

Herzinfarkt – Wie gefährdet sind Sie?

Risikotest der Deutschen Herzstiftung

Ein Herzinfarkt kommt nicht, wie es häufig heißt, aus heiterem Himmel, sondern dem Infarkt geht die koronare Herzkrankheit (KHK) voraus. Die KHK und ihre Symptome lassen sich frühzeitig erkennen und durch einen gesunden Lebensstil, durch Ausschaltung der Risikofaktoren, durch Medikamente, auch durch Kathetereingriff und Bypassoperation wirksam behandeln. Um möglichst frühzeitig einer KHK und dem Herzinfarkt vorzubeugen oder sich bei einer Herzerkrankung rechtzeitig in medizinische Behandlung begeben zu können, bevor es zum Herzinfarkt kommt, sollte man unbedingt seine eigenen Risikofaktoren kennen.

Deshalb bietet die Deutsche Herzstiftung zur Einschätzung des persönlichen Herzinfarkt-Risikos den kostenlosen Test „Herzinfarkt: Wie gefährdet sind Sie?“ an. Der Risikotest, entwickelt von dem Herzspezialisten Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und Mitglied der Task Force „Prevention“ der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie, wurde gemäß den neuen Europäischen Leitlinien 2012 aktualisiert. Der Selbsttest ist in vielerlei Form bei der Herzstiftung erhältlich.

„Der Herzinfarkt-Risikotest ist ein Muss für jeden, weil er leicht verständlich nach den wichtigsten Risikofaktoren für eine KHK und Herzinfarkt fragt: nach Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Rauchen, Körpergewicht, Stress, nach Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerten sowie nach genetischen Faktoren“, betont Prof. Gohlke. „Gesunde wie Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekommen eine erste Einschätzung ihres persönlichen Herzinfarkt-Risikos und damit den Hinweis, ob eine Untersuchung beim Arzt

angebracht ist. Das kann Leben retten.“ Jeder sollte seinen Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin rechtzeitig kontrollieren, um bei krankhaften Werten gegensteuern zu können. Der Risikotest beinhaltet 14 einfach und schnell zu beantwortende Fragen. Das persönliche Risikoprofil wird anhand der erreichten Punktzahl ermittelt. Am Ende steht das Ergebnis mit einer Einordnung des Risikos und entsprechenden Ratschlägen.

Ein schlechtes Testergebnis bedeutet jedoch nicht, dass man dem Herzinfarkt hilflos ausgeliefert ist. „Ein solches Ergebnis sollte als Aufforderung dienen, etwas für die Gesundheit zu tun. Am besten sollte man den Hausarzt oder einen Facharzt aufsuchen, um gemeinsam eine Strategie gegen den Herzinfarkt zu entwickeln. Denn bis auf erbliche Belastung, Alter und Geschlecht sind alle Risikofaktoren beeinflussbar“, sagt Prof. Gohlke. Heute lässt sich fast immer die Infarktgefährdung mit Änderungen im Lebensstil und unter Umständen mit Medikamenten, Stentbehandlung und Bypass drastisch verringern. (koe/wi)



Herzinfarkt

Wie gefährdet sind Sie?

Ihr persönlicher Risikotest

Deutsche Herzstiftung

Wo erhalte ich den Risikotest?

Faltblatt: Der Risikotest „Herzinfarkt – Wie gefährdet sind Sie? Ihr persönlicher Risikotest“ kann als Faltblatt kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt am Main, Tel. 069 955128-0, Mail: info@herzstiftung.de

Online: Auf der Startseite der Herzstiftungs-Homepage (www.herzstiftung.de).

App: Die Herzstiftungs-App mit Herzinfarkt-Risikotest für das iPhone steht ab sofort kostenlos zum Download (Ende des Jahres auch die Android-Version) bereit unter:

<http://itunes.apple.com/de/app/herzstiftung-app/id540338564> oder

<http://itunes.com/apps/herzstiftungapp>

Auf dem iPhone starten Sie den App Store und verwenden Sie dort in der Schnellsuche den Begriff Herzstiftung.

