



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Herzhaft gesund

Herz-Kreislauf-Risiken kennen und vorbeugen



Inhaltsverzeichnis

4 Das Herz – ein zentrales Organ

5 Arteriosklerose

8 Die Risikofaktoren

9 Alter und Veranlagung

10 Rauchen

13 Bewegung

16 Ernährung

19 Körpergewicht

20 Stress

22 Blutdruck

25 Blutfette

28 Blutzucker

30 Alarmsignale des Körpers

Liebe Leserin, lieber Leser

Herz-Kreislauf-Krankheiten sind in der westlichen Welt der häufigste Grund für Arztbesuche oder Spitaleinweisungen – und auch die wichtigste Todesursache. Doch etwa die Hälfte dieser Erkrankungen könnte vermieden oder aufgeschoben werden. Wie – das möchten wir Ihnen mit der vorliegenden Broschüre zeigen. Sie lernen die Risikofaktoren von Herzinfarkt und Hirnschlag kennen, vor allem aber auch die «Freunde» Ihres Herzens: körperliche Bewegung, Rauchverzicht, ausgewogenes Essen, gute Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, genügend Entspannung. Mit einem herzgesunden Lebensstil können Sie jederzeit und in jedem Alter beginnen. Warum nicht jetzt? Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Ihre Schweizerische Herzstiftung



Swissheart-Coach® – das Online-Tool für Herz und Kreislauf

Mit dem Swissheart-Coach® der Schweizerischen Herzstiftung ermitteln Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie Ihren Lebensstil und somit auch Ihre Gesundheit gezielt verbessern können. www.swissheartcoach.ch

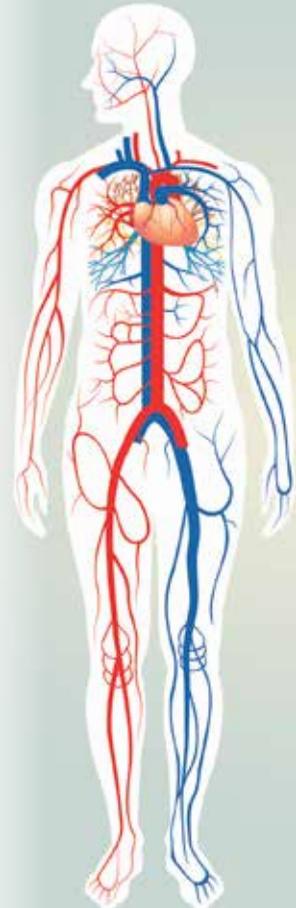
Die Berechnung Ihres persönlichen Risikoprofils ist umso genauer, je präziser Ihre Angaben sind. Wenn Sie Ihre Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte nicht kennen, empfehlen wir Ihnen, diese bei der nächsten Arztkonsultation bestimmen zu lassen oder das HerzCheck®-Angebot in einer der 500 von der Schweizerischen Herzstiftung zertifizierten Apotheken zu nutzen. Mehr dazu unter: www.swissheart.ch/herzcheck

Das Herz – ein zentrales Organ

Das Herz ist ein kräftiger Hohlmuskel, der auf dem Zwerchfell und zwischen den Lungenflügeln liegt. Legt man die flache Hand etwas seitlich links vom Brustbein auf die Rippen, so kann man sein rhythmisches Schlagen spüren. Die Herzleistung passt sich dem Bedarf des Körpers an: Bei Anstrengung oder Aufregung schlägt das Herz schneller und stärker.

Das Herz hat die lebenswichtige Aufgabe, den Körper Tag und Nacht mit Blut zu versorgen. Eine Scheidewand (Septum) zwischen rechter und linker Herzhälfte trennt den sauerstoffarmen vom sauerstoffreichen Blutfluss. Das mit Sauerstoff gesättigte Blut gelangt aus dem Lungenkreislauf in die linke Herzhälfte und wird von dort über die Hauptschlagader (Aorta) in den Körperkreislauf befördert. Aus der Aorta verteilt sich das Blut in die abzweigenden Arterien, die den Kopf, die Arme, den Rumpf und die Beine mit Blut versorgen. Die Arterien verästeln sich in ihrem Verlauf immer mehr und münden schliesslich in die Haargefässe (Kapillaren), die feinsten Blutgefässe des Körpers.

Über die Kapillaren werden die Zellen des Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Zellen ihrerseits geben Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte in die Kapillaren ab. Nach diesem Austausch gelangt das nun sauerstoffarme, bläulich scheinende Blut über die Venen zur rechten Herzhälfte zurück und von da in den Lungenkreislauf. In den Lungen findet erneut ein Gasaustausch statt: Die roten Blutkörperchen geben das Kohlendioxid an die Ausatemungsluft ab und nehmen Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft auf. Das frisch mit Sauerstoff gesättigte Blut gelangt in die linke Herzhälfte – der Kreis ist geschlossen.



Eine enorme Leistung

Das Herz schlägt während des ganzen Lebens, ohne jemals eine Pause zu machen, rund 50 bis 90 Mal pro Minute und pumpt dabei 5 bis 6 Liter Blut in den Kreislauf.

Arteriosklerose

Wie wir alt werden hängt einerseits von der genetischen Veranlagung, andererseits aber auch von der eigenen Lebensweise ab. Schädliche Gewohnheiten – wie zum Beispiel Rauchen – können den Alterungsprozess beschleunigen. Besonders die Blutgefäße schätzen eine gesunde Lebensweise. Sie funktionieren am besten, wenn sie ihre «Form» behalten können, elastisch und frei von Arteriosklerose bleiben. Unter Arteriosklerose versteht man krankhafte Veränderungen der Blutgefäße. Wichtig ist der Zustand der Herzkranzgefäße (Koronararterien), die den Herzmuskel mit Blut und damit dem nötigen Bedarf an Sauerstoff und Energie versorgen. Nur wenn die Koronararterien gut durchgängig sind, ist eine ausreichende Durchblutung des Herzens – auch bei einer gesteigerten körperlichen Leistung – gewährleistet.

Wie kommt es zu Arteriosklerose?

Rauchen, Übergewicht, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) oder Bewegungsmangel schädigen die Gefäße und fördern die Ablagerung von Fettstoffen in die Gefäßinnenwand. Diese Ablagerungen



Gesunde Arterie

Zellteppich und Muskelschicht sind intakt.



Verengte Arterie (Stenose)

Ablagerungen von Fettstoffen (LDL-Cholesterin) bilden ein Kissen (Plaque).



