

GESUNDHEIT IST HERZENSSACHE

PRÄVENTION UND VORSORGE VON HERZ-KREISLAUF ERKRANKUNGEN

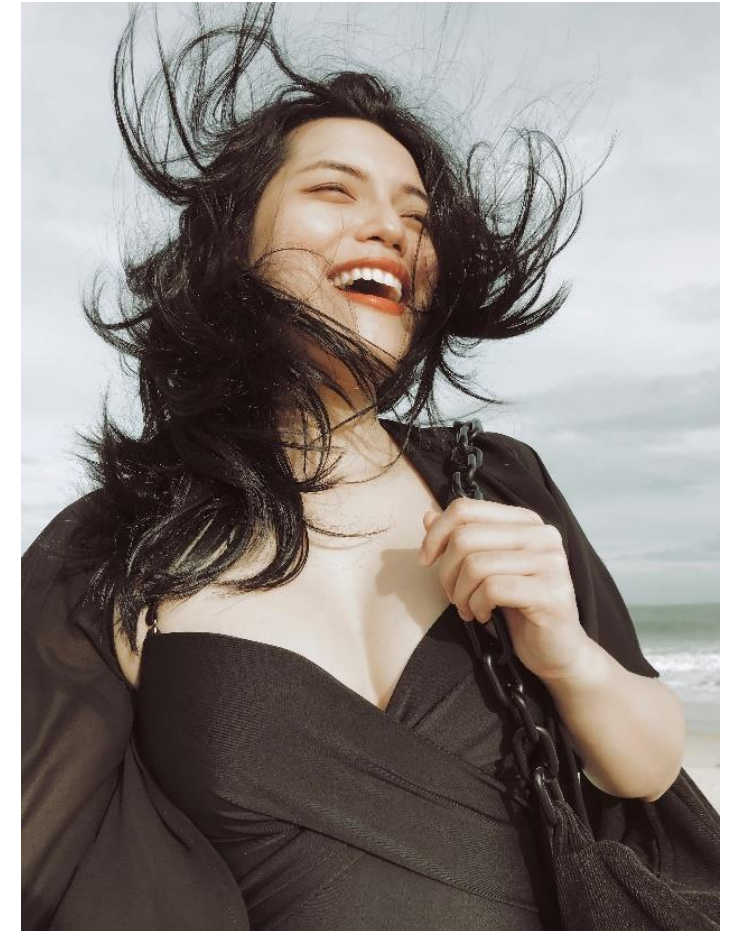
HIRSLANDEN 
CHECK-UP ZENTRUM



WAS IST OPTIMALE GESUNDHEIT?

***WIR SIND KEINE SKLAVEN UNSERER GENE, DENN
GESUNDHEIT IST NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH, ABER
WIR KÖNNEN VIEL TUN UM SIE ZU OPTIMIEREN!***

In der Satzung der WHO wird **Gesundheit** definiert als: „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“



DEFINITIONEN

PRIMÄRPRÄVENTION

In der Präventionsmedizin wollen wir nicht nur Krankheiten und Verletzungen vermeiden durch die Eliminierung von Gesundheitsrisiken wie

- *Bewegungsmangel,*
- *Schlafmangel,*
- *Stress,*
- *Rauchen,*
- *Übergewicht,*
- *Sowie Alkoholabusus und Medikamentenabusus,*

