

Herz-Kreislauf-Check

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache der Menschen.

Sie können am Herzen, Kopf und Beinen auftreten und sind meist durch eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) bedingt.

Die Ursachen sind häufig erhöhte Blutfettwerte, Adipositas, Diabetes mellitus, Rauchen und hoher Blutdruck. Aber auch Bewegungsmangel, Stress und übermäßiger Alkoholkonsum gehören dazu.

Rauchen

Man schätzt heute, dass 40% der Herz-Kreislauf-Todesfälle durch das Rauchen zumindest mit verursacht werden. Zigarettenraucher haben nachweislich ein doppeltes Risiko für eine koronare Herzerkrankung und ein bis zu vierfach erhöhtes Risiko, am plötzlichen Herztod zu sterben.

Wie der im Volksmund oft benutzte Name "Raucherbein" schon sagt, ist Rauchen für das Auftreten und für die Progression der Arteriosklerose im Rahmen einer peripheren Verschlusskrankheit der Risikofaktor No.1. Studien zeigen, bei starken Rauchern (über 20 Zigaretten pro Tag) eine vierfache Häufung der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit.

Hypertonie - Bluthochdruck

Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen. Der obere Grenzwert des Blutdrucks sollte 140/90 mmHg nicht überschreiten. Von einem Bluthochdruck spricht man nach der WHO bei Blutdruckwerten von über 160/95 mmHg.

Fettstoffwechselstörung

Heute ist weltweit akzeptiert, dass zu hohe Blutfette gravierende Risikofaktoren für die Entstehung des Herzinfarktes und für andere arteriosklerotische Gefäßerkrankungen wie Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beinen – Beinarterien ist.

Große wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Arteriosklerose durch die Reduktion des "bösen LDL-Cholesterins" und durch eine Erhöhung des "guten HDL-Cholesterins" nicht nur in der Entstehung und Progression deutlich verzögert, sondern auch durch ein konsequentes "Risikofaktorenmanagement" zur Rückbildung gebracht werden kann. Aber auch weitere Blutfette wie Triglyceride haben große Bedeutung und sollten im Normbereich liegen.

Durch **frühzeitige Vorsorgeuntersuchungen** kann man verlässliche Aussagen über evtl. Frühformen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung machen. Hierzu gehören unter anderem

- EKG bzw. Belastungs-EKG
- Ultraschall der Bauchorgane
- Lungenfunktionsprüfung
- Blutuntersuchungen
- Blutdruck in Ruhe und unter Belastung,