Hand aufs Herz

Ihrem Herzen zuliebe

Vorsorgen und besser leben

Mit Risiko-Test

AKTIV GEGEN HERZINFARKT
handaufsherz.bayern.de

Eine Kampagne des

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

In Zusammenarbeit mit

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

Ihrem Herzen zuliebe

5	Titelgeschichte: Sie haben es in der Hand
6	Bewegungstipps
8	Ernährung und Mittelmeerküche
10	Fette und Ballaststoffe
12	Lebensstil mit Augenmaß
14	10 Ernährungstipps der DGE
16	Stress
18	Risikotest – Herzinfarkt
23	Informationen zum Bestellen

Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz, wie steht es um Ihren gesunden Lebensstil? Regelmäßige körperliche Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, möglichst wenig belastender Stress, Nichtrauchen – das sind die wichtigsten Aspekte. Wenn wir ehrlich sind, dann müssen wohl viele von uns zugeben: Das alles schaffen wir nicht immer. Gerade in der Lebensmitte ist der Alltag oft voller Anforderungen in Beruf und Familie, Haushalt, Ehrenamt, Freundeskreis. Die Fürsorge für uns selbst kommt dann nicht selten zu kurz.

Dabei ist es gerade in bewegten Zeiten wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten. Viele Erkrankungen, die im Alter häufig werden, werfen ihre Schatten Jahre früher voraus. Vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich lange unbemerkt entwickeln, bevor sie das Wohlbefinden spürbar einschränken. Ein besonders bedrohliches Ereignis ist ein Herzinfarkt. Und auch wenn es in der Behandlung enorme Fortschritte gibt, so bleibt doch die wichtigste Maßnahme, es gar nicht so weit kommen zu lassen.

Mit der Kampagne „Hand aufs Herz“ wollen wir zur Herzinfarktprävention beitragen. Mein Wunsch ist es, dass Vorbeugung und Vorsorge ganz selbstverständlich in unseren Alltag einfließen. Die Tipps der Deutschen Herzstiftung dazu finden Sie in diesem Heft. Nicht alles wird auf einmal gelingen, manche Änderung hin zu einem herzgesunden Lebensstil braucht vielleicht mehrere Anläufe, bis sie dauerhaft bleibt. Aber das Wichtigste ist: Für Prävention ist es nie zu spät – und selbst kleine Schritte können schon ein Gewinn sein. Alles Gute für Ihre Herzgesundheit!

Ihr

Klaus Holletschek, MdL
Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

Sie haben es in der Hand!

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!**

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 tun es auch das Ergometer oder das Laufband.

Die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung finden Sie auch auf der Website des Bayerischen Gesundheitsministeriums unter www.stmgp.bayern.de/vorsorge/gesund-leben/bewegung/

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist (z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist (z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

Muskelkräftigende Aktivitäten (z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten)

Diese Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene bis 65 Jahre. Sie gelten auch für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung wie z. B. Arthrose, Diabetes mellitus oder Herzerkrankungen. Sie sollten so aktiv sein, wie es Ihr Gesundheitszustand erlaubt – und ärztlichen Rat einholen, bevor Sie mit mehr Bewegung beginnen. Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sollten zusätzlich mindestens dreimal wöchentlich Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention durchführen.

© „Menschen in Bewegung bringen“, Günter Müller, Elke Nieschalk, Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln; Gasthrsg.: Prof. Dr. Alfred Rütten & Prof. Dr. Klaus Pfeifer; Gestaltung: Monica Freise

Es ist nie zu spät

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.

Herzpatienten sollten vorab mit ihrem Arzt über die Auswahl der Sportart und die Intensität der Ausübung sprechen, Bluthochdruckpatienten zusätzlich ihren Blutdruck gut einstellen lassen.

Wer gleich welchen Alters Leistungssport allein oder in einem Verein treiben will, sollte sich vorher medizinisch untersuchen lassen. Ständige körperliche Belastungen können gefährlich werden, wenn eine unbekannte Herzkrankheit vorliegt.

Eine kulinarische Entdeckung

Bereits in den Fünfzigerjahren untersuchte die Sieben-Länder-Studie den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf Herzerkrankungen. Dabei zeigte 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, den USA und Spanien 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 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?

- Viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte
- Die Vollkornvariante bei Brot, Pasta und Reis ist die bessere Wahl
- Oliven- oder Rapsöl
- Wenig Fleisch, eher Fisch
- Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin anstatt viel Salz

In Studien hat sich gezeigt, dass außer Olivenöl der tägliche Verzehr von 30 g Nüssen den positiven Einfluss der Ernährung für ein gesundes Herz erhöhen kann.