Aufbrechende Plaque mit Blutgerinnsel

Eine Plaque bricht auf und es bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus). Die Arterie wird verschlossen und die Durchblutung unterbrochen.

werden durch einwachsende Blut-, Bindegewebs- und Muskelzellen zu sogenannten Plaques umgewandelt. Einerseits verengen die Plaques die Gefäße und schränken den Blutfluss ein. Andererseits können sie aufreißen und die Bildung eines Blutgerinnsels begünstigen. Die Arteriosklerose kann alle Arterien des Körpers befallen. Besonders gefährlich ist sie jedoch in den Herzkranzgefäßen sowie in den Hals- und Hirnarterien, da dadurch unmittelbar lebenswichtige Organe (Herz und Hirn) betroffen sind.

Auswirkungen der Arteriosklerose

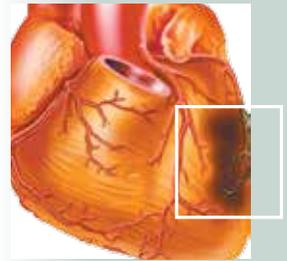
Die Arteriosklerose beeinträchtigt die Durchblutung des Herzens, des Gehirns oder auch der Beine, Niere und weiterer Organe und Gewebe. Die Folge kann eine Angina pectoris, ein Herzinfarkt, ein Hirnschlag oder eine periphere arterielle Verschlusskrankheit sein.

Eine Angina pectoris äussert sich als beklemmendes Druckgefühl auf der Brust, oft mit Schmerzen, die in den linken Arm oder in den Hals ausstrahlen. Sie tritt bevorzugt bei körperlicher Anstrengung, Aufregung, Kälte oder nach dem Essen auf und ist ein Zeichen für eine ungenügende Blutversorgung des Herzmuskels. Die Symptome klingen nach einigen Minuten Ruhe oder nach Einnahme eines gefässerweiternden Medikamentes (z.B. Nitroglyzerin) wieder ab. Ein Angina-pectoris-Anfall kann auch ein Vorbote eines Herzinfarktes sein.

Ein Herzinfarkt entsteht, wenn ein Blutgerinnsel eine Koronararterie verschliesst. Dadurch wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

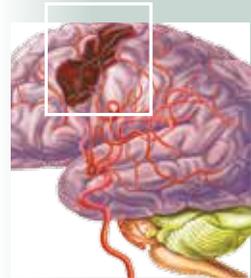
Das betroffene Gewebe stirbt nach wenigen Stunden ab, wenn nicht notfallmässig eine Therapie durchgeführt wird. Symptome eines Herzinfarktes sind heftige, lang anhaltende Schmerzen in der Herzgegend, die häufig in den linken Arm oder den Hals ausstrahlen. Oft kommt es zu Angstzuständen, begleitet von Schwindel, kaltem Schweiß und Übelkeit. Ein Herzinfarkt kann Herzrhythmusstörungen verursachen, die zu einem Herzstillstand und zum Tod führen.

Herzinfarkt



Hinter dem Verschluss eines Herzkranzgefäßes stirbt der Herzmuskel mangels Durchblutung ab.

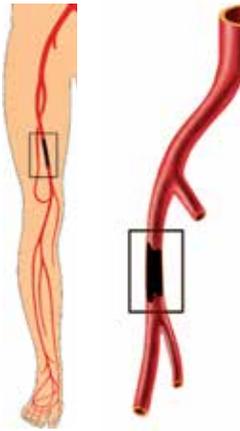
Hirnschlag



Ein verstopftes Gefäß oder eine Hirnblutung führt zur Zerstörung von Hirngewebe.

Die Arteriosklerose der Halsarterien und Hirngefäße beeinträchtigt auch die Durchblutung des Gehirns. Ernst zu nehmende Warnsignale für eine kurzzeitige Minderdurchblutung des Gehirns sind vorübergehende Lähmungen, Sprachstörungen oder eine plötzlich auftretende, kurz dauernde Erblindung. Schwerwiegender wirkt sich ein Hirnschlag aus. Er entsteht durch einen Verschluss oder einen Riss in einer Arterie, die das Gehirn mit Blut versorgt. Ein Hirnschlag kann unter anderem zu bleibenden Lähmungen und Sprachstörungen führen.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit



Durch Arteriosklerose verschlossene Beinarterie.

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit ist bedingt durch eine ausgeprägte Arteriosklerose der Becken- oder Beinarterien. Die betroffenen Personen haben beim Gehen wegen des Sauerstoffmangels der Beinmuskeln heftige Schmerzen in Wade oder Oberschenkel. Bleiben sie stehen, so sinkt der Blutbedarf in der Beinmuskulatur und der Schmerz lässt nach. Wenn eine solche Durchblutungsstörung weiter fortschreitet, kann es zu Schädigungen von Haut und Muskeln an den Beinen bis zum Absterben des Gewebes kommen.

Heimtückische Krankheit

Eine Arteriosklerose entwickelt sich über Jahre hinweg unbemerkt. Je mehr Risikofaktoren vorhanden sind, umso grösser ist die Gefahr, dass es im Verlauf des Lebens zu einer Arteriosklerose mit ihren ungünstigen Folgen kommt.

Die Risikofaktoren

Dank umfangreicher Studien konnten die wichtigsten Risikofaktoren für eine Arteriosklerose erkannt und erforscht werden. Unterschieden wird zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Risiken.

Zu den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren gehören Alter, familiäre Veranlagung und männliches Geschlecht. Auch wenn eine erbliche Belastung vorliegt, gibt es glücklicherweise Möglichkeiten, selbst viel für die Herzgesundheit zu tun. Die Risikofaktoren werden dadurch zu Gesundheitsfaktoren mit grossem Potenzial, das eigene Herz-Kreislauf-Risiko zu senken. Das Rezept lautet dabei: möglichst alle verhaltensbedingten Risikofaktoren vermeiden, ausschalten oder falls nötig behandeln.

Zu diesen Faktoren gehören:

-  Rauchen
-  Stress
-  Bewegung
-  Blutdruck
-  Ernährung
-  Blutfette
-  Körpergewicht
-  Blutzucker

In verschiedenen neueren Untersuchungen wurde ausserdem ein direkter Zusammenhang zwischen Herzgefässkrankheiten und Infektionen erforscht. Zahnfleischerkrankungen und -entzündungen scheinen hier eine Rolle zu spielen.

Eine besondere Stellung als Risikofaktor nimmt die Abnahme der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) bei Frauen nach der Menopause ein. Bis zu diesem Zeitpunkt, der meist zwischen dem 45. und dem 50. Lebensjahr liegt, sind die Blutgefässe durch die weiblichen Geschlechtshormone recht gut vor Arteriosklerose geschützt. Nach der Menopause steigt das Herzinfarkt-Risiko allmählich an. Deshalb ist es auch für Frauen wichtig, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten oder – wo dies nicht möglich ist – zu vermindern.

