



Gesund sein! Gesund bleiben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Herzinfarkt, Schlaganfall, Schaufenster-Krankheit ... das sind wohl die bekanntesten Begriffe rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aber wussten Sie, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich die häufigste Todesursache sind?

Vor allem sind immer mehr Frauen davon betroffen. 2013 starb fast jede zweite Frau an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung; bei den Männern waren es knapp 40 %. Mehr als die Hälfte dieser Erkrankungen sind auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Zu den größten Gefahren zählen hier vor allem fett- und zuckerreiche Ernährung, zu wenig Bewegung und Sport sowie das Rauchen. All das können Sie aber selbst beeinflussen!

Die Niederösterreichische Gebietskrankenkasse will Ihnen mit dieser Broschüre helfen, Ihr persönliches Risiko zu senken.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesunde Zukunft!

Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen das Herz und die Blutgefäße, also die Adern. Am öftesten kommt es zu

- **Herzinfarkt**
- **Schlaganfall**
- **Schaufenster-Krankheit**

Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt passiert, wenn das Herz nicht gut genug durchblutet wird.

Meist spürt man starke Schmerzen in der Brust, manchmal auch im Oberbauch, in den Armen oder sogar im Kiefer.

Schlaganfall

Gelangt zu wenig Blut zum Gehirn, dann kommt es zu einem Schlaganfall. Die häufigsten Zeichen sind plötzlich einsetzende Sehstörungen, Sprachstörungen, eine einseitige Schwäche, ein hängender Mundwinkel und Gleichgewichtsstörungen.

Schaufenster-Krankheit

Sind Blutgefäße in den Beinen verengt, spricht man von Schaufenster-Krankheit.

Längeres Gehen wird unmöglich, und man muss immer wieder Pausen einlegen.

Viele Menschen tun dann so, als würden sie ein Schaufenster betrachten.

Was kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen?

Der Grund für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine **Verengung** der Blutgefäße durch Ablagerungen in den Adern.

Mehr als 50 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch den **Lebensstil** ausgelöst.

Zuckerkrankheit, Rauchen, fettes Essen und zu wenig Bewegung fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Andere Gründe sind

- **Umweltbelastungen**,
zum Beispiel Stress oder Lärm
- **Arbeitsumstände**,
zum Beispiel körperliche Anstrengungen und Stress
- **Wohnverhältnisse**, zum Beispiel Straßenlärm
- **schlechte Gesundheitsversorgung**

Der einfachste und wirkungsvollste Weg, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern, ist ein gesunder Lebensstil.

Außerdem sollten Sie Risikofaktoren vermeiden, wenn das möglich ist.



Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Männer erkranken meistens früher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Frauen.

Frauen sind bis zu den Wechseljahren durch das Hormon **Östrogen** besser geschützt.

Danach steigt auch für Frauen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei den Risiken für Herz und Blutgefäße gibt es große Unterschiede zwischen Frauen und Männern.

Manche Risiken wirken sich **bei Frauen viel stärker** aus.

Für beide Geschlechter, aber vor allem für Frauen, sind folgende Risikofaktoren gefährlich:

- Erhöhter Blutzucker, also Diabetes
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Übergewicht
- Erhöhte Blutfettwerte, also Cholesterin
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Depression
- Stress
- Migräne mit Aura, das sind Kopfschmerzen mit Problemen beim Sehen, beim Tasten und beim Gleichgewicht
- Krampf-Erkrankungen während der Schwangerschaft

Typische Anzeichen bei Männern



Atemnot

Enge in der Brust

Schmerzen im linken Arm

Aber es gibt bei Frauen und Männern Unterschiede, wie sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erkennen.

Bei Männern sind die häufigsten Anzeichen ein Gefühl der Enge in der Brust, Atemnot und Schmerzen im linken Arm.

Typische Anzeichen bei Frauen

Schlafstörungen

Rückenschmerzen

Enge in der Brust und Atemnot

unklare Schmerzen im Oberbauch und Übelkeit



Bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Enge in der Brust und Atemnot, unklaren Schmerzen im Oberbauch und Übelkeit und bei geschwollenen Knöcheln denken Frauen oft nicht an eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Deshalb gehen Frauen oft erst viel später zur Ärztin oder zum Arzt als Männer.

geschwollene Knöchel

Wie kann ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?

