

## Patienteninformation

# Verringerung des Risikos bei Herz-Kreislaufkrankungen

Bei Ihnen wurden einer oder mehrere Risikofaktoren für oder bereits eine Erkrankung aus dem kardiovaskulären Bereich festgestellt. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen zeigen, wie gut sie selbst und unabhängig von Medikamenten hier etwas zur Verlängerung ihres Lebens tun können.

### Körperliche Aktivität

Bewusst wird hier der Begriff „Sport“ vermieden: für eine deutliche Verminderung des Risikos genügt nämlich schlicht schon die Steigerung der Alltagsaktivität!

Besorgen Sie sich einen Schrittzähler und erhöhen Ihr tägliches Gehpensum – lassen Sie für erlaubte Entfernungen schlicht ihren PKW stehen, jeder Schritt zählt! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt allgemein 150min moderate körperliche Aktivität pro Woche.

Die statistisch messbaren Effekte haben wir folgend anhand von Studienergebnissen dargestellt:

- ein **täglicher Spaziergang über gut 3km** kann die allgemeine **Sterbewahrscheinlichkeit halbieren!** [1]
- **das Risiko einen Herz-Kreislauf-Tod** zu erleiden, wird dadurch sogar **um fast 70% gesenkt** [1]
- mit nur ca. **5.500 Schritten** pro Tag senken Sie Ihr **Sterberisiko um 48%**, mit ca. **7.500 Schritten um 55%** und mit ca. **11.500 Schritten sogar um 67%** [2]

### Rauchstopp

Rauchen hat einen Einfluss auf nahezu alle Organe und Organsysteme. Nicht nur aufgrund des nun bestehenden erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos sollte Ihr Hauptinteresse darin liegen, dieses Laster zu beenden. Rauchen wirkt sich nachweislich auf Krankheiten und Sterbewahrscheinlichkeiten aus:

- **50% der Raucher**, die in jungen Jahren damit begannen und es weiter praktizieren, **sterben an Erkrankungen, die damit in Beziehung stehen!** [3]
- bei **¼ davon** Tod **vor dem 70. Lebensjahr** – sie **verlieren im Durchschnitt 23 Jahre** ihres Lebens [3]
- **Raucher über 60 Jahre** haben eine um **5,5 Jahre verkürzte Lebenserwartung** [3]

Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät, bei noch jüngeren Menschen ist aber freilich „mehr rauszuholen“. Ein Rauchstopp ist insgesamt die wirksamste Lebensstilintervention:

- **nach 20 Jahren Rauchstopp** ist das Gesamt-Sterberisiko wieder **auf dem Niveau von Nichtrauchern!**
- der **Effekt auf Herz-Kreislaufkrankungen stellt sich dabei aber wesentlich früher** ein
- ein Rauchstopp ist zur Risikoreduktion **wirksamer als jedes bekannte Medikament:**
  - Rauchstopp reduziert die Ereignisrate (Herzinfarkte, Todesfälle) um bis zu 50%
  - **Rauchstopp verlängert das Leben um 6 Jahre** (Rauchstopp um das 50. Lebensjahr) **bis 10 Jahre** (Rauchstopp um das 30. Lebensjahr) [5]

### Ernährung

Ernährung spielt eine bedeutende Rolle im Rahmen von Herz-Kreislaufkrankungen. Dabei scheint es nicht darauf anzukommen, allein Kalorien zu reduzieren oder z.B. auf Fett zu verzichten. In den Studien der vergangenen Jahre zeigte sich vor allem die Zusammensetzung der Kost als relevanter Einflussfaktor für das Herz-Kreislauf-Risiko.

Eine sog. „**mediterrane Kost**“ kann im Vergleich zu (häufig praktizierten) „Low-Fat“-Diäten das **Risiko für schwere Herz-Kreislaufereignisse** (Herzinfarkte, Schlaganfall, Herztod) nachweislich um **25% senken. Sichtbar werden kann dies zum Beispiel in der Reduktion von Ablagerungen der Halsschlagader** [6].

### Wie sieht eine mediterrane Kost aus?

#### Tägliche Aufnahme:

- Getreideprodukte/Cerealien - vorzugsweise als Vollkornprodukte, auch Reis, Kartoffeln, Nudeln
- Gemüse, Hülsenfrüchte
- Obst, z.B. auch als Dessert
- bevorzugt fettarme Milchprodukte (Joghurt, Käse)
- Bevorzugung von Olivenöl, Walnuss- oder Leinöl gegenüber einem Verzicht auf tierische Fette
- als Snacks z.B. Oliven oder Nüsse (auch als Quelle für Fette, Proteine, Vitamine)

#### Wöchentliche Aufnahme (1-2x):

- fetter Seefisch oder Meeresfrüchte
- Eier (inkl. Kochen und Backen)
- eher weißes Fleisch (Pute, Huhn)

#### Monatliche Aufnahme (1-2x):

- rotes Fleisch (Rind, Schwein)
- Süßigkeiten

Weitergehende Informationen zum Thema finden Sie unter [www.bit.ly/gesunde-vollkost](http://www.bit.ly/gesunde-vollkost).

### Salzkonsum

Unser Salzkonsum ist meist zu hoch, gemessen an den Empfehlungen zur durchschnittlichen täglichen Zufuhr. Ein Löwenanteil entfällt dabei auf die oft salzreichen hochverarbeiteten Lebensmittel (industriell gefertigte Wurstprodukte, Fertiggerichte, etc.).

Der Salzkonsum sollte auf **max. 6g/Tag** begrenzt werden. Eine darüber hinaus gesteigerte Zufuhr bringt ein **signifikant um 60% erhöhtes Risiko** für Herzinfarkte, Schlaganfälle oder notwendige Maßnahmen hervor [7].

#### Quellen:

- [1] Hakim AA et al. N Engl J Med 1998; 338: 94-99
- [2] Bamach M et al. Eur J Prevent Cardiol 2023.
- [3] Mons U et al. BMJ 2015; 350: h1551
- [4] Pötschke-Langer M et al: Tabakatlas Deutschland 2015
- [5] Heinicke V, Halle M. Herz 2020; 45: 30-38
- [6] Delgado-Lista, J et al: The Lancet 2022; 399(10338): 1876–1885
- [7] Ma Y et al: N Engl J Med 2022; 386: 252-63

*Ihr Praxisteam Dres. Köber-Zahn-Knödler*