Erwachsene sollten ihre Vorbildfunktion gegenüber Kindern und Jugendlichen wahrnehmen. Es genügt nicht, eine gesunde Lebensweise zu predigen, man muss sie auch vorleben.



Alter und Veranlagung

Zunehmendes Alter führt nicht nur zu äusserlichen Veränderungen wie grauen Haaren und charaktervollen Hautfalten, sondern auch zu unsichtbaren Folgen im Körperinnern wie der Arteriosklerose. Diese entwickelt sich meist langsam über Jahrzehnte hin. Mit anderen Worten: Mit zunehmendem Alter steigt das Herzinfarkt-Risiko an. Gegen das Altern gibt es bis heute kein verjüngendes Wundermittel. Nur eine herzgesunde Lebensweise verhilft zu einer längeren Jugendlichkeit des ganzen Körpers.

Männer sind früher als Frauen von Arteriosklerose betroffen. Die Gefahr eines Herzinfarkts ist bei ihnen ab 45 Jahren deutlich erhöht. Bei Frauen steigt das Arteriosklerose-Risiko in der Regel erst nach der Menopause an. Danach aber holen Frauen rasch auf, oft mit schwereren Erkrankungen als die Männer.

Neben Alter und Geschlecht spielt die erbliche Veranlagung eine Rolle. Sie lässt sich ebenfalls nicht beeinflussen. Eine koronare Herzkrankheit oder ein Hirnschlag, die bei weiblichen Familienangehörigen vor dem 65. und bei männlichen vor dem 55. Lebensjahr auftreten, sind ein Hinweis auf eine erbliche Veranlagung. Kommen in der Familie Herz-Kreislauf-Krankheiten vor, so ist es umso wichtiger, auf eine gesunde Lebensweise zu achten und beeinflussbare Risikofaktoren zu vermeiden.



Rauchen

Rauchen Sie?

Gewohnheiten prägen unser Leben. Fast alle haben irgendein Ritual, das für sie zu einem normalen Tag gehört. Falls bei Ihnen das Zigarettenrauchen zur Gewohnheit geworden ist, sollten Sie sich in einer ruhigen Minute überlegen, ob es nicht eine bessere Alternative gäbe. Die Vorteile eines Rauchstopps liegen auf der Hand:

- Sie werden körperlich leistungsfähiger.
- Sie fühlen sich freier, husten weniger und können besser durchatmen.
- Das Essen hat wieder mehr Geschmack.
- Ihre Haut sieht schöner aus und altert weniger schnell.
- Ihr Körper, Ihre Kleider und Ihre Wohnung verlieren den unangenehmen Geruch nach Zigarettenrauch.
- Sie sparen viel Geld.

Vielleicht ist das alles wenig wichtig für Sie. Doch aufgepasst: Steter Tropfen höhlt den Stein. Falls Sie über Jahre hinweg Zigaretten rauchen, haben Sie mit folgenden gesundheitlichen Risiken zu rechnen:

- Rauchen fördert die Arteriosklerose von Herzkranzgefäßen, Hirn-, Bein- und Nierenarterien.
- Rauchen ist ein dosisabhängiger Risikofaktor. Wussten Sie, dass das Risiko eines Herzinfarkts für gewohnheitsmäßige Raucher gegenüber Nichtrauchern vierfach erhöht ist?
- Rauchen schädigt die Atemwege und die Lungen. Das Spektrum der Erkrankungen reicht von der chronischen Bronchitis bis zum Lungenkrebs.

Rauchen gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, wie es auf den Zigarettenpäckchen steht. Es ist erwiesen, dass ebenfalls Nichtraucher, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen haben.



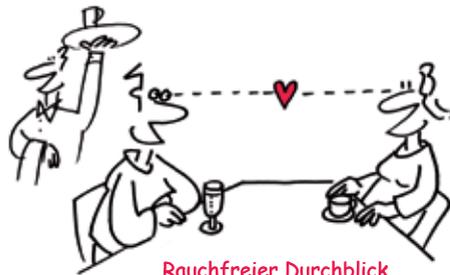
Tipps: Rauchfrei leben

Werden Sie unabhängig vom blauen Dunst! Ihre Entscheidung, nicht mehr zu rauchen, hat nur Vorteile. Allerdings müssen Sie eine «Durststrecke» überwinden und der Verlockung viele Male widerstehen.

- Am besten wählen Sie einen bestimmten Tag aus, ab dem Sie nicht mehr rauchen wollen. Dies kann zum Beispiel ein Geburtstag, ein Fest oder Ihr Ferienbeginn sein.
- Informieren Sie Freunde, Familie, Kolleginnen und Kollegen über Ihre Entscheidung, damit sie Sie unterstützen können.
- Achten Sie darauf, dass Sie während der Entwöhnungszeit genügend schlafen, sich körperlich betätigen und sich bewusst entspannen.
- Stellen Sie sich eine persönliche Belohnung in Aussicht.
- Planen Sie Ihren Rauchstopp. Die telefonische Beratung durch die Rauchstopplinie 0848 000 181 wird Ihnen weiterhelfen!

▼ Rauchfrei = risikofrei

Rauchen ist ein reversibler Risikofaktor. Wenn Sie damit aufhören, sind Sie nach einigen Jahren (je nach Anzahl gerauchter Zigaretten) von der Risikolast befreit.





Test: Wie abhängig sind Sie?

Mit dem folgenden Test (Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit) können Sie herausfinden, wie abhängig Sie vom Rauchen sind.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

innerhalb 5 Min.	3
innerhalb 6 bis 30 Min.	2
innerhalb 31 bis 60 Min.	1
nach 60 Min.	0

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kino) das Rauchen zu unterlassen?

ja	1
nein	0

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

die erste am Morgen	1
andere	0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

bis 10	0
11 bis 20	1
21 bis 30	2
31 und mehr	3

Rauchen Sie am Morgen mehr als während dem Rest des Tages?

nein	0
ja	1

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

nein	0
ja	1

Auswertung

0 bis 2 Punkte	sehr geringe Abhängigkeit
3 bis 4 Punkte	geringe Abhängigkeit
5 Punkte	mittlere Abhängigkeit
6 bis 7 Punkte	starke Abhängigkeit
8 bis 10 Punkte	sehr starke Abhängigkeit

Dank Ihrer Spende kann die Schweizerische Herzstiftung...

