

Koronare Herzkrankheit



MOTIVATION

Eine KHK entsteht durch verengte Herzkranzgefäße. Diese Gefäße heißen so, weil sie wie ein Kranz um das Herz liegen. Sie versorgen das Herz mit Blut, welches den lebenswichtigen Sauerstoff transportiert. Die Verengungen entstehen durch Fett- und Kalkablagerungen an den Innenwänden der Herzkranzgefäße (Plaques, die sogenannte Arteriosklerose). Eine Folge davon ist, dass das Herz nicht mehr ausreichend Sauerstoff bekommt.

Neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen werden von Faktoren beeinflusst, die sich messen und kontrollieren lassen:

Ein erhöhtes Risiko für Ihre Herzkranzgefäße besteht:

- wenn Sie rauchen
- wenn Sie sich wenig bewegen
- wenn Sie sich ungesund ernähren oder an Übergewicht leiden
- wenn Ihre Blutfettwerte ungünstig sind
- wenn bei Ihnen eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) vorliegt
- wenn Sie einen hohen Blutdruck haben
- bei mangelhaftem Stressmanagement

PRÄVENTION

Es gibt Risiken, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und die erbliche Veranlagung.

Die meisten Risikofaktoren lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten ausschalten oder verbessern. Ein normales Körpergewicht, regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen, und Stresskompetenz sind die Grundpfeiler für Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Wenn Sie zudem Ihren Blutdruck, Ihre Blutfett- und Blutzuckerwerte im Griff haben, stehen Ihre Chancen gut, keine frühzeitige Koronare Herzkrankheit zu entwickeln.

INFORMATION

Herz und Kreislauf: Was Sie für Ihre Herzgesundheit tun können, Jürgen Schickinger, Stiftung Warentest, 2012.

Internet:

<http://www.herzstiftung.de>

<http://www.swissheart.ch>