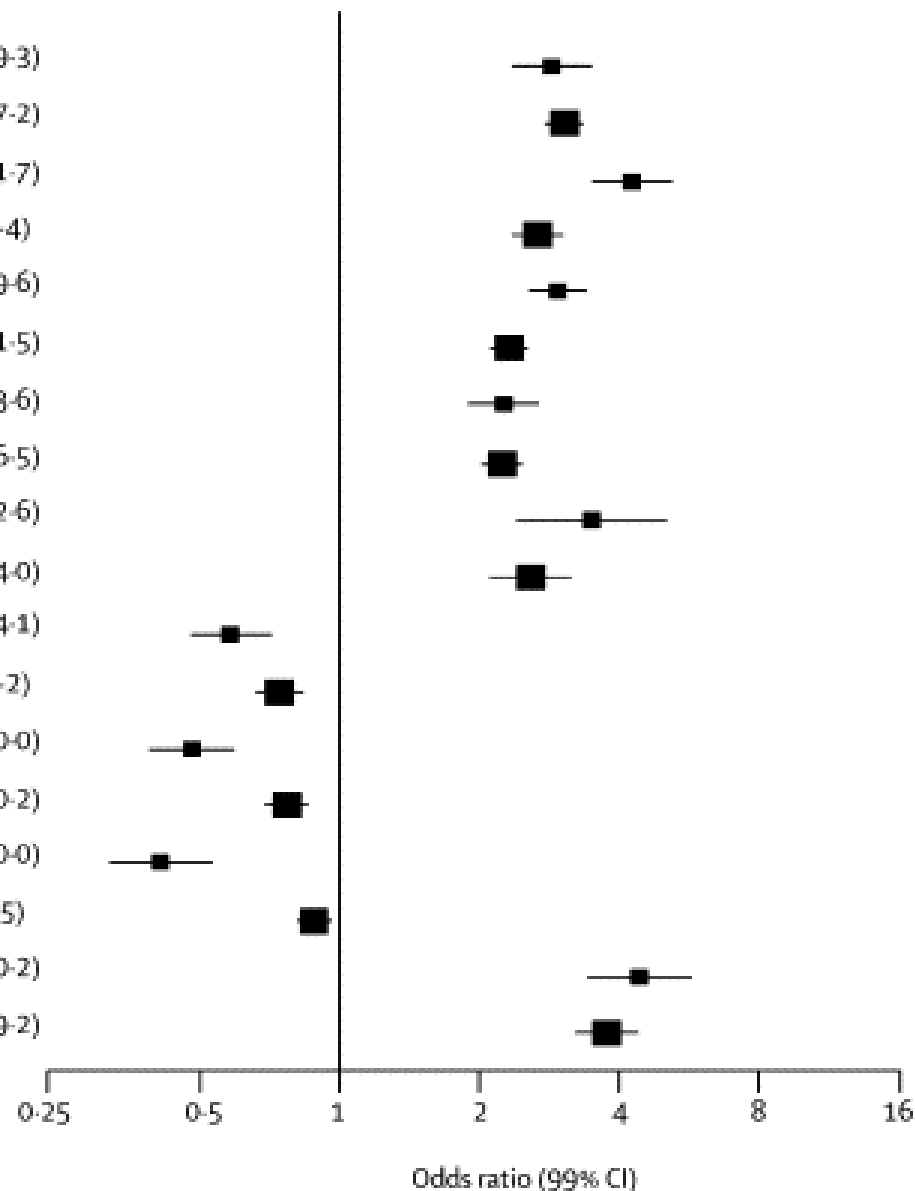
sondern wir wollen auch die Gesundheit, Resilienz und Leistungsfähigkeit auch optimieren.

SEKUNDÄRPRÄVENTION

Leider werden wir Alle irgendwann krank oder wir verletzen uns. Neben einer Rehabilitation, nimmt die Sekundärprävention hier langfristig eine essentielle Rolle ein.

RISIKO FAKTOREN

Risk factor	Sex	Control (%)	Case (%)	Odds ratio (99% CI)	PAR (99% CI)
Current smoking	F	9.3	20.1	2.86 (2.36–3.48)	15.8% (12.9–19.3)
	M	33.0	53.1	3.05 (2.78–3.33)	44.0% (40.9–47.2)
Diabetes	F	7.9	25.5	4.26 (3.51–5.18)	19.1% (16.8–21.7)
	M	7.4	16.2	2.67 (2.36–3.02)	10.1% (8.9–11.4)
Hypertension	F	28.3	53.0	2.95 (2.57–3.39)	35.8% (32.1–39.6)
	M	19.7	34.6	2.32 (2.12–2.53)	19.5% (17.7–21.5)
Abdominal obesity	F	33.3	45.6	2.26 (1.90–2.68)	35.9% (28.9–43.6)
	M	33.3	46.5	2.24 (2.03–2.47)	32.1% (28.0–36.5)
Psychosocial index	F	-	-	3.49 (2.41–5.04)	40.0% (28.6–52.6)
	M	-	-	2.58 (2.11–3.14)	25.3% (18.2–34.0)
Fruits/veg	F	50.3	39.4	0.58 (0.48–0.71)	17.8% (12.9–24.1)
	M	39.6	34.7	0.74 (0.66–0.83)	10.3% (6.9–15.2)
Exercise	F	16.5	9.3	0.48 (0.39–0.59)	37.3% (26.1–50.0)
	M	20.3	15.8	0.77 (0.69–0.85)	22.9% (16.9–30.2)
Alcohol	F	11.2	6.3	0.41 (0.32–0.53)	46.9% (34.3–60.0)
	M	29.1	29.6	0.88 (0.81–0.96)	10.5% (6.1–17.5)
ApoB/ApoA1 ratio	F	14.1	27.0	4.42 (3.43–5.70)	52.1% (44.0–60.2)
	M	21.9	35.5	3.76 (3.23–4.38)	53.8% (48.3–59.2)

