und rauchen

Frauen sind vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht besser geschützt als Männer. Die Kombination von oralen Verhütungsmitteln (die „Pille“) und Rauchen erhöht das Risiko von Gefäßerkrankungen.

Aktiv oder passiv rauchen ist Todesursache Nummer 1 bei jungen Erwachsenen in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

WENN SIE MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN, VERBESSERN SIE IHRE GESUNDHEIT.



22,3% der in Luxemburg ansässigen Personen rauchen. (Ref: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

DIE ARTERIENKILLER

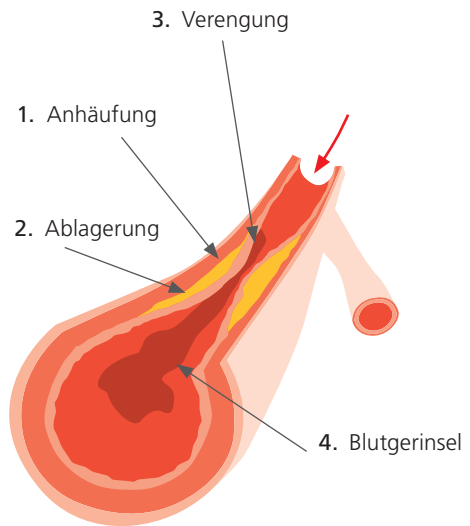
KONTROLLIEREN SIE REGELMÄSSIG IHREN CHOLESTERINSPIEGEL!

Cholesterin ist an der Produktion von beteiligt unseren Körperzellen.

Um Cholesterin durch den Körper zu befördern, wird es an bestimmte Proteine gebunden:

- Einige dieser Proteine fördern die Bildung von Ablagerungen, das sind die LDL - Lipoproteine mit niedriger Dichte (Low Density Lipoprotein). Umgangssprachlich nennt man sie „schlechtes“ Cholesterin.
- Andere Lipoproteine wirken unterstützend, denn sie sind an der Beseitigung von überschüssigem Cholesterin in den Zellen beteiligt. Sie besitzen eine hohe Dichte und werden HDL genannt (High Density Lipoprotein). Umgangssprachlich bezeichnet man sie als „gutes“ Cholesterin.

Überschüssiges LDL-Cholesterin lagert sich folgendermaßen in den Gefäßen ab.



69,9% der in Luxemburg ansässigen Personen leiden unter krankhaft veränderten Blutfettwerten (Dyslipidämie) oder nehmen regelmäßig blutfettsenkende Mittel (Ref: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

DIE ARTERIENKILLER

Was sind die Gründe für hohes Cholesterin?

Etwa $\frac{3}{4}$ des Cholesterins wird von unseren Zellen produziert, vor allem in der Leber, $\frac{1}{4}$ stammt aus unserer Ernährung.

- Häufig erklärt sich ein hoher Cholesterinspiegel durch eine Ernährung, die zu reichhaltig an gesättigten Fettsäuren* ist.
- In einigen Fällen, liegt es an einer genetischen Veranlagung, die für eine Cholesterin-Überproduktion verantwortlich ist.

Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Cholesterinwert und dem Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

- Der ideale Cholesterinwert liegt unter 2 g/l
- Die LDL- und HDL-Werte in Ihrem Körper bedingen Ihr Herz-Kreislauf-Risiko; dieses sollte deshalb von Ihrem Arzt ausgewertet werden.

Cholesterinskala:



* gesättigte Fettsäuren stammen vorwiegend aus dem tierischen Bereich



03

DIE ARTERIENKILLER

Was sollten Sie sich merken?

1. Ab 20 Jahren sollte jeder seinen Cholesterinwert kennen.
2. Ein einfacher Bluttest kann ihn auswerten.
3. Zu viel "schlechtes" Cholesterin ist verantwortlich für viele Krankheiten, wie Herz- und Blutgefäßerkrankungen.
4. Überschüssiges Cholesterin kann oft durch kleine Veränderungen in unserer Ernährung reduziert werden.
5. In einigen Fällen können nur Medikamente den Wert im grünen Bereich halten.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN CHOLESTERINSPIEGEL:

- 5 x Obst und Gemüse pro Tag
- 4 x Halbfett- Milchprodukte pro Tag
- 3 Portionen ballaststoffreiche Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis) pro Tag
- 2 x pro Woche Fisch
- Der Gegenwert von 1 Esslöffel Fett pro Tag.

03

DIE ARTERIENKILLER

BLUTHOCHDRUCK: NEIN DANKE!

Der Blutdruck ist der Druck des Blutes in den Arterien. Es ist der Druck, der durch das Blut auf die Gefäßwände ausgeübt wird, wobei beim Blutdruck meist der Druck in den größeren Arterien gemeint ist.

