

dolce vita

herzgesund leben



Risiko-Test
mit Erläuterungen

Deutsche
Herzstiftung



Ihr Weg aus der Herzinfarktfrage	1
Alle 2 Minuten Lebensgefahr	2
Sie haben es in der Hand	4
Eine Entdeckung	6
Wie die Mittelmeerküche zubereitet wird	9
Dicke Lilly, gesundes Kind?	10
Gesundes Pausenbrot	11
Dem Herzen Beine machen	12
<i>Risiko-Test mit Erläuterungen</i>	14

Impressum
Onlineversion, modifiziert auf Grundlage der Printversion dolce vita 2013

Herausgeber:
Deutsche Herzstiftung e.V., Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0, info@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de

Printausgabe-Redaktion: Armin H. Fleisch
Layout: www.neufferdesign.de

Bildnachweis: Celestino Piatti (Logo); [iStock.com/jeangill](https://www.iStock.com/jeangill) (S. 1); aus Becker, Kober,
Fach: EKG-Repetitorium (S. 2); Wolf Haider-Sawall (S. 6); Jan Neuffer (S. 4/5, 8-12);
Karl Newedel (U1); nach Löllgen (S. 3), Deutsche Herzstiftung (S. 13).

Ihr Weg aus der Herzinfarktfrage

Dieter Sachs schwankte zwischen Sorge und Erleichterung. Die Ergebnisse, die ihm seine Hausärztin mitgeteilt hatte, waren alles andere als erfreulich: Bluthochdruck, hohes Cholesterin und der Blutzucker an der Grenze zum Diabetes. „Mit diesen Werten steuern Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu“, hatte sie ihn ermahnt.

Genau davor hatte er große Angst. Vor Kurzem war sein Kollege, wie er 53 Jahre alt, mitten in der Sitzung leblos zusammengebrochen – Herzinfarkt. Nach diesem Erlebnis hatte Dieter sofort einen Termin für den Gesundheits-Check verabredet.

Dass sein Lebenswandel sich schon längst auf seine Gesundheit auswirkte, war Dieter, wie so vielen, nicht bewusst. Bluthochdruck, hohes Cholesterin und Diabetes beginnen meist unbemerkt – wenn sie körperlich wahrgenommen werden, haben sie oft schon Schäden an den Organen angerichtet.

Aber – und darum war Dieter gleichzeitig erleichtert – noch könne er das Ruder herumreißen, hatte ihn die Ärztin ermuntert. In der Tat: Mit einigen konsequenten Maßnahmen können schwerwiegende Folgen für das Herz vermieden werden.

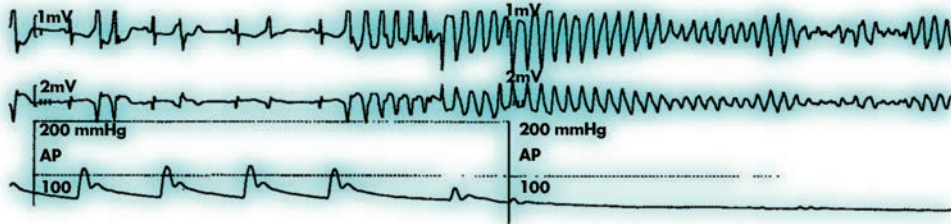
Wie auch Sie Ihr Herz schützen und die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern können, zeigt Ihnen diese Broschüre – Sie haben es in der Hand!



Tägliche Spaziergänge gehören nun für Dieter dazu.

Alle 2 Minuten Lebensgefahr

Ein winziges Blutgerinnsel verstopft eine millimeterdünne Ader der Herzkranzgefäße, die für die Versorgung des Herzens zuständig sind. Dieser Vorgang klingt wenig spektakulär und kommt häufig vor. In Deutschland über 550-mal pro Tag – alle zwei Minuten. Doch es ist der Beginn einer Katastrophe, die in vielen Fällen tödlich endet: Herzinfarkt.

