



Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine Gruppe von Erkrankungen, die das Herz und die Blutgefäße betreffen. Noch immer sind diese eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland und der Welt. Wir wollen Ihnen einmal einen Überblick verschaffen und Ihnen Tipps und Hinweise geben, wie Sie Ihr Herz stärken können.

Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören:

Koronare Herzkrankheit (KHK): Eine Verengung oder Blockade der Koronararterien, die das Herz mit Blut versorgen, oft verursacht durch Arteriosklerose (Verhärtung und Verengung der Arterien durch Fettablagerungen).

Herzinfarkt: Tritt auf, wenn ein Teil des Herzmuskels aufgrund einer Blockade der Blutversorgung abstirbt.

Herzinsuffizienz: Eine chronische Erkrankung, bei der das Herz nicht ausreichend Blut pumpen kann, um den Bedarf des Körpers zu decken.

Bluthochdruck (Hypertonie): Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck, der das Herz und die Blutgefäße belastet und zu weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Schlaganfall: Tritt auf, wenn die Blutversorgung des Gehirns unterbrochen ist, entweder durch eine Blockade (ischämischer Schlaganfall) oder durch ein geplatztes Blutgefäß (hämorrhagischer Schlaganfall).

Periphere arterielle Verschlusskrankheit

(PAVK): Eine Verengung der Arterien, die die Gliedmaßen (meist die Beine) mit Blut versor-

Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Diabetes und hohen Cholesterinspiegel begünstigen diese Erkrankungen.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch verschiedene Maßnahmen vorgebeugt und behandelt werden. Hier sind einige grundlegende Ansätze:

Gesunde Ernährung: Essen Sie ausgewogen mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch und Fisch sowie gesunden Fetten (z.B. aus Olivenöl, Nüssen und Avocados) kann das Risiko für HKE senken. Reduzieren Sie den Konsum von gesättigten Fetten, Transfetten, Zucker und Salz.

Regelmäßige Bewegung: Bewegen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche, moderate körperliche Aktivitäten, wie z.B. zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren können das Herz stärken und die allgemeine Gesundheit verbessern.

Nicht rauchen: Rauchen ist ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ohne Zigarette verringern Sie Ihr Risiko erheblich.

Alkoholkonsum begrenzen: Moderater Alkoholkonsum ist in Ordnung, aber übermäßiger Konsum kann das Risiko erhöhen. Die WHO empfiehlt nicht mehr als zwei Getränke pro Tag zu konsumieren.

Gewichtskontrolle: Übergewicht und Fettleibigkeit sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein gesundes Gewicht kann durch eine Kombination aus gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung erreicht und gehalten werden.

Stressmanagement: Auch chronischer Stress beeinflusst Ihr Herz. Techniken wie Meditation, Yoga, tiefes Atmen oder Hobbys, die Ihnen Freude bereiten, können helfen, den Stresspegel zu senken.

Regelmäßige Gesundheitschecks: Regelmäßige Arztbesuche zur Überwachung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker können helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Medikamentöse Behandlung: Bei Bedarf können Medikamente, die von einem Arzt verschrieben werden, zur Kontrolle von Blutdruck, Cholesterin oder anderen Risikofaktoren beitragen.

Bildung und Aufklärung: Informieren Sie sich über die Risikofaktoren und Warnzeichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das kann helfen, bewusste Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil zu treffen.

Ein gesunder Lebensstil begünstigt ein langes Leben.

**Sie haben Fragen zu diesem Thema?
Das 'Fitness im Solemar'-Team hilft Ihnen gerne weiter!**