Dieser arterielle Druck wird durch zwei Werte ausgedrückt:

- Der maximale Druck (erster Wert) entspricht dem Druck auf die Arterien wenn sich das Herz zusammenzieht (Systole).
- Der minimale Druck (der zweite Wert), entspricht dem Druck auf die Arterien während sich das Herz entspannt (Diastole).

Diese Werte werden in Millimeter Quecksilbersäule (mm Hg) oder Zentimeter Quecksilbersäule (cmHg) ausgedrückt.

Wann spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie)?

Ein normaler Blutdruck sollte unter 140/90 mm Hg oder unter 14/9 cm Hg liegen. Wenn dieser Wert von 140/90 mm Hg mehrere Male überstiegen wird, spricht man von Bluthochdruck.

Kontrollieren Sie ihren Blutdruck!

Bluthochdruck kommt sehr häufig vor, und mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl der Betroffenen zu (in Luxemburg sind 3 von 4 Personen über 60 Jahren hypertensisch). Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie hohen Blutdruck haben, weil man den erhöhten Blutdruck meistens selbst nicht spürt. Daher ist es notwendig, regelmäßig den Blutdruck überprüfen zu lassen.



34,5% der in Luxemburg ansässigen Personen leiden an Bluthochdruck oder nehmen ein blutdrucksenkendes Medikament. (Ref: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

DIE ARTERIENKILLER

Hypertonie (Bluthochdruck): ein stiller Killer

Die Folgen von arteriellem Bluthochdruck sind schwerwiegend: Der ständige Überdruck schädigt Ihre Arterien. Dadurch steigt das Risiko für einen Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzversagen, Demenz, Nierenerkrankungen, Augenerkrankungen oder sexuelle Impotenz.

Wann haben Sie ein erhöhtes Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken?

Wenn:

- Ihre Eltern hohen Blutdruck haben.
- Sie viel Salz essen.
- Sie übergewichtig sind.
- Sie sich nicht regelmäßig bewegen.
- Sie mehr als drei Gläser Alkohol am Tag trinken.
- Sie rauchen.
- Sie gestresst sind, ängstlich sind, oder schlecht schlafen.
- Sie über 50 Jahre alt sind.
- (Für Frauen) Sie die «Pille» nehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen.

DAS AUFTRETEN VON BLUTHOCHDRUCK IST IN HOHEM MAßE VON UNSEREM LEBENSSTIL ANHÄNGIG. WER AUF SEINE GESUNDHEIT ACHTET, REDUZIERT SEIN RISIKO AN BLUTHOCHDRUCK ZU ERKRANKEN.

03

DIE ARTERIENKILLER

DIABETES UND ARTERIEN: WENN DER „ZUCKER“ ZUR BEDROHUNG WIRD!

Diabetes ist eine Fehlfunktion in der Steuerung des Blutzuckerspiegels. Der ideale Blutzuckerspiegel im nüchternen Zustand liegt zwischen 0,70 und 1,1 g/l.

Wenn der Blutzuckerspiegel mehr als zweimal über 1,26 g/l liegt, spricht man von Diabetes.

Erhöhter Blutzucker hat eine fortschreitende Zerstörung der Arterien zur Folge und betrifft die kleinen und großen Gefäße im ganzen Körper.

Diabetes ist eine schmerzlose Krankheit.

Die drei wichtigsten Faktoren, die Diabetes begünstigen, sind Übergewicht, Bewegungsmangel und erbliche Veranlagung.

- In Bezug auf das Herz erhöht Diabetes das Risiko für einen Herzinfarkt um den Faktor 3.

Die einzigen Möglichkeiten, um Ihre Arterien zu schützen:

- zur Vorsorge gehen,
- einen gesunden Lebensstil führen.



4,4% der in Luxemburg ansässigen Personen sind Diabetiker oder nehmen ein Antidiabetikum. (Ref: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

DIE ARTERIENKILLER

Einige Tipps um Ihren Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten

- Essen Sie Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln,...) zu jeder Mahlzeit in "vernünftigen" Maße (1 Scheibe Vollkornbrot, 2 mittlere Kartoffeln,...).
- Vermeiden Sie Süßigkeiten, Gebäck und zuckerhaltige Getränke.
- Nehmen sie mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich (Obst, Joghurt, Brot,...).
- Bevorzugen Sie Gemüse, Obst und Vollkornbrot (wegen der Ballaststoffe).
- Bewegen Sie sich regelmäßig.



Sind Sie Diabetiker?

Dann suchen Sie regelmäßig einen Facharzt auf. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten.

03

DIE ARTERIENKILLER

ADIPOSITAS (STARKES ÜBERGEWICHT)

Unsere heutige Lebensweise trägt entscheidend dazu bei, dass Übergewicht weit verbreitet ist. Ursache ist Bewegungsmangel, in Verbindung mit einem Überangebot an Nahrungsmitteln, dem viele nicht widerstehen können. Die Bevölkerung in Luxemburg bildet keine Ausnahme.

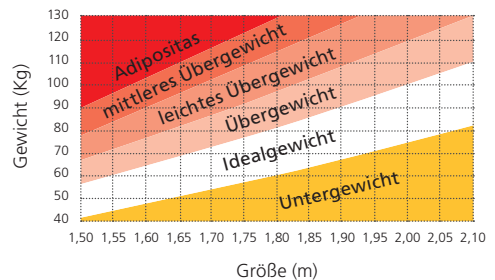
Der Body-Mass-Index (BMI) beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße. Der BMI dient weltweit als Orientierung für das Sollgewicht eines Erwachsenen. Der BMI berechnet sich folgendermaßen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Adipositas kann zu gesundheitlichen Schäden führen: zu den möglichen Folgen zählen unter anderem

- erhöhter Blutdruck,
- Fettstoffwechselstörungen, wie erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes.

Bei starkem Übergewicht kann schon eine 10% Gewichtsabnahme den Blutdruck, den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen.



20,9% der in Luxemburg ansässigen Personen sind übergewichtig (BMI ≥ 30)
(Ref: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

DIE ARTERIENKILLER

BEWEGUNGSMANGEL UND TRÄGHEIT IM ALLTAG? WERDEN SIE AKTIV UND BEWEGEN SIE SICH!

Für den Homo sapiens war körperliche Anstrengung seit jeher notwendig um seinen Lebensalltag zu bewältigen und sich zu ernähren. Gleichwohl waren die Menschen früher mehr in Bewegung und körperlich aktiver. Heute ist das Lebensmittelangebot nahezu unbegrenzt und die Menschen bewegen sich weniger. Als Ergebnis dieser Entwicklung kam es zu einer Zunahme des Übergewichts.

Integrieren Sie mehr körperliche Aktivitäten in Ihren Alltag. Entscheiden Sie sich für einen gesünderen Lebensstil und nutzen Sie jede Gelegenheit für mehr Bewegung.

Beispiel: Eine Stunde Fußmarsch in einem Tempo von 6-7 km pro Std. auf ebener Strecke, dreimal pro Woche, verbessert Ihre Herzleistung bereits um 12%.

Sport: Hören Sie auf Ihren Körper!

- Seien Sie vorsichtig! Sollten Sie mehrere Jahre keinen Sport gemacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie sportlich aktiv werden.
- Lernen Sie Ihre maximal erlaubte Herzfrequenz erkennen (220 - Alter).
- Akzeptieren Sie die Grenzen Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit!

Bewegung: Jeder nach seinen Fähigkeiten und in seinem Tempo

Regelmäßige Bewegung verbessert Ihre Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Körperliche Aktivität unterstützt Sie dabei, Ihr Idealgewicht zu erreichen, Ihre Energie zu steigern, und verringert das Risiko an Diabetes, Bluthochdruck oder hohem Cholesterinspiegel zu erkranken.

03

DIE ARTERIENKILLER

UND SIE, WIE SIEHT ES BEI IHNEN AUS?

Identifizieren Sie Ihre Risikofaktoren:

- Ich rauche.
- Ich habe einen zu hohen Cholesterinspiegel.
- Ich habe zu hohen Blutdruck oder werde gegen Bluthochdruck behandelt.
- Ich bin Diabetiker.
- Eine(r) meiner nahen Verwandten leidet an einer verfrühten Herz-Kreislauf- Erkrankung (vor dem 55. Lebensjahr bei Männern, vor dem 65. Lebensjahr bei Frauen).
- Ich bin ein Mann über 45 Jahren.
- Ich bin eine Frau über 55 Jahren oder in den Wechseljahren.

! Sollten Sie einen dieser Risikofaktoren haben, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Nehmen Sie Ihre Risikofaktoren ernst, es ist der erste Schritt hin zu einer besseren Gesundheit!
Betreiben Sie keine Vogel-Strauß Politik!

Zahlen, die Sie schützen ...

Die richtige Formel:

0 Zigaretten

5 Obst und Gemüse am Tag

30 Minuten körperliche Bewegung am Tag

VERLORENE ZEIT KANN NICHT
AUFGEHOLT WERDEN. Es ist
beschlossen, heute werde ich beginnen!

