



Bild: AdobeStock [385959495](#)

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Vorbeugung

In der Gruppe der Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um chronische Erkrankungen, die schwere Folgen haben können, wenn sie unbehandelt bleiben. Sehr kalorien-, zucker- und fetthaltige Ernährung, aber auch Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinkonsum stellen entscheidende Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Mit entsprechenden Anpassungen des Lebensstils können wir uns effizient schützen.

### Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich die häufigste Todesursache. Das Spektrum der Erkrankungen ist sehr breit, doch nur einige wenige machen den größten Anteil aus. Die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Koronare Herzerkrankung
- Chronisches Herzversagen (Herzinsuffizienz)

Daneben zählen zum Beispiel auch tiefe Venenthrombose, Lungenembolie, die periphere arterielle Verschlusskrankheit (Durchblutungsstörungen) oder Nierenerkrankungen dazu.

Zu den schwerwiegenden Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen:

- Herzinfarkt (durch Gefäßverschluss am Herzen)
- Schlaganfall (durch Gefäßverschluss im Gehirn)
- Herzrhythmusstörungen

### Welche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?

Eine Reihe von Risikofaktoren begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu gehören:  
**Körperliche Faktoren wie**

- Alter
- Geschlecht
- Genetische Veranlagung

- Übergewicht/Adipositas
- Erhöhter Blutdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Erhöhtes LDL-Cholesterin
- Diabetes mellitus
- Erhöhter Homocysteinspiegel

### **Verhaltensbezogene Faktoren wie**

- Rauchen
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholkonsum

### **Psychische Faktoren wie**

- Chronischer Stress
- Negative Ereignisse
- Persönlichkeitsfaktoren

### **Soziale Faktoren wie**

- Qualität sozialer Beziehungen und Netzwerke
- Belastungen am Arbeitsplatz
- Bildung
- Einkommen
- Berufliche Position

## **Wie kann ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?**

Speziell im Zuge der Veränderung des Lebensstils und Ihres Gesundheitsverhaltens können Sie viel Gutes für Ihr Herz-Kreislauf-System bewirken.

Vorbeugung (Prävention) ist ein sehr vielschichtiges Thema. Sie besteht aus

- **Primärprävention:** Vermeidung und Reduktion bekannter Risikofaktoren
- **Sekundärprävention:** frühzeitiges Erkennen von Erkrankungen
- **Tertiärprävention:** Vermeiden des Fortschreitens der Erkrankung und von Folgeerkrankungen

Im Bereich der Primärprävention sind vor allem Veränderungen des Lebensstils und Gesundheitsverhaltens von Bedeutung. Sieben Maßnahmen gelten als entscheidend für die Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Nicht rauchen
- Regelmäßige Bewegung
- Normaler Blutdruck
- Normaler Blutzuckerspiegel

- Normaler Gesamtcholesterinspiegel: Optimierung des Fettstoffwechsels durch diätetische Maßnahmen und allenfalls Medikamente
- Normales Gewicht
- Gesunde Ernährung

Zusätzlich können auch Therapien mit Medikamenten zum Einsatz kommen.

Für die Sekundärprävention sind regelmäßige und rechtzeitige Kontrolluntersuchungen erforderlich und für die Tertiärprävention entsprechende Maßnahmen, die in Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erarbeitet werden, wie etwa im Rahmen einer Rehabilitation.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Vorbeugung

In der Gruppe der Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um chronische Erkrankungen, die schwere Folgen haben können, wenn sie unbehandelt bleiben. Sehr kalorien-, zucker- und fetthaltige Ernährung, aber auch Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinkonsum stellen entscheidende Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Mit entsprechenden Anpassungen des Lebensstils können wir uns effizient schützen.

## Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich die häufigste Todesursache. Das Spektrum der Erkrankungen ist sehr breit, doch nur einige wenige machen den größten Anteil aus. Die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Koronare Herzerkrankung
- Chronisches Herzversagen (Herzinsuffizienz)

Daneben zählen zum Beispiel auch tiefe Venenthrombose, Lungenembolie, die periphere arterielle Verschlusskrankheit (Durchblutungsstörungen) oder Nierenerkrankungen dazu.