1. Ernährung

Eine gesunde Ernährung sollte ausgewogen sein.

Beachten Sie folgende Tipps:

■ Trinken Sie viel!

Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 Liter.

Trinken Sie aber Getränke ohne Zucker, am besten

Wasser oder Früchte- oder Kräutertee.

In Fruchtsäften ist oft sehr viel Zucker.

■ Trinken Sie **wenig Alkohol**. Trinken Sie nicht mehr als 1 alkoholisches Getränk am Tag.

■ Essen Sie 5 Mal am Tag **Obst** und **Gemüse**.
(3 Gemüseportionen und 2 Stück Obst)

■ Essen Sie **ballaststoffreiche** Lebensmittel.
Vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Naturreis.

■ Essen Sie 2 Mal in der Woche **Fisch** (nicht paniert).

■ Essen Sie **wenig Fleisch**.

Ein halbes Kilo Fleisch in einer Woche ist genug.

Essen Sie wenig dunkles Fleisch wie Rind oder Lamm.

■ Essen Sie **weniger Salz**.

Zum Beispiel wenig Knabbergebäck, Fertigprodukte oder Geselchtes.

■ Essen Sie **weniger tierische Fette**.

Zum Beispiel Butter oder Schmalz.

Ist Cholesterin immer schlecht?

Nein. Es gibt verschiedene Arten von Cholesterin.

Bei einer Blutuntersuchung werden

diese verschiedenen Arten getrennt kontrolliert.

■ Das „gute Cholesterin“ heißt **HDL**.

Es bringt überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber.

Der Wert für HDL sollte größer als 50 mg/dl sein.

■ Das „schlechte Cholesterin“ heißt **LDL**.

Es ist mit Schuld, dass Blutgefäße enger werden.

■ Der Wert für LDL sollte kleiner als 100 mg/dl sein.

Wenn Ihre Cholesterinwerte schlecht sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die richtige Ernährung.

Beachten Sie folgende Tipps:

- Essen Sie wenig Fleisch, Wurst und Innereien.
- Essen Sie wenig fette Milchprodukte wie Obers, Rahm, Creme Fraiche.
- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle, zum Beispiel Leinsamenöl, Rapsöl oder Olivenöl.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.

Welche Rolle spielt Salz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Ihr Blutdruck kann durch übermäßigen Salzkonsum ansteigen.

Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besonders gefährdet sind Frauen nach dem Wechsel. Sie sollten pro Tag nicht mehr als einen Teelöffel Salz (max. 1,4 g/Tag) essen. Aber Salz ist in vielen Lebensmitteln schon enthalten.

Beachten Sie folgende Tipps:

- Meiden Sie Fertigprodukte.
Diese sind meistens zu stark gesalzen.
- Meiden Sie gepökelttes Fleisch.
- Meiden Sie Knabbergebäck.
- Würzen Sie auch mit anderen Gewürzen und Kräutern.

Das ist gesund: Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe, fettreduzierte Milchprodukte. Und viel trinken!



2. Bewegung

Wie stark soll ich mich beim Sport belasten?

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Bewegung fördert die Durchblutung des Herzens und Ihr Herz schlägt langsamer.

Regelmäßige Bewegung hat aber noch andere positive Auswirkungen:

- Sie haben mehr Energie und sind leistungsfähiger.
- Sie bauen Stress ab.
- Ihre Stimmung wird besser.
- Eventuelle Schlafstörungen werden weniger.

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt schon deutlich, wenn Sie **3 Stunden pro Woche** rasch gehen.

Beachten Sie folgende Tipps:

- Sie sollten sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen. Zum Beispiel Stiegensteigen oder schnell Spazieren gehen.
- Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie sich täglich 60 bis 90 Minuten bewegen.
- Wenn Sie intensiver trainieren wollen, sollten Sie vorher zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen.
- Wenn Sie Medikamente nehmen, gehen Sie vor einem Training **auf jeden Fall** zu einer Ärztin oder einem Arzt!



Kraft und Ausdauer – beides ist wichtig!

Achtung:

Vermeiden Sie Training und andere körperliche Anstrengungen, wenn Sie sich nicht gesund fühlen – vor allem, wenn Sie Fieber haben!

Ausdauer-Training oder Kraft-Training?

Für Herz und Kreislauf ist beides wichtig.

Durch Ausdauer-Training gewöhnt sich das Herz besser an Belastungen.

Beispiele für Ausdauer-Training sind Laufen, Radfahren, Wandern, Langlaufen, Nordic Walking und Schwimmen.

Kraft-Training stärkt die Muskeln und senkt den Blutdruck.

Dadurch muss das Herz weniger arbeiten.

Beim Kraft-Training ist es besonders wichtig, dass die Übungen richtig gemacht werden.

Eine gute Trainerin oder ein guter Trainer zeigt Ihnen, wie das geht.

Beachten Sie folgende Tipps:

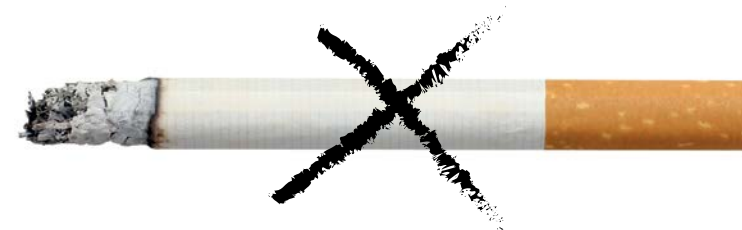
- Manche Sportarten belasten die Gelenke oder die Wirbelsäule.
- Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten, welcher Sport für Sie richtig ist.

3. Rauchen

Rauchen ist ungesund. Rauchen hat verschiedene negative Auswirkungen auf den Körper:

- Rauchen verengt die Blutgefäße. Das führt zu einem höheren Blutdruck.
- Rauchen senkt das „gute Cholesterin“ HDL und fördert Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße.
- Rauchen und die Anti-Baby-Pille vertragen sich gar nicht gut. Beides zusammen kann zu Verengungen in den Beinarterien, Schlaganfall oder Herzinfarkt führen.
- Rauchen schädigt auch die Lunge. Es erhöht das Risiko für Krebs und Erkrankungen des Stoffwechsels (zum Beispiel Diabetes).
- Beim Rauchen entsteht Kohlenmonoxid. Dieses giftige Gas senkt den Sauerstoff-Anteil im Blut. Dadurch bekommt die Muskulatur weniger Sauerstoff, auch die Herzmuskulatur.

Raucherinnen und Raucher haben ein um 65 Prozent höheres Risiko für einen Herzinfarkt als Nichtraucherinnen und Nichtraucher.





Rauchen: Aufhören heißt Aufatmen.

Was bringt das Aufhören?

Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich immer.
Und es lohnt sich schnell!

Schon **wenige Minuten** nach der letzten Zigarette erholt sich der Körper:

- Nach zirka **20 Minuten** sinkt der Blutdruck, und der Puls ist wieder normal.
- Nach zirka **8 Stunden** steigt der Sauerstoff-Anteil im Blut wieder auf normale Werte.
- Schon nach **1 Tag** sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt.
- Nach **einigen Monaten** arbeitet die Lunge wieder deutlich besser.
- Nach **1 Jahr** ist das Risiko für eine Herz-Erkrankung nur mehr halb so hoch wie für Raucherinnen und Raucher.
- Nach **5 Jahren** ist das Risiko für einen Schlaganfall nur mehr halb so hoch wie für Raucherinnen und Raucher.
- Nach **10 Jahren** sinkt das Risiko für Lungenkrebs auf die Hälfte.
- Nach **15 Jahren** ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf dem gleichen Wert wie bei Menschen, die nie geraucht haben.

Wer hilft mir beim Aufhören?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören.

Studien zeigen, dass Menschen durch Beratung mehr Erfolg beim Rauchstopp haben! Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, in der Apotheke oder am Rauchfrei Telefon beraten.



Beachten Sie folgende Tipps:

- Das **Rauchfrei Telefon** ist eine Beratungsstelle, die von der NÖ Gebietskrankenkasse betrieben wird. Gesundheitspsychologinnen informieren am Rauchfrei Telefon Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie helfen Ihnen beim Aufhören. Und sie unterstützen Sie beim Durchhalten, wenn die Lust auf eine Zigarette wieder kommt. Telefon: 0800 810 013 (kostenfrei) Montag bis Freitag, 10:00 bis 18:00 Uhr Information: www.rauchfrei.at
- Die **Rauchfrei App** hilft beim Planen des Rauchstopps und beim Durchhalten. Sie können die App so einstellen, wie Sie sie brauchen. Sie können die **Rauchfrei App** für Android und Apple kostenlos herunterladen: www.rauchfrei.at/die-rauchfrei-app

4. Diabetes, Zuckerkrankheit

Diabetes, also die Zuckerkrankheit, ist ein besonders hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Viele Menschen wissen aber gar nicht, dass sie Diabetes haben.

Anzeichen für Diabetes können sein:

- Hoher Blutdruck
- Schlechte Cholesterinwerte
- Diabetes mellitus in der Familie
- Schwangerschafts-Diabetes, das heißt erhöhte Blutzucker-Werte in der Schwangerschaft
- Übergewicht

Beachten Sie folgende Tipps:

- Lassen Sie Ihr Blut regelmäßig untersuchen.
- Besprechen Sie die Labor-Werte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Für Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 2 („Alterszucker“) gibt es zur Unterstützung der Behandlung das Langzeitbetreuungsprogramm „**Therapie Aktiv – Diabetes im Griff**“.

Informationen:

www.therapie-aktiv.at,
Telefon: 050-899-3207



Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß.

Bin ich ein Vorbild für meine Familie?

Erwachsene sind ein Vorbild für ihre Kinder und Enkelkinder. Kinder haben ein höheres Risiko für Übergewicht, wenn ihre Eltern übergewichtig sind. Und Jugendliche werden häufiger zu Raucherinnen und Rauchern, wenn ihre Eltern oder Großeltern rauchen.

Beachten Sie als Eltern und Großeltern folgende Tipps:

- Hören Sie mit dem Rauchen auf. Auch das Passivrauchen schädigt Kinder.
- Kinder sollten sich mindestens 1 Stunde am Tag bewegen.
- Achten Sie auf gesunde, ausgewogene Ernährung.
- Seien Sie ein gutes Beispiel bei Bewegung und Ernährung.

Wie hoch ist mein Risiko?

Viele Menschen wissen nicht, wie hoch ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist.

Aber nur wenn man das persönliche Risiko kennt, kann man sinnvoll vorbeugen.

Berechnen Sie Ihr Risiko für Herz und Kreislauf:

Beantworten Sie folgende Fragen mit JA oder NEIN:

	JA	NEIN
Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Durchblutungsstörung im Gehirn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Engstellen in den Herzgefäßen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Engstellen in den Beinen (Schaufenster-Krankheit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Diabetes, also Zuckerkrankheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bei 1 Mal oder öfter JA:

Sie haben ein **HOHES RISIKO** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Beantworten Sie folgende Fragen mit JA oder NEIN:

	JA	NEIN
Haben Sie einen erhöhten Blutdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie erhöhte Cholesterinwerte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es in Ihrer Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie 55 Jahre oder älter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Depressionen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Migräne mit Aura, das sind Kopfschmerzen mit Problemen beim Sehen, beim Tasten oder beim Gleichgewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bei 1 Mal JA:

Sie haben ein **ERHÖHTES RISIKO** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je öfter Sie JA geantwortet haben, desto **HÖHER** ist Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Impressum:

Medieninhaber: Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3,

Tel.: 050 899-6202, Fax: 050 899-6280

E-Mail: gsund@noegkk.at; Internet: www.noegkk.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Prim. ao. Univ.-Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek,

Ärztliche Leiterin SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf

für Herz-Kreislauf-erkrankungen,

Dr. Teresa Wipperich, Medizinische Universität Wien

Leichter-Lesen-Übersetzung und -Zertifizierung:

capito Niederösterreich, www.capito.eu

Grafik: Starmühler Agentur & Verlag GesmbH,

www.starmuehler.at

Fotos: Shutterstock, NÖGKK



Leicht Lesen

Diese Broschüre ist in leicht verständlicher Sprache geschrieben, damit sie alle Menschen leichter lesen und verstehen können.