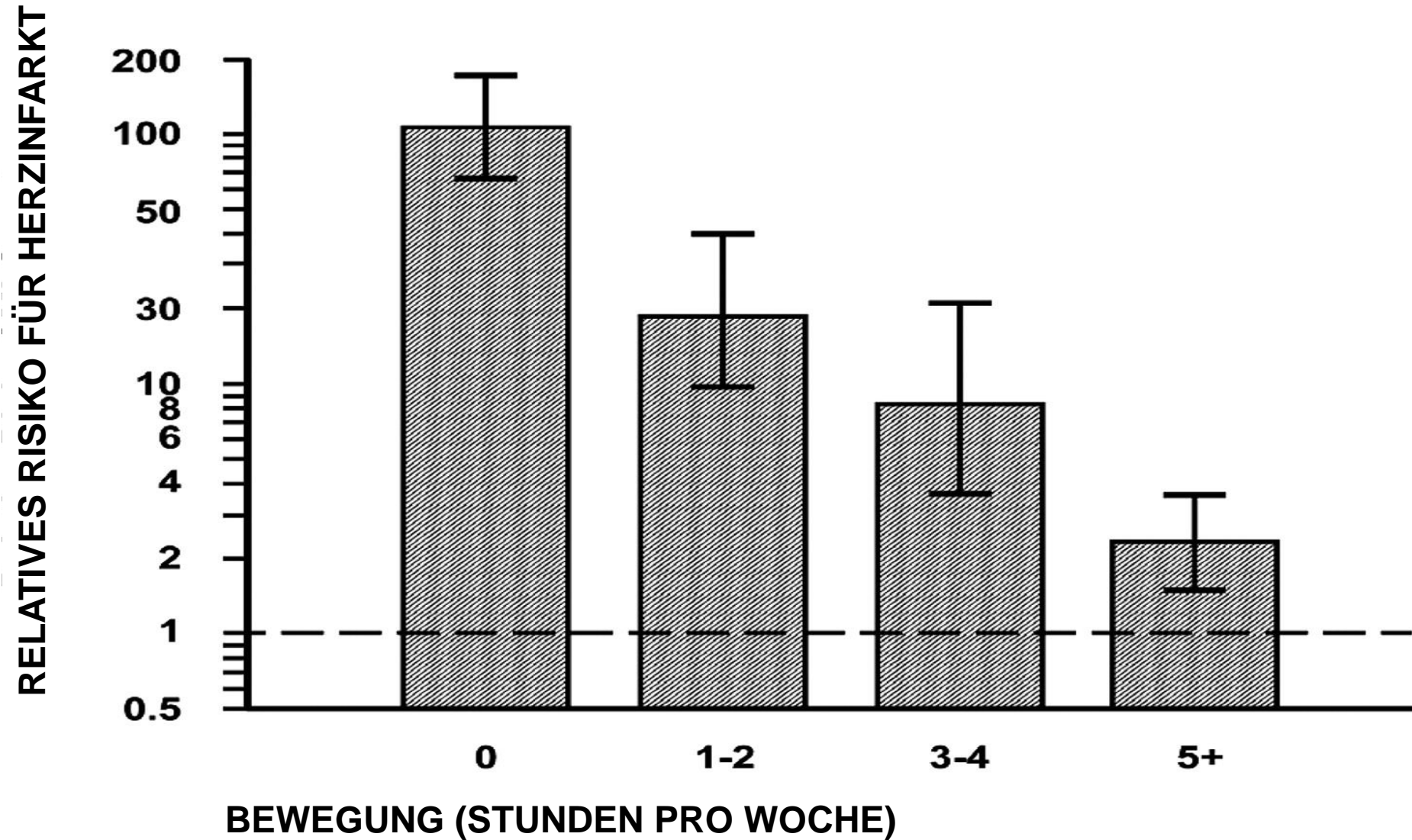


BEWEGUNG IST MEDIZIN

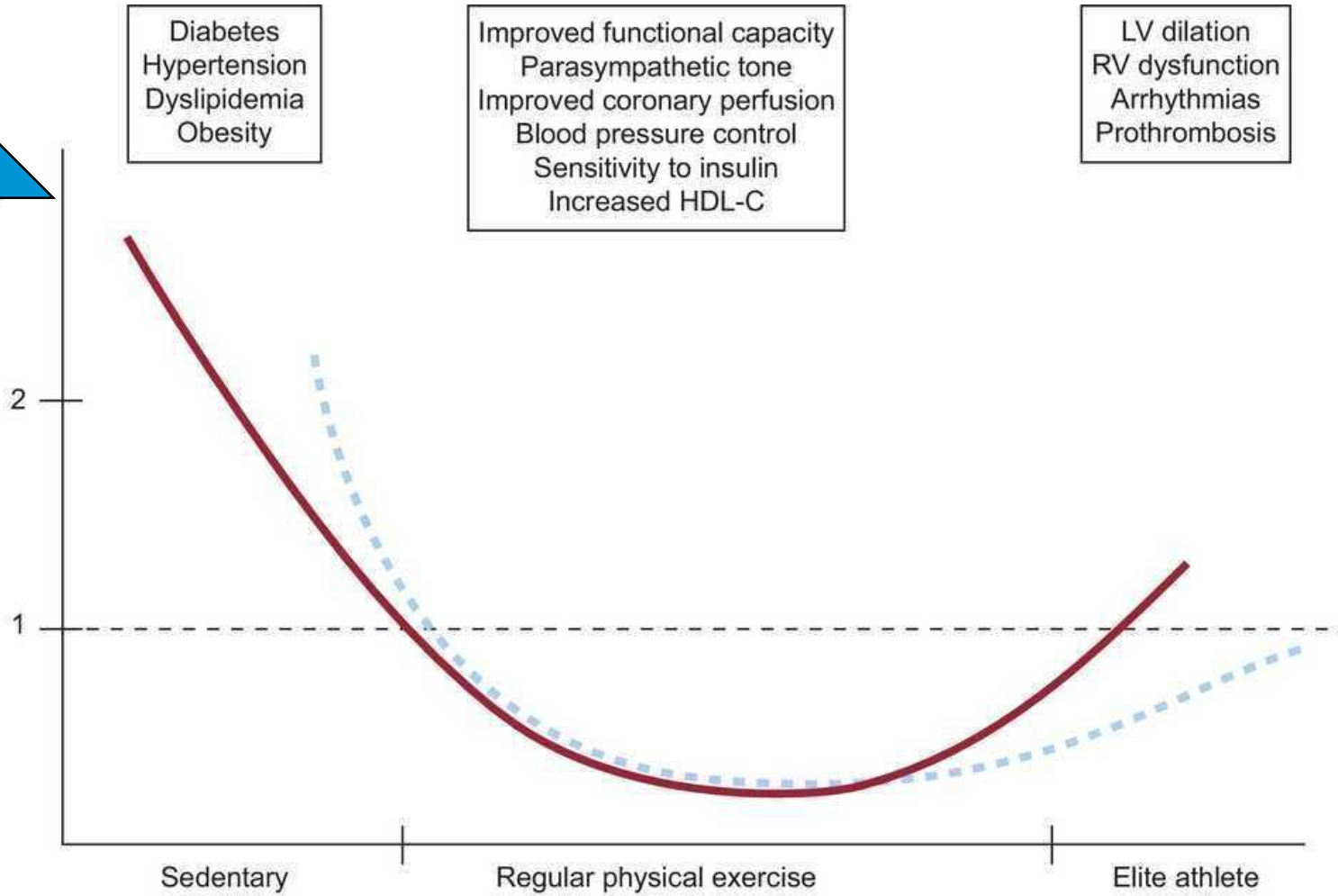
HIRSLANDEN
CHECK-UP ZENTRUM



BEWEGUNG GEGEN HERZINFARKT



STERBLICHKEIT



Bewegung reduziert das Risiko für eine frühzeitige Sterblichkeit u.a. aufgrund Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes, Demenz und Krebs.

MENGE AN BEWEGUNG

DIE WICHTIGKEIT VOM SCHLAF



Studien zeigen, dass das Herzinfarkttrisiko bei Menschen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen, um

knapp 50 % erhöht ist.

STRESS...

Rezeptoren für das Stress-Hormon Cortisol sind in praktisch allen Zellen des Körpers zu finden.

Stress begünstigt vermutlich entzündliche Prozesse und vermindert den Blutfluss.

Menschen, die unter Stress leiden, leiden oft auch unter funktionellen Herzbeschwerden (wie Herzrasen oder Herzstolpern).

Wer dauerhaft unter Strom steht, belastet auch seinen Kreislauf: **Stress nimmt Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem und somit den Blutdruck.** Stress begünstigt zudem Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Erhöhte Blutfettwerte – insbesondere ein erhöhter Cholesterinspiegel – sind ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten, denn sie fördern die Arteriosklerose.

Die Ursache dafür ist einerseits unser ungesunder Lebensstil. Aber auch Erbfaktoren können die Blutfettwerte ansteigen lassen.

Je höher das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko, desto früher behandelt man und desto tiefer sind die Zielwerte einer Behandlung.

Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte sind nicht nur ein Symptom für Diabetes mellitus, sondern auch eine echte Gefahr für das Herz.



VORSORGE, SEKUNDÄRPRÄVENTION UND GENETIK

- **PD. Dr. med. Christophe Wyss**
- **Dr. med. Michael Szente Varga**
- **Dr. med. Niklas Otten**
- **Prof. Dr. med. Thomas Szucs**

DANKE!

HIRSLANDEN 
CHECK-UP ZENTRUM