- **Forscherinnen und Forscher** in der Schweiz dabei unterstützen, neue Erkenntnisse über die Ursachen von Herzkrankheiten und Hirnschlag zu gewinnen.
- **Forschungsprojekte** mit dem Ziel fördern, neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zu entwickeln. Damit trägt sie dazu bei, dass sich die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessert.
- **Betroffenen** und ihren **Angehörigen** umfassende Informationen über Krankheiten, Behandlung und Vorbeugung zur Verfügung stellen (**Informationsbrochüren**).
- Die **Bevölkerung** über wirksame Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten **aufklären** und zu einem herzgesunden Lebensstil motivieren.

Unsere Dienstleistungen für Sie als Gönnerin und Gönner:

- Beratung am **Herztelefon 0848 443 278** durch unsere Fachärzte.
- Schriftliche Antwort auf Ihre Fragen in unserer **Sprechstunde** auf www.swissheart.ch/sprechstunde.
- Persönlicher **Gratis-HerzCheck®** (ab einem Gönnerbeitrag von CHF 60.– jährlich).
- **Magazin «Herz und Hirnschlag»** (4 x jährlich).
- Einladungen zu **Vortrags- und Informationsveranstaltungen**.



Ja, ich möchte spenden und werde Gönner!



Ja, senden Sie mir bitte unverbindlich ein Probeexemplar des **Gönnermagazins «Herz und Hirnschlag»** zum Kennenlernen!



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische
Herzstiftung ist seit
1989 ZEWÖ-zertifiziert.





Bewegung

Bewegung ist ein Bedürfnis des Körpers, dem häufig zu wenig Rechnung getragen wird. Die Fortschritte der Technik bringen es mit sich, dass viele Menschen nur selten körperlich aktiv sind. Der moderne Lebensstil wird immer mehr von «Passivitäten» bestimmt, sei es im Auto oder abends vor dem Fernseher. Ein bewegungsarmer Lebensstil erhöht das Risiko für Herzkrankheit und Hirnschlag, Erkrankungen des Bewegungsapparates (Arthrose, Knochenabbau) und sogar für Demenz. Vielen körperlichen und psychischen Beschwerden lässt sich einfach vorbeugen: durch mässige, aber regelmässige Bewegung.

Wer sich bewegt, profitiert gleich mehrfach: Blutdruck und Cholesterinwerte verbessern sich, das Risiko eines Herzinfarktes oder Hirnschlags nimmt ab. Regelmässige körperliche Aktivität ist nicht nur gesund, sie vermittelt zugleich ein gutes Körpergefühl, macht Spass und hilft, Stress abzubauen. Sportliche Menschen fühlen sich in der Regel ausgeglichener und leistungsfähiger als «Bewegungsmuffel».

Wie viel Bewegung bringt's?

Regelmässige körperliche Bewegung ist in jedem Alter gesundheitsfördernd und steigert das Wohlbefinden. Sind Sie körperlich inaktiv, so bringt Ihnen jeder Schritt hin zu mehr Bewegung einen Nutzen. Wir empfehlen:

- idealerweise 30 Minuten Bewegung täglich in mittlerer Intensität, jedoch mind. 2 ½ Stunden Bewegung wöchentlich
- oder mind. 1 ¼ Stunden pro Woche sportliche Bewegung in hoher Intensität

Unter mittlerer Intensität versteht man, dass Puls und Atem durch körperliche Aktivität beschleunigt werden, Sie aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommen. Dazu gehören zum Beispiel zügiges Gehen, Radfahren oder auch Gartenarbeiten. Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, bei denen Sie schwitzen und ihr Atem beschleunigt wird wie beim Joggen, sportlichen Radfahren, Schwimmen, Skilanglaufen. Jede Bewegungseinheit von mindestens 10 Minuten Dauer im Laufe eines Tages können Sie zusammenzählen, um das empfohlene Pensum zu erreichen.



Test: Bewegen Sie sich genug?

Körperlich aktiv bin ich

- a) nie oder nur selten.
- b) nur gelegentlich (Spazieren, Wandern).
- c) täglich, aber nicht so, dass sich mein Puls und Atem beschleunigen oder ich sogar leicht ins Schwitzen komme (kurze Spaziergänge, Einkaufen, Haushalt).
- d) einmal pro Woche, wenn ich Sport treibe.
- e) mindestens 30 Minuten täglich oder mindestens 2 ½ Stunden wöchentlich. Dabei beschleunigen sich mein Puls und Atem (wie beim Velofahren oder zügigen Gehen).

Auswertung

- a) und b): Sie sollten mehr für Ihre Fitness tun.
- c) und d): Sie sind schon körperlich aktiv, das ist ein guter Ansatz. Versuchen Sie, Ihre Aktivitäten noch zu steigern, damit Sie auch einen gesundheitlichen Nutzen haben.
- e) Bravo! Sie haben genügend Bewegung. Ihre Gesundheit profitiert davon.





Was Sie beim Training beachten sollten

Wenn Sie längere Zeit keinen oder wenig Sport getrieben haben, sich aber gesund fühlen und nicht über 40 Jahre alt sind, können Sie sofort mit einem leichten Training beginnen und den Trainingsumfang langsam steigern. Als Grundregel gilt, dass ein leichtes Wärmegefühl und eine Erhöhung des Pulses erwünscht sind. Während der körperlichen Aktivität sollten Sie in der Lage sein, noch mit jemandem zu reden. Falls Sie stärker ausser Atem kommen, ist die Intensität Ihres Trainings zu hoch.

Sprechen Sie vor Beginn eines Trainings mit Ihrem Arzt, wenn Sie noch nie Sport getrieben haben, über 40 Jahre alt sind oder unter Atembeschwerden, Herz- oder Gelenkerkrankungen leiden.

Tipps für einen bewegten Lebensstil

Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spass bereitet. Besonders vorteilhaft für Herz und Kreislauf sind dynamische Bewegungsaktivitäten wie:

- zügiges Gehen (Walking), Wandern
- leichtes Jogging
- Velofahren
- Schwimmen
- Aquafit
- Langlauf
- Turnen, Gymnastik
- Tanzen, Aerobic

Integrieren Sie Ihr ganz persönliches Bewegungsprogramm in den Alltag

- Legen Sie ein Stück Ihres Arbeitsweges zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurück.
- Benutzen Sie die Treppe statt die Rolltreppe oder den Lift.
- Auch Haus- und Gartenarbeit verbessern Ihre körperliche Fitness.





Ernährung

Die mediterrane Küche basiert auf folgenden Eckpfeilern: faserreiche Nahrungsmittel in Form von Gemüse, Salat und Früchten, Kohlenhydrate wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln, weisse Bohnen, einfach ungesättigten Fettsäuren (Raps- und Olivenöl) und wenig tierischen Produkten mit gesättigten Fettsäuren.