Zu den schwerwiegenden Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen:

- Herzinfarkt (durch Gefäßverschluss am Herzen)
- Schlaganfall (durch Gefäßverschluss im Gehirn)
- Herzrhythmusstörungen

## Welche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?

Eine Reihe von Risikofaktoren begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu gehören:

### Körperliche Faktoren wie

- Alter
- Geschlecht
- Genetische Veranlagung

- Übergewicht/Adipositas
- Erhöhter Blutdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Erhöhtes LDL-Cholesterin
- Diabetes mellitus
- Erhöhter Homocysteinspiegel

#### **Verhaltensbezogene Faktoren wie**

- Rauchen
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholkonsum

#### **Psychische Faktoren wie**

- Chronischer Stress
- Negative Ereignisse
- Persönlichkeitsfaktoren

#### **Soziale Faktoren wie**

- Qualität sozialer Beziehungen und Netzwerke
- Belastungen am Arbeitsplatz
- Bildung
- Einkommen
- Berufliche Position

### **Wie kann ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?**

Speziell im Zuge der Veränderung des Lebensstils und Ihres Gesundheitsverhaltens können Sie viel Gutes für Ihr Herz-Kreislauf-System bewirken.

Vorbeugung (Prävention) ist ein sehr vielschichtiges Thema. Sie besteht aus

- **Primärprävention:** Vermeidung und Reduktion bekannter Risikofaktoren
- **Sekundärprävention:** frühzeitiges Erkennen von Erkrankungen
- **Tertiärprävention:** Vermeiden des Fortschreitens der Erkrankung und von Folgeerkrankungen

Im Bereich der Primärprävention sind vor allem Veränderungen des Lebensstils und Gesundheitsverhaltens von Bedeutung. Sieben Maßnahmen gelten als entscheidend für die Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Nicht rauchen
- Regelmäßige Bewegung
- Normaler Blutdruck
- Normaler Blutzuckerspiegel
- Normaler Gesamtcholesterinspiegel: Optimierung des Fettstoffwechsels durch diätetische Maßnahmen und allenfalls Medikamente
- Normales Gewicht
- Gesunde Ernährung

Zusätzlich können auch Therapien mit Medikamenten zum Einsatz kommen.

Für die Sekundärprävention sind regelmäßige und rechtzeitige Kontrolluntersuchungen erforderlich und für die Tertiärprävention entsprechende Maßnahmen, die in Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erarbeitet werden, wie etwa im Rahmen einer Rehabilitation.

## **Welchen Einfluss hat Ernährung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen?**

Die richtige Ernährung spielt bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine zentrale Rolle. Zur Vorbeugung arteriosklerotischer Veränderungen, die in der Folge zu weiteren Herz- und Gefäßkrankheiten führen können, gelten im Wesentlichen die allgemeinen Empfehlungen zu gesunder Ernährung (Österreichische Ernährungspyramide).

Zur schützenden Gesamtwirkung tragen u.a. die Menge und Zusammensetzung der aufgenommenen Fette, der hohe Gehalt an Antioxidantien (u.a. Vitamin C, Vitamin E und β-Carotin), an Folsäure sowie sekundären Pflanzenstoffen (u.a. Carotinoide, Flavonoide) bei. Auch bestimmte Mineralstoffe sind indirekt an der Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt (z.B. Kalium, Magnesium).

Empfohlen werden zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Täglich insgesamt fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
- Täglich insgesamt vier Portionen Getreidevollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln oder Reis
- Pflanzliche Öle (außer Kokosfett), Nüsse und Samen
- Zweimal pro Woche Fisch (v.a. Makrele, Hering, Sardine, Lachs, Thunfisch)
- Ernährung ergänzen durch fettarme Milch und Milchprodukte sowie mageres Fleisch von Geflügel, Rind, Kalb, Lamm, Schwein – nicht öfter als dreimal pro Woche

## **Welche Fette sind gesund?**

Zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte auf die Qualität und Menge des Fettes in der Nahrung geachtet werden. Vorbeugend wirkt insbesondere eine Verminderung der Aufnahme von Transfettsäuren sowie von gesättigten Fettsäuren. Als Ersatz eignen sich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren etwa aus fettreichem Fisch oder hochwertigen pflanzlichen Fetten.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf die Zusammensetzung der Blutfette. Sie wirken auf diese Weise schützend auf das Herz-Kreislauf-System und gegen Arteriosklerose. Ungesättigte Fettsäuren sind z.B. in Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Kürbiskern-, Oliven-, Raps- oder Leinöl enthalten.

Omega-3-Fettsäuren gehören zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und kommen in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. Rapsöl, Walnüsse, Weizenkeimen, Leinsamen) und Meeresfischen (z.B. Lachs, Thunfisch, Hering, Sardine, Makrele) vor. Sie

bieten neben den allgemein positiven Auswirkungen auf die Blutfette über verschiedene Gewebshormone zusätzlichen Schutz gegen Arteriosklerose.

## Welche Rolle spielt Salz?

Ein dauerhaft hoher Salzkonsum kann zu einem erhöhten Blutdruck führen. Die Reaktion des Blutdrucks auf die Zufuhr von Kochsalz über die Nahrung ist unterschiedlich. Je nach genetischer Veranlagung werden salzsensitive bzw. salzresistente Personen unterschieden. Um Bluthochdruck zu vermeiden, sollte die Kochsalzzufuhr laut WHO – unabhängig ob sensitiv oder nicht – fünf Gramm pro Tag nicht überschreiten. Den größten Anteil an der Salzzufuhr haben verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse oder Fleisch und Fertiggerichte.