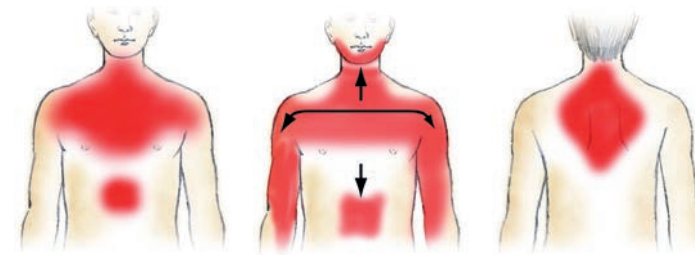


Eine große Gefahr: Kammerflimmern. Wird die Rhythmusstörung nicht schnell behoben, kommt es zum totalen Kreislaufzusammenbruch.

Mit Tempo 300 am Abgrund

Durch die Verstopfung eines Herzkranzgefäßes wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Gerade in den ersten Stunden kann das zu Kammerflimmern führen: Das Herz gerät aus dem Takt, und der Puls steigt auf über 300 Schläge pro Minute an. Die Herzkammer füllt sich nicht mehr ausreichend mit Blut, und der Kreislauf bricht zusammen.

Die andere Lebensgefahr, die ein Herzinfarkt mit sich bringt, ist das Pumpversagen des Herzens. Je länger der Herzinfarkt andauert, desto mehr Herzmuskelgewebe stirbt unwiederbringlich ab. Beide Bedrohungen erfordern sofortiges Eingreifen.



Wo der Schmerz beim Herzinfarkt auftritt und wohin er ausstrahlen kann.

Angst und Schmerzen

Die wichtigsten Anzeichen eines Herzinfarkts sind schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können, starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb, Atemnot. Zusätzlich können Übelkeit, Brechreiz und Angst auftreten. Auch ein schmerzfreier Schwächeanfall, evtl. Bewusstlosigkeit, blasser, fahler Gesichtsfarbe und kalter Schweiß sind Alarmzeichen. Nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen.

Achtung: Bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen. Wenn Brustschmerzen bei *minimaler Belastung* oder *in Ruhe* auftreten, muss genauso schnell wie beim Herzinfarkt gehandelt werden.

➔ Mehr zu den Alarmzeichen

www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html

Niemals zögern – Notruf wählen!

Bei einem Herzinfarkt kommt es auf jede Minute an. Rechtzeitiges Reagieren rettet Leben und Gesundheit. Rufen Sie sofort die 112. Nur die Patienten, die schnell in die Klinik kommen, profitieren in vollem Umfang von den Fortschritten der modernen Infarkttherapie.

Sie haben es in der Hand

Der Herzinfarkt ist kein Blitz aus heiterem Himmel. Er entsteht in einem langsamen, manchmal Jahrzehnte dauernden schleichenden Krankheitsprozess. Ihre familiäre Vorbelastung, aber auch Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes beeinflussen Ihr Infarkttrisiko – von entscheidender Bedeutung ist aber Ihre Lebensführung. Alter und Gene können Sie nicht ändern. Deshalb sollten Sie umso mehr auf jene Risikofaktoren achten, die Sie ändern können: Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und Ernährung.

Ja, ich will!

Alle Raucher wissen, dass es genug Gründe gibt, mit dem Rauchen aufzuhören. Jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen seiner Abhängigkeit. Nur der eigene feste Entschluss zählt. Menschen, die diesen festen Entschluss fassen, haben Erfolgsaussichten.

➔ Mit Rauchen aufhören

www.herzstiftung.de/Rauchen-aufhoeren-Medikamente.html



Dicke sind gemütlich?

Mag sein, denn Übergewicht erschwert nicht nur den Körper, sondern auch jede Aktivität. Vor allem aber macht Übergewicht krank: Es erhöht das Diabetes-Risiko, den Blutdruck und die Harnsäure, das ungünstige LDL-Cholesterin und die freien Fettsäuren (Triglyceride). Das günstige HDL-Cholesterin hingegen sinkt.

