



28.09.2017 – 08:00 Uhr

Weltherztag vom 29. September 2017: Wer seine Werte kennt, kann Herzinfarkt verhindern

Bern (ots) -

Kennen Schweizerinnen und Schweizer ihre gesundheitsrelevanten Werte? Spätestens mit 50 Jahren sollte jeder über seinen Blutdruck, die Cholesterin- und Blutzuckerwerte Bescheid wissen. Denn mit vorbeugenden Massnahmen kann man sich wirkungsvoll vor einem Herzinfarkt schützen.

Neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen werden von Faktoren verursacht, die beeinflussbar sind. Anlässlich des Weltherztags vom 29. September ruft die Schweizerische Herzstiftung deshalb die Bedeutung der Prävention in Erinnerung. «Viele Erkrankungen und Todesfälle könnten vermieden werden, wenn jeder sein Gesundheitspotenzial bestmöglich nutzen würde», sagt Dr. Robert Keller, Geschäftsführer der Schweizerischen Herzstiftung. Neben dem Verzicht aufs Rauchen, ausreichender Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung ist dies die Kenntnis der gesundheitsrelevanten Werte. Spätestens mit 50 Jahren sollte jeder seinen Blutdruck, die Cholesterin- und Blutzuckerwerte kennen. So können rechtzeitig Massnahmen ergriffen werden, die den Erkrankungsprozess verlangsamen oder stoppen.

Risiken erkennen und behandeln

Die meisten Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschläge sind die Folge einer schleichenden, jahrzehntelangen Erkrankung der Gefässe, Arteriosklerose genannt. Dabei handelt es sich um Gefässablagerungen, die aufbrechen und zu den gefürchteten Gefässverschlüssen führen können. An der betroffenen Stelle erhält das Organ keinen Sauerstoff mehr Teile davon sterben ab. «Hoher Blutdruck, zu viel Cholesterin im Blut und Diabetes gehören zu den wesentlichen Risikofaktoren, wie wir aus grossen Bevölkerungsstudien wissen», sagt Prof. Roger Darioli, Spezialist für kardiovaskuläre Prävention. Ab 50 Jahren, bei Männern sogar etwas früher, steigt dieses Risiko stärker an. Wer seine Risiken kennt und etwas dagegen unternimmt, schützt sich. Senkt man beispielsweise einen zu hohen Bluthochdruck um 10 mmHg, sinkt das Herzinfarkttrisiko um 25 Prozent.

Gewohnheiten hinterfragen

Am Bluthochdruck lässt sich auch veranschaulichen, dass viele ihre Risikofaktoren nicht kennen: Schätzungsweise jede vierte erwachsene Person in der Schweiz hat einen erhöhten Blutdruck, ein Drittel der Betroffenen weiss nichts davon. Dabei lässt sich ein leicht erhöhter Blutdruck zum Beispiel durch die Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung normalisieren. Die Kenntnis der persönlichen Risikofaktoren ermöglicht also nicht nur eine allfällige medizinische Behandlung, sondern motiviert auch zur Änderung des Lebensstils. «Herz-Kreislauf-Krankheiten sind grösstenteils Folgen unserer zivilisatorischen Errungenschaften», sagt Robert Keller. Wir bewegen uns zu wenig, essen zu viel und zu einseitig und sind oft überlastet. «Deshalb sollten wir zwischendurch unsere Alltagsgewohnheiten hinterfragen. Den wichtigsten Beitrag zur eigenen Herzgesundheit können und müssen wir selbst leisten», sagt Robert Keller zum Weltherztag.

Anlässlich ihres 50-Jahre-Jubiläums leistet die Schweizerische Herzstiftung mit der Aktion «Kennen Sie Ihre Werte» einen besonderen Beitrag zur Gesundheit der Schweizer Bevölkerung. Personen ab 50 können auf www.swissheart.ch/gutschein gratis einen von 5000 Gutscheinen für einen HerzCheck® in der Apotheke bestellen. Der HerzCheck® ermittelt die persönlichen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren.

Dieser Text ist abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Dr. Robert C. Keller
Geschäftsführer Schweizerische Herzstiftung
Telefon 031 388 80 97, keller@swissheart.ch

Medizinische Auskunftsperson:
Roger Darioli, MD, Prof. Hon UNIL
Mobile 079 391 74 26, Telefon 021 617 52 10
roger.darioli@hospvd.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100807371> abgerufen werden.