## Welche Rolle spielt Homocystein?

Homocystein – eine Aminosäure, die im Körper gebildet wird – hat möglicherweise gefäßschädigende Wirkung. Vermutlich begünstigt es über eine Förderung der Oxidation des „bösen“ LDL-Cholesterins die Entstehung der Arteriosklerose. Weiters kann es durch Erhöhung der Blutgerinnungsneigung zu einer gesteigerten Thrombose-Gefahr führen. Es gibt viele wissenschaftliche Hinweise, dass ein erhöhter Homocysteinspiegel ein von erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck und Zigarettenrauchen unabhängiger Risikofaktor für einen Herzinfarkt ist. Um die Schäden durch diese Aminosäure einzudämmen, ist eine ausreichende Versorgung an Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure erforderlich. Diese Menge ist mit der Zufuhr von reichlich Gemüse, Obst und Getreidevollkornprodukten erreichbar.

## Welche Rolle spielt Alkohol?

Alkohol hat eine blutdruckerhöhende Wirkung. Um diese und andere negative Auswirkungen zu vermeiden, sollte man auf geringen bzw. risikoarmen Alkoholkonsum achten. Menschen mit chronischen Krankheiten (z.B. Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus), Bluthochdruck oder Lebererkrankungen sollten mit Alkohol besonders verantwortungsvoll umgehen.

Ein geringes Erkrankungsrisiko hat man mit einem täglichen Alkoholkonsum **unter** folgender Menge:

- **Gesunde Männer:** ca. 1 großes Bier oder ca. 1/4 l Wein (ca. 24 Gramm reiner Alkohol)
- **Gesunde Frauen:** ca. 1 kleines Bier oder ca. 1/8 l Wein (ca. 16 Gramm reiner Alkohol)

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man keinen Alkohol trinken.

## Welchen Einfluss hat Bewegung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Der Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kann durch einen gesunden Lebensstil vorgebeugt werden. Regelmäßige Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn

insbesondere eine sitzende Lebensweise gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den positiven Wirkungen von Bewegung zählen u.a.

- Verbesserung des Fettstoffwechsels,
- Reduktion von Übergewicht und Blutdruck,
- Reduktion von Entzündungen,
- Verbesserung der Insulinempfindlichkeit und damit Behandlung und Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und
- Normalisierung des Blutglukosespiegels.

Regelmäßige körperliche Aktivität wird das ganze Leben lang empfohlen. Experten raten zu mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche mit moderater Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit hoher Intensität. Wenn diese Mindestempfehlung nicht eingehalten werden kann, ist zumindest ein Teil des Trainings zur Reduktion des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert. Körperliche Aktivität und Fitness gelten auch für Patientinnen und Patienten von Vorteil, die bereits an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden.

## Wie kann ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch vorbeugen?

- **Rauchen:** Rauchen ist einer der wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Arteriosklerose, koronare Herzerkrankung und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen damit in direktem Zusammenhang. Auch das Infarktisiko wird durch Rauchen erhöht. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist die kostenwirksamste Strategie zur Vorbeugung.
- **Psychosoziale Faktoren:** Psychosoziale Faktoren wie zum Beispiel Stress haben oft negativen Einfluss auf bestimmte Verhaltensweisen (Rauchen, Ernährung, Alkoholkonsum) und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auch Depressionen und negative Ereignisse werden mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Mit einer Behandlung psychosozialer Risikofaktoren ist es möglich, psychosozialen Stress, Depression und Angstgefühlen entgegenzuwirken und damit eine Verhaltensänderung zu erleichtern, die Lebensqualität und Prognose zu verbessern.
- **Körpergewicht:** Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) sind mit zahlreichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Adipositas wird durch einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 definiert, Übergewicht besteht bei einem BMI ab 25. Auch starke Gewichtsschwankungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher ist es empfehlenswert, bei Übergewicht und Adipositas das Körpergewicht zu reduzieren und mithilfe gesunder, ausgeglichener Ernährung und regelmäßiger Bewegung zu halten.
- **Entzündungen:** Wiederkehrende oder hartnäckige Entzündungen stehen ebenfalls im Verdacht, eine Rolle bei der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu spielen. Ihren Ursachen sollte mit ärztlicher Unterstützung

nachgegangen werden.



- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herz-kreislauf-erkrankungen-vorbeugung.html> - wie kann ich herz-kreislauf-erkrankungen noch vorbeugen