Der *Body-Mass-Index* (BMI) verrät Ihnen, ob Sie zuviel wiegen:

BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge² in m

	Frauen	Männer
Untergewicht	unter 19	unter 20
Normalgewicht	19 – 24	20 – 25
Übergewicht	25 – 30	26 – 30
Adipositas	über 30	über 30

Beispiel eines Mannes:

Körpergewicht 80 (kg) : Körperlänge 1,80 (m)²
= BMI 24,7 (normal).

Liegt Ihr BMI über 25? Dann gibt's nur eins: Der Bauch muss weg!

Wunderdiäten helfen höchstens für kurze Zeit (Jo-Jo-Effekt). Besser, Sie ändern Ihre Lebensgewohnheiten grundsätzlich.

➔ Abnehmen – aber wie?

www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/HH3_11_Abnehmen.pdf



Eine Entdeckung

Bereits in den Fünfzigerjahren untersuchte die *Sieben-Länder-Studie* den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf Herz-Erkrankungen. Dabei zeigt sich, dass in den Mittelmeerländern der Herzinfarkt wesentlich seltener auftrat als in Nordeuropa, wo wenig Obst und Gemüse und relativ fettreich gegessen wird.

Weitere große Studien in Frankreich und den USA bestätigten den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Schutz vor dem Herzinfarkt. Die Mittelmeerküche hat sich über Generationen und Jahrhunderte im Alltag dieser Länder bewährt. So wird heute die traditionelle Mittelmeerküche gerade auch von Herzspezialisten empfohlen.

Das Geheimnis der Mittelmeerküche

Die Rede ist hier von der Mittelmeerküche, wie sie seit Jahrhunderten gekocht wird. Im Lauf der Globalisierung ist von dieser Tradition viel verloren gegangen. Wenn man heute Pizza oder Pasta isst oder beim Italiener einen gegrillten Fisch mit drei Bohnen oder fünf Spinatblättern serviert bekommt, ist man von der Mittelmeerküche weit entfernt. Was fehlt, sind die großen Gemüse- und Salatportionen. Die Gerichte der mediterranen Küche sind einfach zuzubereiten. Die Gemüse werden kurz al

dente gekocht und behalten dadurch Frische und ihre Vitamine. Was sind die entscheidenden Merkmale der traditionellen Mittelmeerküche?

- ein hoher Anteil an pflanzlicher Nahrung: Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Obst
- Vollkornprodukte
- Oliven- oder Rapsöl statt Butter, Sahne und anderen tierischen Fetten,
- magere Milchprodukte,
- wenig Fleisch, eher Fisch.
- Statt viel Salz Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin etc.

➔ Mehr Rezepte?

www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche.html



Gutes oder schlechtes Fett?

Man unterscheidet zwischen gesättigten Fettsäuren, ungesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren. Gesättigte Fette finden sich in Schmalz, Butter und Sahne, aber auch im Frittierfett aus Kokos- oder Palmöl. Sie verstecken sich im Buttercroissant ebenso wie in Wurst, Fleisch oder Käse und schaden Ihrer Gesundheit: Sie vermehren das schädliche LDL-Cholesterin und begünstigen Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch Transfettsäuren in Fertignahrung oder Fastfood können LDL-Cholesterin erhöhen und das schützende HDL-Cholesterin vermindern.

Die einfach ungesättigten Fette stammen hauptsächlich aus Oliven- oder Rapsöl. Einfach ungesättigte Fette senken das schädliche LDL-Cholesterin und müssen durchaus nicht sparsam verwendet werden. Unter den mehrfach ungesättigten Fetten sind die Omega 3-Fettsäuren besonders wichtig. Sie sind in fetten Fischen wie z. B. in Makrelen, Hering, Lachs oder Forellen enthalten und schützen das Herz.