Gute Fette, schlechte Fette

Man unterscheidet zwischen gesättigten, ungesättigten und Transfettsäuren. Gesättigte Fette finden sich in Palm- und Kokosöl, Schweine- und Rinderfett, Butter und Sahne. Sie verstecken sich vor allem in Wurst, Fleisch, Speck oder Käse und schaden Ihrer Gesundheit: Sie vermehren das schädliche LDL-Cholesterin und wirken sich ungünstig auf das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall aus. Sie sollten in der täglichen Ernährung unter 7 % der aufgenommenen Kalorien ausmachen.

Auch Transfettsäuren in Fertignahrung oder Fast Food können LDL-Cholesterin erhöhen und das schützende HDL-Cholesterin vermindern. HDL (High-density Lipoprotein) transportiert überschüssiges Cholesterin zurück in die Leber, wo es abgebaut und über die Galle ausgeschieden wird. LDL (Low-density Lipoprotein) hingegen transportiert das Cholesterin von der Leber weg zu den Körperzellen, in denen es gebraucht wird. Bei einem hohen LDL-Spiegel kann es passieren, dass sich das vom LDL transportierte Cholesterin an den Gefäßwänden ablagert und so Durchblutungsstörungen entstehen.

Die einfach ungesättigten Fette stammen hauptsächlich aus Oliven- oder Rapsöl. Einfach ungesättigte Fette senken das schädliche LDL-Cholesterin. 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 ent-halten und schützen das Herz.

Nur Ballast?

Im allgemeinen Sprachgebrauch verbinden wir „Ballast“ mit Überflüssigem. Für eine gesunde Ernährung sind Ballaststoffe jedoch unverzichtbar. Sie senken die Cholesterin- und Triglyceridspiegel. Außerdem wirken sie günstig auf den Blutzucker-spiegel, weil sie die Verarbeitung von Kohlenhydraten im Darm verlangsamen, sodass der Zucker langsamer ins Blut übertritt. Sie sollten also täglich auf dem Speiseplan stehen. Reich an Ballaststoffen sind Vollkornlebensmittel, Hülsenfrüchte sowie viele Gemüse- und Obstsorten.

→ Welches Olivenöl eignet sich? www.herzstiftung.de/olivenoel

Zu viele Kilos, zu wenig Aktivität

Übergewicht belastet nicht nur den Körper, es verhindert meistens auch die nötige Bewegung, was wiederum zu noch mehr Kilos führt. Vor allem bauchbetontes Übergewicht macht 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 zu viel wiegen:
BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge² in m

Untergewicht	unter 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25 – 30
Adipositas	über 30

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

Auch der Taillenumfang spielt eine wichtige Rolle. Streben Sie als Frau einen Umfang von weniger als 88 cm an, besser unter 80 cm. Männer sollten unter 102 cm gelangen, besser sind unter 94 cm.

Wunderdiäten helfen höchstens für kurze Zeit und führen zum berühmten Jo-Jo-Effekt: Verlorenes Gewicht wird in schneller Zeit wieder zugelegt. Besser, Sie ändern Ihre Lebensgewohnheiten grundsätzlich.

Ja, ich will!

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

Um vom Rauchen loszukommen, helfen Ihnen Raucherentwöhnungsprogramme z. B. an Volkshochschulen, Patientenbücher oder auch Nikotinpflaster oder -kaugummis, die den Ausstieg aus der Sucht erleichtern. Hören Sie jetzt mit dem Rauchen auf, dann halbieren Sie Ihr Herzinfarktrisiko!

* Quelle: https://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/download/BZgA_Lets_talk_about_smoking.pdf

Muss ich auf mein Glas Wein verzichten?

Unter Vorsorgegesichtspunkten wird empfohlen, möglichst wenig Alkohol zu konsumieren. Zu viel Alkohol erhöht auf lange Sicht zum Beispiel Blutdruck und Triglyceride und führt zu Gewichtszunahme. Die Wissenschaft ist sich einig, dass es keine Alkoholmenge ganz ohne ein gesundheitliches Risiko gibt. Gesunden Erwachsenen wird empfohlen, pro Tag in jedem Fall weniger als 24 Gramm Reinalkohol (Männer) bzw. weniger als 12 Gramm Reinalkohol (Frauen) zu trinken und mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten. Diese Mengen an Reinalkohol entsprechen in etwa 0,5 Liter Bier bzw. 0,25 Liter Wein bei Männern, bei Frauen ist es jeweils die Hälfte.