Die Lebensmittelpyramide erleichtert es Ihnen, ausgewogen zu essen und bietet Gewähr für lebensnotwendige Nähr- und Schutzstoffe. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen werden in grösseren, solche der oberen Ebenen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine Verbote. Die Kombination im richtigen Verhältnis macht eine gesunde Ernährung aus. Wichtig ist, dass die Lebensmittel abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Ebenen gewählt sowie schonend zubereitet werden. Der ausgewogene Mix trägt auch zu einer ausgeglichenen Energiebilanz bei, was ein gesundes Körpergewicht fördert. Dafür sollte sich die Kalorienzufuhr auf Ihren persönlichen Kalorienverbrauch ausrichten. Regelmässige Bewegung unterstützt Sie dabei, Herz und Kreislauf fit zu halten.





Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht, wie sich eine gesunde Ernährung zusammensetzen sollte.



Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.



Tipps für eine gesunde Ernährung

- Essen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse (insgesamt ca. 500 Gramm), davon mindestens zwei Portionen roh. Sie sichern sich damit die nötige Menge an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern.
- Essen Sie täglich Getreideprodukte (wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Getreideflocken) oder Kartoffeln.
- Fleisch muss nicht jeden Tag auf den Tisch. Wenn Sie Fleisch konsumieren, bevorzugen Sie fettarme (magere) Sorten.
- Geniessen Sie etwa zweimal pro Woche ein Fischgericht. Bevorzugen Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei (Bio-Label für Zuchtfisch, MSC-Gütesiegel für Wildfang).
- Süssigkeiten sind Genussmittel, die Sie sich nur in kleinen Mengen gönnen sollten.
- Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung der Gerichte und bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren, z.B. Raps- oder Olivenöl.
- Wenn Sie Gewicht abbauen wollen, reduzieren Sie nicht nur die Kalorienaufnahme, sondern sorgen Sie auch für regelmässige körperliche Bewegung.
- Gewicht reduzieren braucht Geduld. Bauen Sie Ihr Übergewicht langsam ab (ein halbes bis ein Kilo pro Woche). Der Erfolg von Schnelldiäten hält meist nur kurz an.



Körpergewicht

Übergewicht gilt als wichtiger, vermeidbarer Risikofaktor für eine koronare Herzkrankheit und verstärkt oder fördert die Entstehung von anderen Risiken wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes. Aber auch der Bewegungsapparat leidet unter überzähligen Kilos, zum Beispiel durch frühzeitige Gelenkabnutzung (Arthrose).

Je nach Verteilung des Fettgewebes im Körper wird zwischen «Apfel-» und «Birnenform» unterschieden. Bei der Apfelform sammeln sich Fettzellen vor allem im Bauchbereich an, bei der Birnenform in der Hüft- und Oberschenkelgegend (typisch bei Frauen). Die Apfelform ist mit einem höheren Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko verbunden als die Birnenform.

Bin ich übergewichtig?

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Messgrösse für das Übergewicht. Der BMI wird wie folgt berechnet: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergrösse in Meter im Quadrat.

Beispiel: eine Person ist 1.68 m gross und 83 kg schwer. Sie hat einen BMI von 29, da $83 : (1.68 \times 1.68) = 29$.

BMI 19 bis 25	Normalgewicht, wünschenswerter Bereich
BMI über 25–30	leichtes bis mittleres Übergewicht
BMI über 30–35	Übergewicht oder Fettleibigkeit
BMI über 35	schweres Übergewicht (Adipositas oder Fettleibigkeit)

Bauchumfang

Der Bauchumfang wird auf der Höhe der Taille gemessen. Vorteilhaft, da eher Birnenform sind

für Männer:	Bauchumfang unter 102 cm
für Frauen:	Bauchumfang unter 88 cm



Stress

Stress ist zu einer Art Statussymbol geworden. Wer gestresst ist, scheint eine gefragte und wichtige Persönlichkeit zu sein.

Bei einer gesteigerten Aktionsbereitschaft befindet sich der Körper im Stress. Der Blutdruck ist erhöht, das Herz schlägt schneller, und die Aufmerksamkeit nimmt zu. Diese Vorgänge werden durch den sympathischen Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert. Stress kann durch körperliche, emotionale oder äussere Umstände ausgelöst werden.

Ob eine bestimmte Situation stressig ist, hängt nicht nur vom Ereignis, sondern vor allem von der eigenen Reaktion ab. Was der eine als Belastung erlebt, ist für den anderen ein Vergnügen (zum Beispiel Autofahren). Stress muss nicht immer negativ sein. Ein gewisses Mass an Stress macht das Leben spannend. Sobald Körper und Geist jedoch überfordert sind, wird es gefährlich. Übermässiger Stress führt zu dauernder Nervosität, Schlaflosigkeit oder zur Flucht in eine Sucht (Zigaretten, Alkohol, ungesundes Essverhalten).

Zu viel Stress greift die Gesundheit an. Bei Herzpatienten wirken sich Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Angiotensin II, Aldosteron usw.) als direkter Risikofaktor negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Unbefriedigende Arbeitssituationen, eingeschränkte persönliche Freiheit und andere soziale Schwierigkeiten begünstigen bekannte Risiken (Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht). Menschen, die dauernd angespannt, ungeduldig, aggressiv und unter Zeitdruck sind und ihre Gefühle vernachlässigen, scheinen ein höheres Herzinfarkt-Risiko aufzuweisen.

Tipps für einen besseren Umgang mit Stress

- Hören Sie vermehrt auf Ihre «innere Stimme». Überlegen Sie abends, wenn Sie sich gestresst fühlen, was in Ihnen vorgegangen ist.
- Nehmen Sie sich täglich 20 Minuten Zeit, um ungestört von äusseren Einflüssen ruhig und entspannt an etwas Schönes zu denken.
- Machen Sie regelmässig Pause – auch bei grosser Arbeitsbelastung.





- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und genießen Sie das Essen in Ruhe.
- Verschaffen Sie sich einen Ausgleich zum Alltag, zum Beispiel mit Sport oder einer Entspannungsmethode. Es kann auch Musik oder ein Gespräch im Freundeskreis sein.
- Suchen Sie Kontakt zu Menschen, bei denen Sie sich wohl fühlen. Reden Sie mit guten Freundinnen und Freunden über Ihre Probleme.
- Akzeptieren Sie Tatsachen, die sich nicht ändern lassen und konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Sie selbst verbessern können.
- Versuchen Sie, stressauslösende Situationen zu vermeiden oder zu entschärfen. Lernen Sie Ihr Verhalten kennen und negative Reaktionsmuster zu durchbrechen. Reagieren Sie möglichst positiv und entspannt.
- Lassen Sie sich nicht alles gefallen. Bringen Sie anfallende Schwierigkeiten und Probleme zur Sprache.

