

### **Bluthochdruck, Diabetes, hohes Cholesterin: Wie schützt man sich vor „stillen Killern“ für Herz und Gefäßsystem?**

#### **Bundesweiter Start der Herzwochen „Herz unter Stress“ am 1. November: Herzspezialisten informieren über Diagnose, Therapie und Risikovorsorge / Aktionsmonat mit über 1.000 Herz-Seminaren und Vorträgen**

(Frankfurt a. M., 19. Oktober 2016) Auch bekannt als „stille Killer“ werden sie häufig unterschätzt, mit fatalen Folgen für viele Millionen Betroffene: Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinspiegel können unerkannt und unbehandelt zu einer Gefahr für Herz und Gefäßsystem bis hin zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlichem Herztod werden. Um die Bevölkerung über die Risiken und aktuellen Möglichkeiten der Diagnose, Therapie und Risikovorsorge aufzuklären, startet die Deutsche Herzstiftung ihre bundesweiten Herzwochen 2016 unter dem Motto „Herz unter Stress“ (Infos und Termine unter [www.herzstiftung.de/herzwochen.html](http://www.herzstiftung.de/herzwochen.html), Termine-Hotline unter Tel. 069 955128-333). In über 1.000 kostenfreien Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet informieren Herzspezialisten in Kliniken und Herzzentren vom 1.–30. November über die wichtigsten Risikokrankheiten für Herz-Kreislauf-Leiden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern) sowie deren Entstehung. Stress im Sinne psychosozialer Belastungen (Arbeitsplatz, Lebenskrisen) sowie Luftverschmutzung und Lärm ist wegen seiner wachsenden Bedeutung als Risikofaktor auch Thema der Kampagne.

„Damit unser Herz täglich 7.000 Liter Blut durch unser Gefäßsystem pumpen kann, um Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen, müssen wir Herz und Gefäße vor der gefäßschädigenden Wirkung von Bluthochdruck, Diabetes mellitus, hohen Cholesterinspiegeln und Stress schützen“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

#### **Schleichende Schädigung von Herz und Gefäßsystem**

Schätzungsweise 20 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Bluthochdruck, vier Millionen Betroffene wissen nichts von ihrer Erkrankung. Etwa sieben Millionen Menschen leiden an Diabetes mellitus. Viele Millionen Betroffene haben zu hohe Cholesterinspiegel im Blut. Das Tückische ist: Bluthochdruck wird von den Patienten lange nicht gespürt und fällt häufig erst auf, wenn er Organschäden verursacht hat. Oder Diabetes: Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel begünstigen eine Diabeteserkrankung. Eine beginnende Zuckerkrankheit verläuft – wenn überhaupt – nur mit geringfügigen Symptomen, z. B. starkem Durst und Abgeschlagenheit. Aber Diabetes beschleunigt die

Schädigung der Gefäßinnenhaut der Herzkranzgefäße (Arteriosklerose). Das Herzinfarkttrisiko steigt bei Diabetikern gegenüber Nicht-Diabetikern um das Sechsfache bei Frauen und um das Zwei- bis Vierfache bei Männern. Ohne Beschwerden können auch hohe LDL-Cholesterinspiegel vorliegen, während sie schleichend das Infarkttrisiko erhöhen, indem sie Gefäßveränderungen in den Arterien des Herzens und auch in Hirnarterien mit der Bildung von Ablagerungen in diesen Gefäßen (Plaques) verursachen. „Diese Beschwerdefreiheit verleitet dazu, diese Krankheiten auf die leichte Schulter zu nehmen und eine Therapie zu vernachlässigen. Selbst wenn Patienten in Behandlung sind, sind sie häufig nicht ausreichend therapiert, weil ihre Medikation nicht gut eingestellt ist“, berichtet Prof. Meinertz.

### **Krankheiten sind beeinflussbar**

Dabei sind diese Krankheiten bei frühzeitiger Diagnose mit Medikamenten und einer Lebensstiländerung gut beeinflussbar. Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, zu hohe Salzzufuhr, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol und Rauchen, die den Blutdruck nach oben treiben. Eine Umstellung des Lebensstils durch Normalisierung des Körpergewichts, regelmäßige Ausdauerbewegung (5-mal pro Woche je 30 Min.), Salzzufuhr von maximal 5 Gramm täglich, gesunde Ernährung mit Gemüse und Obst (kaliumreich), frischen ballaststoffreichen Zutaten wie in der Mittelmeerküche kann zur Vorbeugung des Bluthochdrucks und Diabetes, aber auch zur positiven Beeinflussung einer bestehenden Erkrankung beitragen ([www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html](http://www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html)). Damit jeder frühzeitig mit Hilfe des Lebensstils Risikovorsorge betreiben oder einer Erkrankung gegensteuern kann, gilt die Devise: Jeder sollte früh seine Risikofaktoren kennen.

### **Herzinfarkt-Risikotest: Warnmelder für unerkannte Risikokrankheiten**

Eine Hilfe für alle, die ihr Herzinfarkt-Risiko selbst testen möchten, ist der kostenfreie Risikotest auf der Homepage der Herzstiftung ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)). Mit dem Test können bislang unentdeckte, aber potenziell lebensbedrohliche Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes, aber auch Faktoren wie Stress in den Fokus des nächsten Check-ups beim Hausarzt rücken.

#### **Neue Ratgeber informieren über Bluthochdruck, Cholesterin, Diabetes und Stress**

Die Herzstiftung bietet vier neue Experten-Ratgeber zu Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin und Stress (je nach Band 32 oder 56 Seiten) an. Leicht verständlich informieren Kardiologen, Diabetologen und ein Psychokardiologe über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie über die Vorsorge. Alle Ratgeber mit wertvollen Tipps sind bei Angabe der Risikokrankheit kostenfrei erhältlich bei der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/herzwochen.html](http://www.herzstiftung.de/herzwochen.html), telefonisch unter 069 955128400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de).

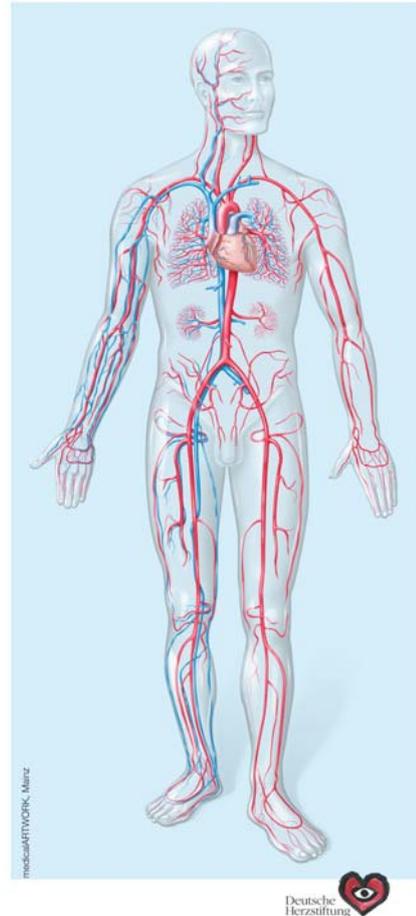
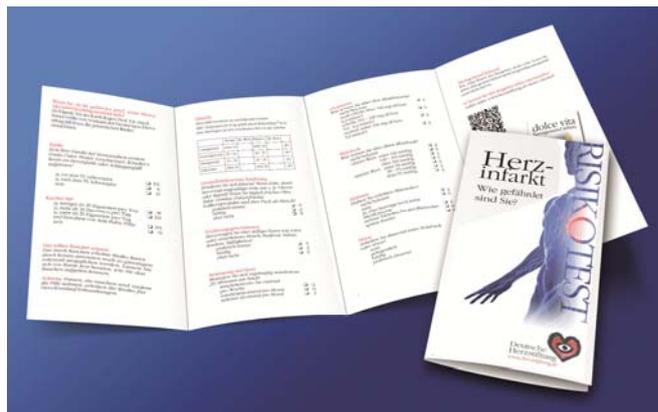
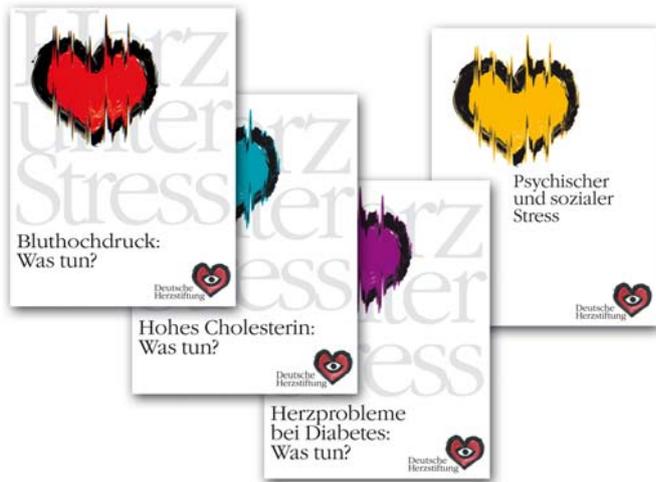
## Hinweis für Redaktionen

### Druckfähiges Bildmaterial unter:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-herz-unter-stress-31-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-herz-unter-stress-31-2016.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/gefaess-mensch-31-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/gefaess-mensch-31-2016.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/risikotest.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/risikotest.jpg)



Bildnachweis: Fotolia.com/Sebastian Kaulitzki

## 31/2016

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

E-Mail: [wichert@herzstiftung.de](mailto:wichert@herzstiftung.de)/

[koenig@herzstiftung.de](mailto:koenig@herzstiftung.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)