10 Tipps für den gesunden Genuss!

1. Je abwechslungsreicher, desto besser

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Wer abwechslungsreich und überwiegend pflanzliche Lebensmittel isst, verringert das Risiko einer einseitigen Ernährung – und kann mehr genießen!

2. 3x täglich Gemüse, 2x täglich Obst

Obst und Gemüse, aber auch Hülsenfrüchte und (ungesalzene) Nüsse versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie machen satt und senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3. Vollkorn wählen

Lebensmittel aus Vollkorn machen uns nicht nur länger satt, die darin enthaltenen Ballaststoffe senken außerdem das Risiko für Diabetes mellitus, Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4. Tierische Lebensmittel als gesunde Ergänzung

Täglich Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt liefern uns Eiweiß, Vitamin B_2 und Calcium. Ein- bis zweimal pro Woche versorgt Fisch uns mit Jod und wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Wer Fleisch isst, sollte nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche verzehren, da es neben Eisen, Selen und Zink auch ungünstige Stoffe beinhalten kann.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Pflanzliche Fette, wie z. B. Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette, liefern lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Allerdings enthalten sie auch viele Kalorien. Vorsicht vor „versteckten" Fetten, die oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Süßwaren und Fertigprodukten vorkommen.

6. Zucker und Salz einsparen

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke enthalten unnötige Kalorien und fördern Karies. Sparsam sollten wir auch mit Salz sein, bis zu 6 g am Tag sind genug, am besten angereichert mit Jod und Fluorid. Zu viel kann den Blutdruck erhöhen. Gewürze und Kräuter sind eine gute Alternative.

7. Am besten Wasser trinken

Rund 1,5 Liter Flüssigkeit sollten wir jeden Tag trinken – am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert, da sie unnötige Kalorien liefern. Zudem können sie der Gesundheit schaden.

8. Speisen schonend zubereiten

Wenn wir Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett garen, erhalten wir den natürlichen Geschmack und schonen die Nährstoffe. Verbranntes sollte vermieden werden.

9. Achtsam essen und genießen

Wenn man sich eine Pause gönnt, um langsam und bewusst zu essen, schmeckt es gleich besonders gut. Außerdem nimmt man das eigene Sättigungsgefühl besser wahr.

10. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Bereits im Alltag lassen sich kleine Sporteinheiten einbauen.

Stress, lass nach

Stress lässt sich in unserem schnelllebigen Alltag kaum vermeiden. Dabei wirkt jede Stresssituation auf unseren Körper: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und es wird mehr Insulin ausgeschüttet. In einzelnen Fällen ist dies ungefährlich. Bei ständigem Stress kann jedoch ein dauerhafter Bluthochdruck entstehen und die hohe Insulinausschüttung eine Insulinresistenz nach sich ziehen, die zum Diabetes führt. Ganz zu schweigen davon, dass Stress oft mit Zigaretten, Essen oder Alkohol kompensiert wird.

Achten Sie darauf, Stress stets auszugleichen

Können Sie ihm schon nicht ausweichen, kreieren Sie Ihren eigenen Gegenentwurf: selbst gewählte Aktivitäten, die zu Ihnen passen, die Sie anregen, packen und den Dauerstress vergessen lassen. Zum Beispiel regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder Qigong, Freizeitaktivitäten, gemeinsame Abendessen mit Familie oder Freunden. Lassen Sie auf Anspannung immer Entspannung folgen.

Wenn Angst das Herz stolpern lässt

Nicht immer ist es eine organisch bedingte Herzkrankheit, die das Herz aus dem Rhythmus bringt. Man spricht von „Herzangst", wenn Patientinnen oder Patienten unter Herzattacken, Herzrasen und Herzstolpern leiden, aber bei den üblichen Untersuchungen keine klassische Herzkrankheit nachgewiesen werden kann.

Sollten Sie unter solchen Herzproblemen leiden, denken Sie daran, dass es sich auch um Symptome handeln kann, die durch seelische Belastung entstehen. Vermehrt – aber nicht nur – tritt Herzangst bei Menschen auf, die irgendwann in ihrem Leben schon einmal mit organischen Herzproblemen zu kämpfen hatten, diese jedoch längst ganz oder teilweise geheilt sind. Die Angst vor neuen Herzproblemen sitzt so tief, dass dadurch tatsächlich spürbare Krankheitszeichen entstehen.