➔ Welches Olivenöl eignet sich?

www.herzstiftung.de/Olivenoel.html

Wie die Mittelmeerküche zubereitet wird

Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. troph. Michael Hamm gibt Ihnen dazu folgende Empfehlungen:

- Sparen Sie am Streich- und Bratfett, nicht aber am Salatöl. Ein Esslöffel Oliven- oder Rapsöl zur großen Portion Rohkostsalat oder zum gedünsteten Gemüse machen daraus eine gesunde Mischung verschiedener Schutzstoffe für die Gesundheit (einfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und C sowie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe).
- Fett sparen Sie auch, wenn Sie in Spezialpfannen braten, im Tontopf oder Wok (asiatische, hochgezogene Rührpfanne) garen oder im Backofen grillen. Ein phantasievoller Einsatz von Küchenkräutern und Gewürzen – lieber gut dosiert als zuwenig davon – helfen, die Fettmäßigung geschmacklich voll auszugleichen. Auch die Aromabildung beim Grillen trägt dazu bei.
- Dicken Sie Bratensaft und Soßen mit pürierten Kartoffeln, Gemüsen oder Johannisbrotkernmehl ein.
- Genießen Sie täglich mindestens zwei Portionen Rohkost, zum Beispiel frisches Obst zwischendurch oder als Nachtisch und einen bunten Salat mit frischen Kräutern und Sprossen.
- Essen Sie lieber einfache, kleinere Gerichte mit viel Gemüse und Getreide als zu üppige Portionen.

Kochkurs zur Mittelmeerküche

www.herzstiftung.de/Video-mit-Tipps-zur-Mittelmeerkueche.html

Dicke Lilly, gesundes Kind?

In Deutschland ist bereits jeder vierte Erstklässler zu dick. Etwa 80 % dieser Kinder werden ihr Fett durchs ganze Leben schleppen. Die Folgen sind Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Nervennahrung oder süßes Gift?

Eine der Ursachen für Übergewicht ist der übermäßige Zuckerkonsum durch Süßigkeiten und Softdrinks. Um Gehirn und Nerven mit Glucose zu versorgen, sind Vollkornprodukte weit besser geeignet, denn sie bauen sich langsam und kontinuierlich ab.

Die großen Fettlieferanten heißen Pizza, Pommes mit Majo, Flips oder Chips. Aber auch in Leberwurst, Salami oder einem Croissant steckt viel mehr Fett, als Kinder, die immer länger am Computer oder vor dem Fernseher sitzen, jemals verarbeiten können.



Gesundes Pausenbrot

Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten mit viel Gemüse, Obst und Salat versorgen den Organismus mit allen notwendigen Nährstoffen. Außerdem braucht ein Schulkind etwa einen bis eineinhalb Liter Flüssigkeit täglich, an heißen Tagen auch deutlich mehr. Alle Getränke sollten frei von Zucker und Koffein sein.

Unser tägliches Brot

Ein Pausenbrot ist gesünder als jede Milchschnitte und besser als Geld für den Kiosk. Vier Bausteine gehören dazu:

- 1 Vollkornprodukt,
z. B. Vollkornbrot, Knäckebrot oder Vollkornbrötchen.
- 1 Milchprodukt,
z. B. Milch, Joghurt, Quark oder Käse.
- 1 Stück Obst oder Gemüse,
z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Gurke, Karotte, Radieschen oder Paprika.
- ausreichend zu trinken.

Auf gesundes Pausenbrot achten

www.herzstiftung.de/Gesundes-Pausenbrot.html





Dem Herzen Beine machen

Bewegung ist gesund: Männer, die mehr als zwei Stunden Ausdauersport pro Woche betrieben, hatten ein um 60 % geringeres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Für Frauen ist körperliche Bewegung fast noch wichtiger.

Wenn Sie sich bewegen, nimmt Ihre Leistungsfähigkeit zu, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, Blutdruck, Blutfette und Stresshormone werden gesenkt, und das Herz wird unempfindlicher gegen Rhythmusstörungen.

Täglich eine halbe Stunde

Wenn Sie bisher nicht sehr aktiv waren, beginnen Sie mit zügigen Spaziergängen. Mit der Zeit sollten Sie es wenigstens auf 30 Minuten körperliche Aktivität, vier- bis fünfmal in der Woche bringen.

Welche Bewegungsart Sie wählen, hängt ganz von Ihren Vorlieben ab. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Nordic Walking, Skilanglauf, aber auch Tanzen, Fußball und Tennis. Bei schlechtem Wetter oder fehlender Sportmöglichkeit tut es auch der Ergometer oder das Laufband.