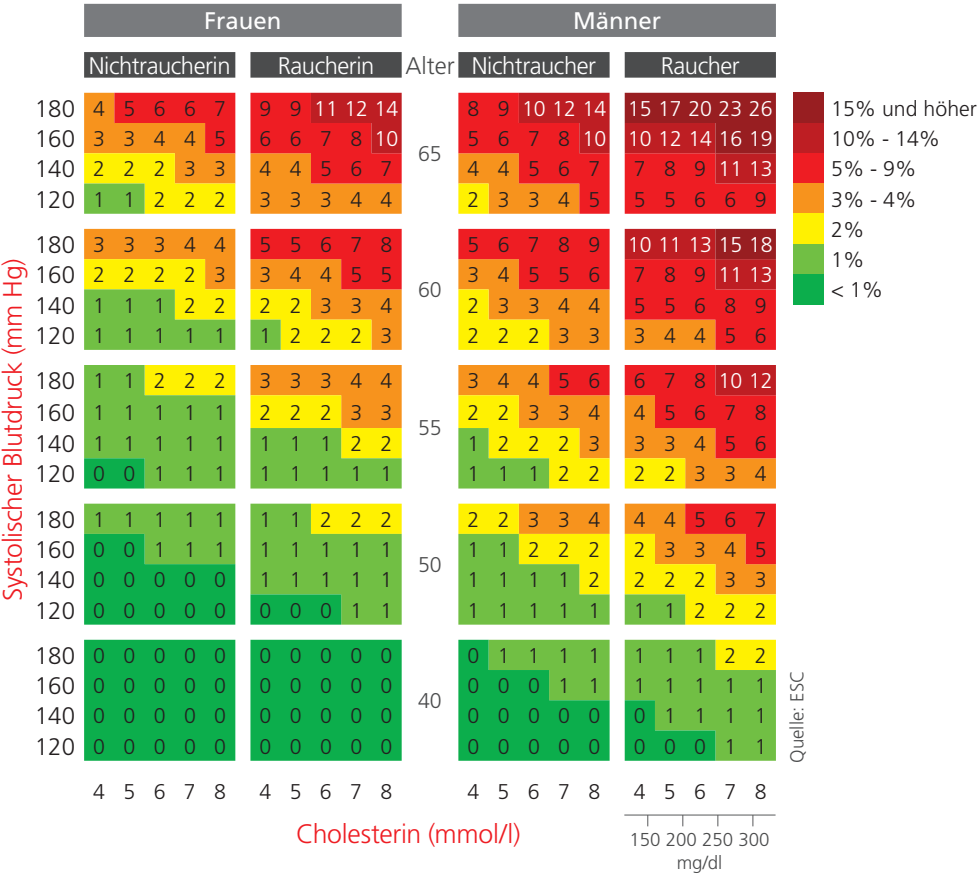


03

DIE ARTERIENKILLER

STATISTISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT INNERHALB DER NÄCHSTEN 10 JAHRE AN EINEM HERZINFARKT ZU STERBEN.

Die Zahlen gelten für Länder mit einem niedrigen Risiko, wie z. Bsp. Luxemburg



04

FACHAUSDRÜCKE

Angina pectoris „Brustenge“:

Schmerzen oder Druckgefühl in der Brustmitte, die durch eine schlechte Durchblutung des Herzens entstehen und häufig mit einer Verdickung der Herzkranzgefäße durch Arteriosklerose einhergehen. Die Schmerzen können in Arme, Kiefer-, Bauch- und Rückenregion ausstrahlen.

Arteriosklerose: Verdickung, Verhärtung oder krankhafte Veränderung der Arterien, die durch Ablagerungen entsteht.

Atherom: mehr oder weniger ausgedehnte Fettablagerungen von unterschiedlicher Dicke, verkalkt oder nicht, auf der Innenfläche einer Arterie.

Lipoprotein: Protein (Eiweißstoff), das das Cholesterin im Blut transportiert.

Myokard: Herzmuskel.

Myokardinfarkt: komplette Verstopfung (Obstruktion) einer Koronararterie, die oft schon durch eine arteriosklerotische Ablagerung verengt ist. Die Folge des Infarkts ist, dass ein mehr oder weniger großer Teil des Herzmuskels plötzlich nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt wird, und abstirbt.



05

NÜTZLICHE ADRESSEN

Ministère de la Santé – Direction de la Santé
Allée Marconi-Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Tel. 2478 55 69
www.sante.lu

Société Luxembourgeoise de Cardiologie
www.slcardio.lu

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL)
www.andl.lu

Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD)
www.ald.lu