Ursache: Seele

Wenn keine organischen Ursachen zu finden sind, braucht der zu Rate gezogene Arzt oder Ärztin oft viel psychologisches Feingefühl, um zu erkennen, dass es sich um Herzangst und damit um eine seelische Ursache handelt. Gespräche über die Ursachen der Furcht, Bewegungs- und Entspannungsübungen oder andere psychologische Verfahren können dazu beitragen, mit den Beschwerden zurechtzukommen.

Risikotest

Der folgende Test hilft Ihnen, Ihr persönliches **Herzinfarktrisiko** einzuschätzen. Er ist in erster Linie für Menschen gedacht, bei denen bislang keine Gefäßerkrankung festgestellt wurde. Kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an.

→ **Test auch online mit Auswertung:** www.handaufsherz.bayern.de

Familie

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

→ Bei **weiblichen** Verwandten:	• ja, vor dem 60. Lebensjahr	☐	10
	• ja, nach dem 60. Lebensjahr	☐	4
	• nein	☐	0
→ Bei **männlichen** Verwandten:	• 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	☐	12
• Nein	☐	0

Gewicht

Ihren Body-Mass-Index (BMI) errechnen Sie mit folgender Formel:

Körpergewicht in kg : (Körpergröße x Körpergröße in m)

→ Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema.

	BMI	Ihr Wert		
• Untergewicht	unter 18,5	_____	☐	1
• Normalgewicht	18,5 – 24,9	_____	☐	0
• Übergewicht	25 – 30	_____	☐	1
• Adipositas	über 30	_____	☐	2

→ Tipp: Ganz einfach können Sie Ihren BMI auch online berechnen, zum Beispiel beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) unter www.bzfe.de/bmi-rechner

Essen Sie bewusst?

Essen Sie täglich Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Ballaststoffe, Oliven- und Rapsöl und eher Fisch als Fleisch?

• Praktisch immer	☐	–4
• Häufig	☐	–2
• Eher nicht	☐	0

Bevorzugen Sie

Fleisch, Wurst, Fast Food, Kuchen, Süßigkeiten, Speiseeis, zuckerhaltige Limonaden?

• Praktisch immer	☐	4
• Häufig	☐	2
• Eher nicht	☐	0

Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Tag?

• Mindestens ein- bis zweimal pro Woche	☐	–2
• Mindestens einmal pro Monat	☐	0
• Seltener als einmal pro Monat	☐	2

Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

• Nein	☐	0
• Gelegentlich	☐	0
• Häufig	☐	2
• Praktisch dauernd	☐	4

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 ich benötige noch keine Medikamente ☐ 6
- Nehme Tabletten für den Blutzucker ☐ 8
- Spritze Insulin ☐ 8

LDL-Cholesterin

Was wissen Sie über Ihr LDL-Cholesterin?

- LDL-Cholesterin nicht bekannt ☐ 2
- Über 190 mg/dl (4,91 mmol/l) ☐ 10
- 160 – 190 mg/dl (4,14 – 4,91 mmol/l) ☐ 6
- 115 – 160 mg/dl (3,0 – 4,14 mmol/l) ☐ 3
- Unter 115 mg/dl (3,0 mmol/l) ☐ 0

Haben Sie Übergewicht oder ist Ihr Blutdruck oder Blutzucker erhöht?

- Ja ☐ 3
- Nein ☐ 0

Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm? Druck/Engegefühl oder neu aufgetretene Luftnot?

- 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 oder Brennen hinter dem Brustbein?

- 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 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 bis 4 Punkte

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

5 bis 8 Punkte

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9 bis 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.

Verfasser des Risikotests: Prof. Dr. med. Helmut Gohlke

Wenn Sie nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihr LDL-Cholesterin sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese Werte kennen, können Sie sich vor dem Herzinfarkt schützen. Nutzen Sie daher das Angebot der Gesundheitsuntersuchung. Mehr dazu auf der folgenden Seite.

Vorsorge macht Sinn: der Gesundheits-Check-up

Viele Risikofaktoren für Herzkrankheiten kann man durch einen herzgesunden Lebensstil vermeiden. Herzkrankheiten zählen zu den Krankheiten, die man günstig beeinflussen kann, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Deshalb ist es ratsam, einen Gesundheits-Check-up in Anspruch zu nehmen. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Der Check-up dient zum einen der Früherkennung von häufig auftretenden Krankheiten, zum anderen lassen sich dabei gesundheitliche Risiken und Vorbelastungen abfragen, so dass man bereits im Vorfeld rechtzeitig darauf reagieren kann.