5 einfache Tipps zur Bewegung

www.herzstiftung.de/Bewegung-im-Alltag.html

Es ist nie zu spät

Mit mäßig anstrengender Belastung – so, dass Sie sich etwa beim Joggen noch unterhalten können – erzielen Sie einen deutlichen Trainingseffekt, ohne Ihr Herz zu überlasten.

Auch wenn Sie erst spät damit beginnen – tägliche Bewegung, möglichst an frischer Luft, lohnt sich immer: Ihr Herz wird geschützt. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt rasch und spürbar zu. So kommt mehr Leben in Ihr Leben.



Jeder Schritt zählt

www.herzstiftung.de/ausdauer-verbessern

Risiko-Test mit Erläuterungen

Der folgende Test hilft Ihnen, Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko einzuschätzen.

Kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an.

Familie

Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

- ja, vor dem 55. Lebensjahr 10
ja, nach dem 55. Lebensjahr 4
nein 0

Rauchen Sie?

- weniger als 20 Zigaretten pro Tag 8
mehr als 20 Zigaretten pro Tag 10
mehr als 20 Zigaretten pro Tag und Anti-Baby-Pille 10
nein 0

Das sollten Raucher wissen:

Das durch Rauchen erhöhte Risiko kann durch keinen ansonsten noch so günstigen Lebensstil ausgeglichen werden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, wie Sie das Rauchen aufgeben können.

Achtung: *Frauen, die rauchen und zudem die Pille nehmen, erhöhen ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.*

Gewicht

Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel:

$BMI = \text{Körpergewicht in kg} / \text{Körperlänge}^2 \text{ in m}$

Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema.

	Frauen	Ihr Wert	Männer	Ihr Wert	
Untergewicht	unter 19		unter 20		<input type="checkbox"/> 0
Normalgewicht	19 - 24		20 - 25		<input type="checkbox"/> 0
Übergewicht	25 - 30		26 - 30		<input type="checkbox"/> 1
Adipositas	über 30		über 30		<input type="checkbox"/> 2

Gesundheitsbewusste Ernährung

Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z. B. Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und eher Fisch als Fleisch?

- praktisch immer -4
häufig -2
eher nicht 0

Ernährungsgewohnheiten

Bevorzugen Sie eher deftiges Essen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten?

- praktisch immer 4
häufig 2
eher nicht 0

Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

- mindestens ein- bis zweimal pro Woche -2
mindestens einmal pro Monat 0
seltener als einmal pro Monat 2

Cholesterin

Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- nicht bekannt 2
stark erhöht: über 240 mg/dl bzw. 6,2 mmol/l 6
erhöht: 191 - 240 mg/dl bzw. 5,0 - 6,2 mmol/l 3
normal: unter 190 mg/dl bzw. 5,0 mmol/l 0

Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- nicht bekannt 2
- oberer Wert: unter 140 mmHg 0
- 140 - 160 mmHg 1
- über 160 mmHg 6
- unterer Wert: unter 90 mmHg 0
- 90 - 95 mmHg 2
- über 95 mmHg 4

Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- nicht bekannt 2
- nein 0
- ja, aber benötige noch keine Medikamente 6
- nehme Tabletten für den Blutzucker 8
- spritze Insulin 8

Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- nein 0
- gelegentlich 0
- häufig 2
- praktisch dauernd 4

Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?

- nein 0
- vor allem bei – oder auch nach – körperlicher Belastung 10
- vor allem bei Kälte 10
- vor allem bei Stress 6
- gelegentlich in Ruhe 4

Druck im Brustkorb

Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?

- ja 10
- nein 0

Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- ja 10
- nein 0

Punktzahl _____

Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung.

-6 – 4 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

5 – 8 Punkte

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9 – 16 Punkte

Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

17 Punkte und mehr

Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine Verminderung Ihres erhöhten Risikos für Herzinfarkt erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Wenn Sie nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihre Blutfettwerte sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese Werte kennen, können Sie sich vor dem Herzinfarkt schützen.

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke