

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Krankheiten und sie sind die häufigste Todesursache. Weltweit sterben jährlich rund 17,3 Millionen Menschen an deren Folgen.

Erkrankungen des Herzens sind auf eine ganze Reihe von Risikofaktoren zurückzuführen. Diese können sowohl angeboren als auch erworben sein.

Die wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren sind beispielsweise Bluthochdruck (Hypertonie), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Fettleibigkeit (Adipositas), oder gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen, wie Rauchen, körperliche Inaktivität und ungesunde Ernährung.

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen wären durch eine Vermeidung oder zumindest Reduzierung dieser Risikofaktoren vermeidbar. Vor allem die Veränderung des Lebensstils sowie die rechtzeitige Erkennung und Behandlung sind hierbei von entscheidender Bedeutung.

**Nehmen Sie Ihre Gesundheit
jetzt in die Hand!**

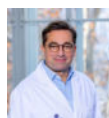
Unser Verein "Meine Herzklappe" möchte mehr Bewusstsein für Herzklappenerkrankungen und deren Risikofaktoren schaffen und somit langfristig die frühzeitige Erkennung und erfolgreiche Behandlung fördern.

Wir wollen die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Familien verbessern, u.a. durch persönliche Unterstützung, Informationen und Weiterbildungsangebote sowie durch Vertretung der Interessen von Betroffenen.

Unsere Präsidenten:



Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg
Leiter der klinischen Abteilung Kardiologie an der Universitätsklinik Wien und am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien (AKH) und Präsident.



Univ. Prof. Dr. Raphael Rosenhek
Leiter der Ambulanz für erworbene Herzklappenfehler am Allgemeinen Krankenhaus (AKH) Wien und Vizepräsident.



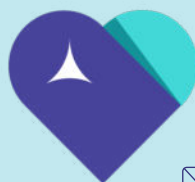
**Meine
Herzklappe**



HABEN SIE FRAGEN?

**WIR HELFEN IHNEN
GERNE WEITER!**

In diesem Folder wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.



Verein "Meine Herzklappe"

ZVR-Zahl1610469561:



office@meineherzklappe.at



+43 1 505 26 25 72

www.meineherzklappe.at

**8 Schritte zur
Herzgesundheit**

Rauchstopp

Nikotin lässt Herzfrequenz und Blutdruck in die Höhe schnellen. Es verursacht auch eine Gefäßverengung und führt so zu einem geringeren Blutfluss in den Arterien, in den Kranzgefäßen und im Gehirn. Das Kohlenmonoxid verringert die Sauerstoffversorgung in allen Geweben. Dies führt zu Atemnot und einer beeinträchtigten Muskelfunktion.

Auf den Blutdruck achten

Ein optimaler Blutdruck liegt unter 120/80 mm Hg. Ein ständig erhöhter Blutdruck kann im Laufe der Zeit zu lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen führen und ist daher ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Störungen.

Aktiv werden

Bewegung ist wichtig für ein gesundes Herz, denn Training stärkt das Herz. Wöchentlich 2 bis 3 Stunden moderates Training, wie Walking, Schwimmen oder Radfahren, oder 75 Minuten intensives Training wie Laufen, sind empfehlenswert. Nehmen Sie außerdem an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten in Ihre Routine auf.

Übergewicht vermeiden

Obwohl der Body-Mass-Index (BMI) kein perfektes Maß ist, lässt er sich leicht berechnen und ist allgemein verfügbar. Ein BMI von 18,5-24,9 ist für unser Herz-Kreislauf-System optimal.

Cholesterinspiegel im Griff

Der Körper stellt Cholesterin, häufig "Blutfett" genannt, zum großen Teil selbst her, nur 1/3 wird mit der Nahrung aufgenommen. Jede menschliche Zelle benötigt Cholesterin, zuviel führt jedoch zu ernsthaften Gesundheitsschäden durch Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose), und damit zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Ausreichend schlafen

Eine gute Nachtruhe ist für die kardiovaskuläre Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Gemessen an den durchschnittlichen Schlafstunden pro Nacht liegt das optimale Niveau für Erwachsene bei 7-9 Stunden täglich.

Auf Blutzucker achten

Wenn nicht genügend Insulin vorhanden ist oder der Körper Insulin nicht effizient nutzt, reichert sich Zucker im Blutkreislauf an. Hohe Blutzuckerwerte (Diabetes) fördern Entzündungsreaktionen im Körper und beschleunigen die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose). Dies führt u.a. zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens.

Gesunde Ernährung

Eine herzgesunde Ernährung umfasst einen hohen Anteil von Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn, fettarmer Milchprodukte sowie magerem Eiweiß. Der Anteil an rotem und verarbeitetem Fleisch, natriumhaltigen Lebensmitteln sowie gesüßten Speisen und Getränken sollte gering sein.

