

## **Gesundheits-Pass: Risikowerte für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche auf einen Blick**

### **Beim Gesundheits-Check immer dabei? Neuer Pass (kostenfrei) erleichtert Kontrolle von Herz-Kreislauf-Risiken / Auch für Arztpraxen geeignet**

(Frankfurt a. M., 27. Juli 2017) Nicht nur für Millionen Herzpatienten in Deutschland, sondern auch für gesunde Menschen ist es wichtig, über die persönlichen Risikofaktoren für eine Herz- und Gefäßerkrankung stets im Bilde zu sein, um Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche gezielt z. B. mit mehr Ausdauerbewegung und gesunder Ernährung (Mittelmeerküche) vorzubeugen oder einer Verschlechterung der Herzkrankheit gegenzusteuern. Für diesen Zweck bietet die Deutsche Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/Gesundheits-Pass](http://www.herzstiftung.de/Gesundheits-Pass) kostenfrei einen handlichen faltbaren Gesundheits-Pass für den Geldbeutel an, der jetzt erneuert und den aktuellen Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC)\* angepasst wurde. „Der Gesundheits-Pass ist ein nützlicher Helfer für Herzpatienten, aber auch für Gesunde, weil man die wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen jederzeit parat hat, diese Faktoren mit dem Hausarzt regelmäßig kontrollieren und Verbesserungsmöglichkeiten besprechen kann“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Herzstiftung. „Der Gesundheits-Pass sollte deshalb auch in keiner Hausarztpraxis fehlen.“

### **Welche Zielwerte anstreben, um Risiken zu senken?**

Der Gesundheits-Pass deckt neben dem Bluthochdruck, dem häufigsten Risikofaktor in Deutschland für Herz- und Gefäßerkrankungen mit schätzungsweise 20 Mio. Betroffenen, die Risikofaktoren Rauchen, Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bewegungsmangel ab. In den Pass trägt man regelmäßig neue Werte ein wie LDL- und HDL-Cholesterin, Blutdruck, Triglyceride und Nüchtern-Blutzucker, wobei der Pass anzeigt, welcher Zielwert für ein gesundes Herz angestrebt werden sollte. Eintragungen zu Gewicht, körperlicher Aktivität und Anzahl der gerauchten Zigaretten pro Tag sind auch vorgesehen. „Damit sehen Arzt und Patient sofort, wenn sich das persönliche Risikoprofil verschlechtert und können so frühzeitig auf die einzelnen Faktoren Einfluss nehmen“, bestätigt Präventionsexperte Prof. Gohlke, der den Pass fachlich begleitet hat. Angaben zur Medikamenteneinnahme sind ebenfalls möglich, das erleichtert eine optimale Einstellung der Arznei.

„Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann mit einem gesunden Lebensstil insbesondere durch Rauchverzicht, regelmäßige Bewegung und herzgesunde Ernährung minimiert und gerade auch bei erblicher Vorbelastung günstig beeinflusst werden. Der Gesundheits-Pass unterstützt dieses Bemühen.“

\*Europäische Leitlinien zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen in der Praxis 2016: Eur Heart J (2016) 37 (29): 2315-2381.

**Tipp:** Der „Gesundheits-Pass“ kann kostenlos bei der Deutschen Herzstiftung angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/Gesundheits-Pass](http://www.herzstiftung.de/Gesundheits-Pass) oder per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)



**Druckfähiges Bildmaterial** erhalten Redaktionen zum Download unter:

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

Collage: Deutsche Herzstiftung/C. Marx

**Beispiel Bluthochdruck: Wie senkt man sein Infarktisiko auf natürliche Weise?**

Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol und Rauchen, die den Blutdruck und damit das Herz-Kreislauf-Risiko nach oben treiben. Eine Umstellung des Lebensstils durch Rauchverzicht, Normalisierung des Körpergewichts, regelmäßige Ausdauerbewegung (5-mal pro Woche je 30 Min.), 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. Damit jeder frühzeitig mit Hilfe des Lebensstils Risikovorsorge betreiben oder einer Erkrankung gegensteuern kann, gilt die Devise: Jeder sollte früh seine Risikofaktoren kennen.

**Mehr Tipps** unter [www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html](http://www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html)

**25/2017**

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)