Der Check-up umfasst unter anderem:

- das Abfragen eigener Vorerkrankungen sowie zu Erkrankungen innerhalb der Familie (vor allem Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Erkrankungen des Herzens, Krebskrankheiten usw.)
- eine körperliche Untersuchung einschließlich Messung des Blutdrucks
- eine Untersuchung bestimmter Blutwerte (z. B. Gesamtcholesterin und LDL- und HDL-Cholesterin)

Zum Gesundheits-Check-up gehört selbstverständlich eine Beratung durch den Arzt, die auch Empfehlungen zur Vorbeugung von Krankheiten umfasst. Dazu zählen vor allem Tipps zu den Themen Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum.

Wer hat Anspruch?

Gesetzlich versicherte Frauen und Männer haben bereits zwischen 18 und 34 Jahren einen einmaligen Anspruch auf einen ärztlichen Check-up. Versicherte ab 35 Jahre sogar alle drei Jahre.

Der Entschluss

Entscheiden Sie sich für einen Lebensstil mit viel Bewegung, Mittelmeerküche, ohne Zigaretten, dafür mit Entspannung und Geselligkeit. Damit können Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen entscheidend beeinflussen.

Weitere Informationen der Kampagne „Hand aufs Herz"

Besuchen Sie unsere Website **handaufsherz.bayern.de** mit weiteren Tipps und Anregungen sowie dem Kontakt zum Bestell-Portal.

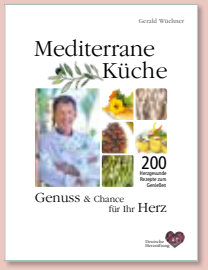
Mit dem Herztagebuch können Sie Ihre Werte einfach im Blick behalten.
Art.-Nr.: stmgp_herz_19

Aktuelle Erkenntnisse über den Einfluss der Psyche auf das Herz.
Art.-Nr.: stmgp_herz_20

Hilfreiche Tipps für den Umgang mit Stress und hohem Blutdruck.
Art.-Nr.: stmgp_herz_21

Erfahren Sie, welche Beschwerden Frauen ernst nehmen sollten.
Art.-Nr.: stmgp_herz_22

Mehr Informationen zu einem gesunden Lebensstil



Leckere Rezepte für eine herzgesunde Ernährung: **„Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz"** nur 23 € (zzgl. Versand)
Bestellnr.: MD03

Ab wann wird Cholesterin zum Risiko? Und wie lässt sich hohes Cholesterin behandeln? Unsere Broschüre klärt auf.
Bestellnr.: BR05*

Wie Sie im Alltag Ihr tägliches Fitnessprogramm steigern können, verrät Ihnen unser Bewegungsratgeber.
Bestellnr.: RG21*

Im Blutdruck-Pass können Sie Ihre Messungen täglich notieren.
Bestellnr.: AW18*

Bestellen Sie einfach per ***Bestellnummer*** telefonisch unter Tel. **069 955128-400**, per Mail an **bestellung@herzstiftung.de** oder melden Sie sich online auf unserer Website **www.herzstiftung.de** an.

*Für Mitglieder der Herzstiftung ist das Material kostenlos. Nichtmitglieder bitten wir um eine Spende, um die Produktions- und Versandkosten zu decken.

AKTIV GEGEN HERZINFARKT
handaufsherz.bayern.de

Eine Kampagne des

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

In Zusammenarbeit mit

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

IMPRESSUM

Herausgeber (V. i. S. d. P.):
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 | 81667 München
(Telefon 089 540233-0 | Telefax 089 540233–90999)

Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
(Telefon 0911 21542-0 | Telefax 0911 21542–90999)
www.stmgp-bayern.de

Agentur: brandarena GmbH & Co. KG

Wir danken der Deutschen Herzstiftung für die freundliche Überlassung der Texte ihrer Broschüre „dolce vita herzgesund leben".

Risikotest: Prof. Dr. med. Helmut Gohlke

Bildnachweis: Titel: Andi Frank, S. 2: rock_the_stock – stock.adobe.com, S. 4: Andi Frank, S. 5 Halfpoint – stock.adobe.com, S. 5: Viacheslav Lakobchuk – stock.adobe.com, S. 8: LStockStudio – stock.adobe.com, S. 9: kitchenkiss.de – stock.adobe.com, S. 10/11: Christian Jung – stock.adobe.com, S. 12: pololia – stock.adobe.com, S. 13: Syda Productions – stock.adobe.com S. 14/15: Lebensmittel Foto erstellt von freepik – de.freepik.com, S. 16: jd-photodesign - stock.adobe.com, S. 17: Dragana Gordic – stock.adobe.com, S.22: MStudioImages – istockphoto.com

Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH

Stand: Februar 2022

Artikelnummer: stmgp_herz_18

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.