Burnout und Depression

Burnout (= ausbrennen) ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Über längere Zeit entwickelt er sich zu einer Abwärtsspirale, in der bei Betroffenen psychische Erschöpfung, Gefühlslabilität und Ängste überhandnehmen. Ihr Kontakt zum sozialen Umfeld wird erschwert, sie tendieren zu Sucht- und Risikoverhalten. Später kommen oft Symptome einer Depression hinzu. Solche Menschen sind bedrückt, antriebslos, ihr Selbstwertgefühl ist angegriffen. Während sich ein Burnout meist auf die Arbeit bezieht, durchdringt eine Depression alle Bereiche des Lebens.

Burnout und Depression sind ernstzunehmende Erkrankungen, für deren Bewältigung eine professionelle Psychotherapie erforderlich ist. Die Behandlung (und Prävention) des Burnouts will Stress bei den Betroffenen verringern. Wenn Sie das Gefühl haben, in einer Burnout-Situation festgefahren zu sein, sollten Sie zuerst im Gespräch mit befreundeten Menschen Hilfe suchen. Wenn das nicht gelingt, holen Sie sich professionelle psychologische Unterstützung.



Sind Ihre Blutdruckwerte normal?

	systolischer oberer Wert	und/oder	diastolischer unterer Wert
Normal	unter 140 mmHg		unter 90 mmHg
Erhöht	ab 140 mmHg		ab 90 mmHg

Ein zu hoher Blutdruck führt auf die Dauer zu Arteriosklerose, weil sich die dem hohen Druck ausgesetzten Arterien verdicken und verhärten. Zudem schädigt ein zu hoher Blutdruck die Innenschicht der Arterien (Endothel). Die häufigsten Folgen einer Hypertonie sind ein Hirnschlag, eine koronare Herzkrankheit mit Angina pectoris oder Herzinfarkt sowie die Schädigung von Nieren- und Augenarterien.

Blutdruck und Blutdruckmessung

Der Blutdruck ist erhöht, wenn bei mehreren Messungen in Ruhe Werte von 140/90 mmHg oder mehr vorliegen. Eine einmalige Blutdruckmessung sagt wegen möglicher Tagesschwankungen zu wenig aus. Es kann auch sein, dass nur in der Arztpraxis zu hohe Werte, zuhause jedoch normale Werte gemessen werden; man spricht dann von einer «Praxis-» oder «Weisskittelhypertonie». Dabei handelt es sich um einen unechten, kurzfristigen Bluthochdruck, der auf die innere Spannung zurückzuführen ist, die bei manchen Personen wegen der Atmosphäre in der Arztpraxis aufkommt.

Zur Diagnose einer Hypertonie kann eine zusätzliche Langzeit-Blutdruckmessung nützlich sein. Dabei registriert ein kleines Gerät, das man auf sich trägt, während 24 Stunden automatisch den Blutdruck. Die Auswertung der gemessenen Werte erlaubt eine genaue Analyse des Blutdrucks.



Tipps: Was tun bei erhöhtem Blutdruck?

Bluthochdruck muss auf jeden Fall behandelt werden. Einfache Massnahmen können dazu beitragen, dass sich ein erhöhter Blutdruck normalisiert.

- **Gewicht:** Versuchen Sie Übergewicht abzubauen.
- **Bewegung:** Ein mässiges, aber regelmässiges Training hilft, den Blutdruck zu normalisieren.
- **Ernährung:** Essen Sie fettarm, achten Sie auf eine ausreichende Kalium- und Kalziumzufuhr mit viel Früchten und Gemüse sowie fettarmen Milchprodukten wie Joghurt oder Magerquark.
- **Salz:** Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum, indem Sie auf den Salzgehalt in verarbeiteten Produkten achten (Brot, Käse, Fertiggerichte, Suppen etc.). Vermeiden Sie das Nachsalzen bei Tisch. Verwenden Sie mehr Gewürze und Kräuter anstelle von Salz beim Kochen.
- **Alkohol:** Reduzieren Sie den Konsum auf höchstens zwei Gläser Wein pro Tag.
- **Entspannung:** Lernen Sie eine Entspannungsmethode, damit Sie besser abschalten können, wenn Sie unter Druck stehen.

Bei einem leichten Bluthochdruck genügen diese Lebensstiländerungen häufig, um den Blutdruck auf einen Normalwert zu senken. In den anderen Fällen reichen sie in der Regel nicht aus. Hier ist der Einsatz eines blutdrucksenkenden Medikamentes notwendig. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt wird Ihnen das für Sie am besten geeignete Mittel verordnen. Wenn das Medikament zu stark wirkt oder unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen. Es ist immer möglich, ein besser verträgliches Präparat zu finden.

Blutdruck messen nicht vergessen!

Ohne Blutdruckmessung ist es schwierig oder unmöglich, einen hohen Blutdruck zu erkennen, da dieser nur selten Beschwerden verursacht. Gewissheit über den eigenen Blutdruck gibt einzig und allein eine jährliche Blutdruckmessung beim Arzt oder in der Apotheke.



Blutfette

Cholesterin ist ein wichtiger Baustein für Hormone, Gallensäuren und ausserdem ein Bestandteil der Zellwände. Eine gewisse Menge Cholesterin wird mit der Nahrung aufgenommen. Den weitaus grösseren Teil bildet der Körper selbst in der Leber und im Verdauungstrakt. Überschüssiges Cholesterin lagert sich in den Blutgefässen ab, was zur Arteriosklerose mit all ihren negativen Folgen wie Angina pectoris, Herzinfarkt und Hirnschlag führen kann. Neben dem Cholesterin begünstigt auch ein erhöhter Gehalt an Neutralfetten im Blut (Triglyzeride) die Arteriosklerose.

Vom «guten» und vom «schlechten» Cholesterin

Wer sich näher mit Cholesterin befasst, stösst unweigerlich auf die Abkürzungen HDL (High Density Lipoproteins) und LDL (Low Density Lipoproteins). Dies sind zwei verschiedene Formen von Cholesterin. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, wird es für den Transport im Blut an Eiweisskörper (Lipoproteine) gebunden.

Das «gute» oder HDL-Cholesterin hat eine Schutzwirkung auf die Blutgefässe. Hohe Werte sind deshalb günstig und erwünscht. Der Anteil an HDL-Cholesterin wird vor allem durch regelmässige körperliche Bewegung erhöht. Rauchstopp und der Abbau von Übergewicht wirken sich ebenfalls günstig auf das HDL-Cholesterin aus. Auch bestimmte Ernährungsgewohnheiten oder Nahrungsmittel wie zum Beispiel die Mittelmeerküche mit Oliven- oder Rapsöl, Fisch und ab und zu einem Glas Rotwein können den HDL-Gehalt positiv beeinflussen.

Anders sieht es beim «schlechten» oder LDL-Cholesterin aus. Dieses fördert die Entstehung der Arteriosklerose. Je höher der LDL-Wert im Blut, desto gefährdeter sind die Gefässe.





Triglyzeride nicht vergessen

Eine dritte Gruppe von Blutfetten sind die Neutralfette, so genannte Triglyzeride. Aus ihren Ablagerungen in den Fettzellen entsteht «ungünstiges» LDL, gleichzeitig verbrauchen sie «gutes» HDL: Im Gegensatz zum «schlechten» LDL-Cholesterin, das eher schwerfällig auf Lebensstilveränderungen reagiert, lassen sich die Triglyzeride hingegen gut beeinflussen.

Die Cholesterinwerte im Blut hängen auch von der individuellen Veranlagung ab. Bei erkrankungsgefährdeten Personen mit ungünstigen Blutfettwerten, die nur wenig auf Lebensstilanpassungen ansprechen, wird der Arzt deshalb den Einsatz eines blutfettsenkenden Medikamentes in Erwägung ziehen.

Die Blutfettwerte

Für gesunde Personen mit niedrigem Gesamtrisiko liegt der LDL-Cholesterin-Zielwert bei unter 4.1 mmol/l; ab 5.0 mmol/l ist eine Behandlung angezeigt. Beim Gesamtcholesterin gilt unter 6.5 mmol/l als Zielwert und ein Wert von über 8.0 mmol/l als behandlungsbedürftig. Für die Triglyzeride liegt der Zielwert unter 2.3 mmol/l und ein Wert von über 5.0 mmol/l sollte behandelt werden. Für Personen mit Risikofaktoren, bereits bestehender Arteriosklerose oder mit erblich bedingt sehr hohen Cholesterinwerten (familiäre Hypercholesterinämie) gelten strengere Zielwerte.

▼ Kennen Sie Ihre Blutfettwerte?

Ratsam ist eine Kontrolle der Blutfettwerte ab 40 Jahren alle fünf Jahre. Bei Verdacht empfiehlt sich eine jährliche Messung. Bei einer familiär bedingten Hypercholesterinämie werden stark erhöhte Blutfettwerte häufig an Blutsverwandte vererbt. Für diese Personen empfiehlt sich deshalb eine Untersuchung.

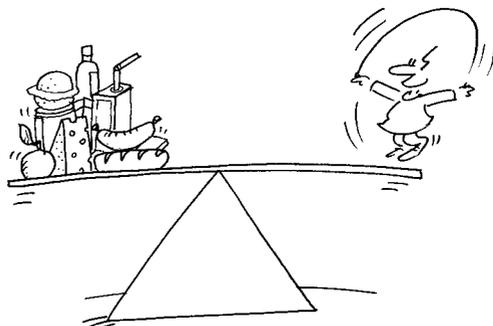




Tipps: Beim Essen auf das Fett achten

Eine fettbewusste Ernährung bedeutet nicht, dass Sie den Cholesteringehalt aller Lebensmittel kennen und berechnen müssen. Im Wesentlichen genügt es, wenn Sie Ihren Fettkonsum anpassen.

- Reduzieren Sie allgemein den Fett- und Kalorienkonsum, wenn Sie Übergewicht haben. Achten Sie bei der Ernährung auf versteckte Fette, die in Fleisch, Vollmilch- und Rahmprodukten sowie in Backwaren und Süßigkeiten vorkommen. Der Fettanteil in der Ernährung sollte unter dreissig Prozent der gesamten Kalorienzahl liegen.
- Reduzieren Sie in erster Linie gesättigte Fettsäuren, die in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft (Wurstwaren, Fleisch, Butter) und in einigen pflanzlichen Produkten (Kokosfett, Palmfett, Kakaobutter) enthalten sind. Bevorzugen Sie stattdessen ungesättigte Fettsäuren wie Raps- oder Olivenöl.
- Konsumieren Sie cholesterinreiche Lebensmittel wie Eigelb, Innereien und Meeresfrüchte zurückhaltend.
- Gönnen Sie sich reichlich Obst, Gemüse, Getreideprodukte und komplexe Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Vollkornbrot.
- Trinken Sie viel, zum Beispiel ungezuckerten Tee oder Mineralwasser.





Blutzucker

Mit der Nahrungsaufnahme füllen wir die Energiespeicher in unserem Organismus. Im Körper wird die aufgenommene Nahrung grösstenteils in Glukose (Traubenzucker), den wichtigsten Energielieferanten, umgewandelt. Damit Glukose vom Blut in die Körperzellen gelangen kann, braucht es Insulin. Dieses Hormon wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Bei Personen mit einer Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) liegt ein Insulinmangel vor. Die Glukose kann deshalb von den Zellen nicht aufgenommen werden und sammelt sich im Blut an. Die Folgen eines Diabetes Typ 2 ergeben sich einerseits aus dem Glukosemangel der Zellen, andererseits aus der zu hohen Glukosekonzentration im Blut, welche die Arteriosklerose fördert.

Man unterscheidet beim Diabetes zwei Formen:

Der **Typ-1-Diabetes** beginnt meist in der Jugend oder im Kindesalter. Durch immunologische Vorgänge, die noch nicht genau geklärt sind, werden die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört. Es kommt zu einem absoluten Insulinmangel.

Der **Typ-2-Diabetes** (Diabetes mellitus oder «Altersdiabetes») tritt vornehmlich bei Erwachsenen ab dem 45. Lebensjahr auf. Bei dieser Diabetesform bildet der Körper zwar noch Insulin, die Zellen können jedoch darauf nicht mehr ausreichend reagieren (Insulinresistenz). Dies führt ebenfalls zu einer Glukosezunahme im Blut.

Diabetes: bedenkliche Tatsachen

Diabetes fördert die Arteriosklerose. Im Vergleich zu anderen Personen haben Diabetes-Patienten ein fünffach erhöhtes Herzinfarkt- und ein dreifach erhöhtes Hirn Schlagrisiko. Gefährdet sind auch die Beinarterien: schwere Durchblutungsstörungen in den Füßen sind bei Diabetes-Patienten zwanzigmal häufiger als bei Gesunden. Augen, Nieren und Nervensystem werden durch eine Zuckerkrankheit ebenfalls geschädigt.





Das metabolische Syndrom

Treten Übergewicht, ungünstige Blutfettwerte, Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte zusammen auf, wird dies als «metabolisches Syndrom» bezeichnet. Das metabolische Syndrom erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt massiv.

Einem Typ-2-Diabetes kann oft vorgebeugt werden, indem auf eine ausgewogene Ernährung, genügend regelmäßige Bewegung und ein normales Körpergewicht geachtet wird. Falls nötig wird der Typ-2-Diabetes mit Tabletten oder Insulininjektionen behandelt.

Eine gute Blutzuckerkontrolle ist das A und O einer jeden Diabetes-Behandlung. Mit einem gut eingestellten Blutzucker lassen sich schwere Spätfolgen weitgehend vermeiden. Manchmal können Anzeichen wie starker Durst, Leistungsabfall oder häufige Hautinfektionen auf einen Diabetes hinweisen. Bei solchen Symptomen empfiehlt es sich, den Arzt aufzusuchen. Als oberer Grenzwert eines normalen Nüchtern-Blutzuckers gelten 5.6 mmol/l Glukose im Blut.

Aufgepasst!

Patienten mit Typ-2-Diabetes wissen nichts von ihren erhöhten Blutzuckerwerten, weil diese zu Beginn oft keine oder nur wenig Symptome verursachen. Jährliche Blutzuckerbestimmungen sind bei Verdacht auf Diabetes und/oder familiärer Belastung ratsam.



Alarmsignale des Körpers

In etwa zwei Dritteln aller Fälle schlägt der Körper vor einem Herzinfarkt Alarm. Ein typisches Warnsymptom sind Schmerzen in der Brust bei körperlicher Anstrengung oder Aufregung (Angina pectoris). Die Ursache ist eine zunehmende Durchblutungsstörung des Herzmuskels unter Belastung. Nicht jeder Brustschmerz deutet indes auf eine koronare Herzkrankheit hin. Ein kurzer stechender Schmerz, der sich mit einem Finger genau lokalisieren lässt, geht eher vom Brustfell oder von der Muskulatur aus.

Symptome erkennen

Typische Beschwerden einer **Angina pectoris**:

- Beengende oder druckartige Schmerzen hinter dem Brustbein, die mehrere Minuten dauern
- Ausstrahlen der Schmerzen in den Hals, in die Schultergegend und in den linken Arm
- Rasche Besserung der Beschwerden nach Einnahme eines gefässerweiternden Nitropräparates (z.B. Nitroglyzerin)

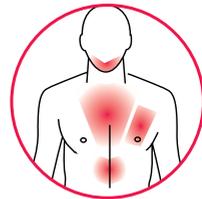
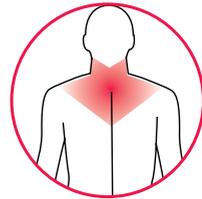
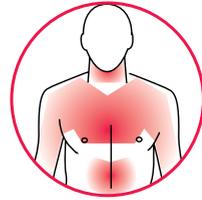
Tritt ein solcher Anfall bei einer bisher gesunden Person auf, sollte unverzüglich ein Arzt oder die Ambulanz gerufen werden.

Bei einem **Herzinfarkt** sind die Symptome zunächst ähnlich, halten aber länger an:

- heftiger, beengender Druck und klemmende Schmerzen in der Brustmitte von mindestens 15 Minuten Dauer, oft ausstrahlend in Schultern und Arme (meist links), den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch
- Übelkeit, Schwäche, Schwitzen, eventuell kalte blasse Haut
- Angstgefühl, Atemnot

Achtung

Bei Frauen und älteren Patienten sind folgende Symptome nicht selten **alleinige Anzeichen**: Luftnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch.



Auch einem **Hirnschlag** gehen bei jedem dritten Betroffenen Warnsignale voraus. Solche Vorboten sind flüchtige Durchblutungsstörungen, die als «Mini-Schlaganfälle» oder «Schlegli» auftreten und als **transitorische ischämische Attacken (TIA)** bezeichnet werden.

Symptome erkennen

Typische Symptome einer **TIA** sind zum Beispiel:

- plötzliche flüchtige Sehstörung
- plötzliche kurz dauernde Lähmung eines Arms

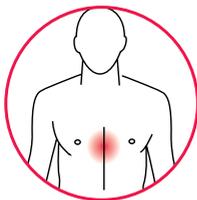
Weil die Symptome einer TIA nur kurze Zeit andauern, werden sie als Warnzeichen vielfach nicht ernst genommen. Oft ist jedoch eine TIA Vorbote eines Hirnschlags. Deshalb sollte sofort der Arzt oder das Spital aufgesucht werden.

Bei einem **Hirnschlag** treten in den meisten Fällen eines oder mehrere der folgenden Symptome auf:

- plötzliche Schwäche, Lähmung oder Gefühlsstörung meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder
- Sprachstörung und Verständnisschwierigkeiten
- heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit
- plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz

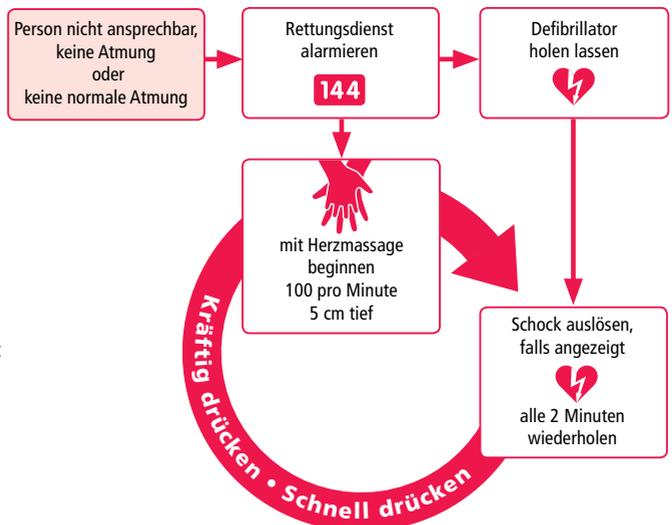


So können Sie helfen



Wichtig ist der Druckpunkt für die Herzdruckmassage:

- Brustkorbmitte
- untere Brustbeinhälfte
- mindestens 5 cm tief eindrücken





Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Beratung am Herztelefon 0848 443 278 durch unsere Fachärzte
jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Schriftliche Antwort auf Ihre Fragen in unserer Sprechstunde auf
www.swissheart.ch/sprechstunde oder per Brief

Die Schweizerische Herzstiftung ist seit 1989 ZEWO-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung

