

Der kleine TopPharm Ratgeber

Infarkttrisiko

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Herzinfarkt	4
Alter, Geschlecht und Vererbung	6
Stress	8
Das metabolische Syndrom	10
Übergewicht	12
Fettstoffwechselstörungen	15
Wie gross ist Ihr Herzinfarkttrisiko?	18
Essen fürs Herz	19
Gewicht reduzieren	22
Rauchstopp	25

Herausgeberin

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 3. Auflage 2019

Guten Tag

Liebe Leserin, lieber Leser

Jedes Jahr haben rund 30'000 Schweizerinnen und Schweizer* einen Herzinfarkt oder leiden an Angina pectoris, weil sich eine Arterie verengt, die den Herzmuskel mit Nähr- und Sauerstoff versorgt.

Atemnot, Erschöpfung, Rückenschmerzen oder Schmerzen im Brustraum können einen Hinweis auf einen Herzinfarkt geben. Deshalb ist es sinnvoll, auf solche Anzeichen zu achten, denn in der Schweiz ist der Herzinfarkt die Todesursache Nummer eins.

In dieser Broschüre erfahren Sie einiges zu den Risikofaktoren und den Ursachen zu dieser Erkrankung, und vielleicht helfen diese Informationen, Ihr persönliches Herzinfarkttrisiko etwas klarer abzuschätzen.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben, und werden Sie als Ihr Gesundheits-Coach dabei begleiten!

Ihr TopPharm Gesundheits-Coach

*Quelle: Schweizerische Herzstiftung.

Herzinfarkt

Fast immer entsteht der Herzinfarkt aufgrund einer koronaren Herzerkrankung (KHK), zum Beispiel einer Verkalkung der Herzarterien.

Der Herzmuskel ist immer in Aktion und muss deshalb stets gut mit Blut versorgt sein. Die kleinen Arterien, die sogenannten Herzkranzgefäße, die genau dafür sorgen, werden aber bei vielen Menschen durch Ablagerungen und Entzündungen immer enger, bis schliesslich nicht mehr genug Blut hindurchfliessen kann (Arteriosklerose). Manche Betroffene haben zunächst Anfälle von Brustenge durch den vorübergehenden Verschluss der Herzkranzgefäße. Andere haben keine akuten Beschwerden trotz der zunehmend schlechten Versorgung des Herzen bis sie einen Infarkt erleiden.

Verschiedene Faktoren begünstigen die Entstehung einer Arteriosklerose und erhöhen damit das Risiko eines Herzinfarkts:

- Rauchen
- Hohe Blutfettwerte
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress
- Alter, Geschlecht und familiäre Vorbelastung

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über diese Gefahren und wie Sie Ihr persönliches Infarktrisiko minimieren können.

Alter, Geschlecht und Vererbung

Zwar sind Herzinfarkte bei jungen Menschen nicht ausgeschlossen, Ältere trifft es aber häufiger.

Bei Männern, die zeitlebens ein höheres Risiko tragen als Frauen, steigt das Risiko ab dem 40. Lebensjahr deutlich an, bei Frauen rund zehn Jahre später. Sind jüngere Frauen von einem Herzinfarkt betroffen, handelt es sich oft um Raucherinnen, die zusätzlich eine hormonelle Schwangerschaftsverhütung anwenden. Das Risiko dieser Kombination wird leider immer noch unterschätzt.

Von einer familiären Vorbelastung spricht man, wenn nahe Verwandte in jüngerem Alter (Männer unter 55 und Frauen unter 65 Jahren) von Herzgefässerkrankung betroffen sind. Haben also Verwandte ersten Grades (Eltern, Geschwister, Kinder) eine KHK oder einen Infarkt, deutet dies auf ein familiär bedingtes höheres Risiko hin.

Alter, Geschlecht und die familiäre Vorbelastung können wir nicht beeinflussen. Wer hier sozusagen von Natur aus ein grösseres Risiko hat, tut gut daran, andere Risiken möglichst zu reduzieren.

Rauchen

Rauchen ist einer der wichtigsten, wenn nicht gar der wichtigste Risikofaktor für einen Herzinfarkt.

Dass Rauchen Lungenkrebs auslöst, ist allgemein bekannt. Viel häufiger aber verursacht es Schäden an den Gefässen, die letztendlich zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. An geschädigten Stellen der Gefässinnenwand lagern sich Fett, Kalk und Blutzellen ab, und daraus entstehen Plaques, die den Blutfluss mehr und mehr einschränken (siehe Grafik). Da Rauchen ausserdem auch noch Blutdruck, Fettwerte, Blutgerinnung und Sauerstoffversorgung negativ beeinflusst, erhöht es das Herzinfarktisiko extrem. Ein Rauchstopp lohnt sich. Wenn Sie wollen, unterstützt Sie Ihr Gesundheitscoach dabei.



Stetige Verengung ...

... der Gefässinnenwand führt ...

... zum Verschluss – dem Infarkt.

Stress

Belastungen bei der Arbeit sind nicht immer ungesund. Grosse Herausforderungen können durchaus positiv sein, umgekehrt sind Unterforderung oder Langeweile auf Dauer nicht gut.

Wer viel mitbestimmen kann und Entscheidungen selber beeinflusst, ist bei einer Arbeitsüberlastung zwar stark gefordert, verkraftet die Situation aber besser als jemand, der die Situation nicht selber beeinflussen kann. Während der Herzinfarkt früher als Managerkrankheit galt, weiss man heute, dass eher untere Einkommensschichten betroffen sind, weil gerade sie meist weniger Einflussmöglichkeiten im Job haben.

Durch verschiedene Botenstoffe und deren Einfluss auf Immunsystem, Entzündungsreaktionen und Gefässwände entstehen am Ende eines komplexen Geschehens Schäden und Ablagerungen in den kleinen Arterien des Herzens. Gleichzeitig sind unter Stress Blutdruck und Blutzucker erhöht, was ebenfalls schlecht für die Herzerterien ist. Gründe genug also, um etwas gegen den Stress zu tun. Tipps zur Entspannung finden Sie auf Seite 24.



Das metabolische Syndrom

Eine sehr grosse Gefahr für unsere Gesundheit stellt heutzutage das metabolische Syndrom dar.

Jeder vierte Erwachsene in der Schweiz ist davon betroffen. Und die Zahlen steigen. Doch was ist dieses Syndrom überhaupt? «Metabolisch» bedeutet «den Stoffwechsel betreffend», und ein Syndrom ist eine Kombination von gemeinsam auftretenden Krankheitszeichen (Symptomen).

Beim metabolischen Syndrom kommen vier solche Symptome zu einem schädigenden oder gar tödlichen Quartett zusammen:

- (Bauchbetontes) Übergewicht
- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhter Blutzucker
- Ungünstige Blutfettwerte

Die familiäre Veranlagung spielt zwar eine Rolle, Hauptursache für das metabolische Syndrom ist sie aber nicht. Viel wichtiger sind Essen im Überfluss und Bewegungsmangel.

Und das betrifft nicht nur ältere Menschen. Schon in jungen Jahren setzen viele Schweizerinnen und Schweizer Speck an, weil sie sich zu wenig bewegen und im Verhältnis zu ihrem Lebensstil zu viel und zu kalorienreich essen. Die Folge davon sind die genannten Veränderungen des Stoffwechsels, von denen inzwischen erwiesen ist, dass sie unsere Gesundheit massiv gefährden.

Das metabolische Syndrom tut nicht weh. Man kann sogar jahrelang damit leben, ohne etwas davon zu bemerken. Gerade deshalb ist es so gefährlich, denn das Risiko eines Herzinfarkts steigt in dieser beschwerdefreien Zeit bereits an. Scheinbar aus heiterem Himmel erleiden Betroffene dann einen Infarkt oder einen Schlaganfall (Hirnschlag). Doch was so unvermittelt eintrifft, hat sich unbemerkt über lange Zeit angebahnt. Deshalb ist es wichtig, das metabolische Syndrom ernst zu nehmen: Bei einer frühen Diagnose kann man das Steuer noch herumreissen und einiges dafür tun, dass es nicht zu schweren Erkrankungen oder Ereignissen kommt.

Übergewicht

Während man früher ausschliesslich Gewicht und den Body-Mass-Index (BMI) als Massstab heranzog, steht heute der Bauchumfang im Blickpunkt.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass speziell das im Bauchraum eingelagerte Fett (das viszerale Fett) wie eine Hormonfabrik wirkt. Es produziert eine Reihe von Substanzen, die den Kohlenhydrat- und den Fettstoffwechsel ungünstig beeinflussen. Dies ist ein Risikofaktor für Diabetes und Herzinfarkt.

Wenn Sie also eher eine apfelförmige Figur haben (der Grenzwert des Taillenumfangs liegt bei Frauen bei 80 cm und bei Männern bei 94 cm) sollten Sie auf Ihre Essgewohnheiten achten und sich regelmässig bewegen, um die Gefahr eines drohenden Herzinfarkts zu senken. Birnenförmige Figuren haben es etwas besser, Fett an Hüften und Oberschenkeln ist nicht so stoffwechselaktiv. Mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung sind natürlich auch hier gut. Denn: Übergewicht bleibt Übergewicht, und ein BMI über 25 ist ungesund. Ein BMI über 30 gilt laut WHO sogar als schweres Übergewicht.

$$\frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Grösse}^2 \text{ (in m)}} = \text{BMI}$$



Bluthochdruck

Weil er in der Regel nicht spürbar ist, wird er auch «stillter Killer» genannt: Zu hoher Blutdruck schadet.

Durch den ständigen Überdruck in den Arterien kommt es zu Schäden an den Arterien-Innenwänden und schlimmstenfalls zur Arteriosklerose. Darum sollte Bluthochdruck behandelt werden, auch wenn man keine Symptome spürt. Zu gross ist die Gefahr, dass er im Lauf der Zeit unwiderrufliche Schäden an Gefässen und Organen anrichtet, die zum Herzinfarkt oder zum Hirnschlag führen. Rund 80 Prozent aller Menschen mit einem Herzinfarkt hatten vorher einen erhöhten Blutdruck.

Regelmässige Blutdruckmessungen sind deshalb sinnvoll. Kommen Sie bei uns vorbei! Ihr Gesundheits-Coach misst Ihren Blutdruck und zeigt Ihnen, worauf Sie beim Selbstermesen achten sollten. Nehmen Sie sich für die Kontrolle bei uns eine Viertelstunde Zeit, damit Sie sich vor der Messung einen Moment ausruhen können. Sinnvoll ist auch, die Messung immer zur selben Tageszeit vorzunehmen, damit die Werte vergleichbar sind.

Fettstoffwechselstörungen

«Zu hohes Cholesterin» nennt es der Volksmund.

Dabei müssen wir unterscheiden zwischen dem «schlechten» LDL-Cholesterin und dem «guten» HDL-Cholesterin, das Verhältnis zwischen den beiden beeinflusst das Arteriosklerose-Risiko.

Ungünstige Cholesterinwerte erhöhen das Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken. Dieser Zusammenhang ist seit Langem bekannt. Ebenfalls weiss man heute, dass ein gestörter Fettstoffwechsel die Zuckeraufnahme in Muskel- und Leberzellen erschwert. Zu viel Fett erhöht damit nicht nur das Herzinfarktrisiko, sondern auch das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

Ihr TopPharm Gesundheits-Coach zeigt Ihnen gern, wie Sie Ihre Blutfettwerte positiv beeinflussen können.



Blutzucker – die süsse Gefahr

Normalerweise hilft Insulin den Zellen, Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Bei Diabetikern ist dieser Mechanismus gestört.

Eine ungesunde Ernährung begünstigt die Entstehung der Zuckerkrankheit: Zu Beginn eines Typ-2-Diabetes reagieren die Gewebezellen nicht mehr ausreichend auf das Insulin, und der Zucker bleibt im Blut.

Störungen des Zuckerstoffwechsels bleiben in diesem Stadium lange unbemerkt. Das ist heimtückisch, denn erste Schäden an Gefäßen und Nerven sind dann bereits vorhanden. Andererseits sind frühzeitig entdeckte Störungen im Zuckerstoffwechsel zum Teil umkehrbar: Durch Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion und mehr Bewegung können die Störungen teilweise wieder verschwinden und ein Diabetes verhindert werden.

Wird in dieser Phase keine Änderung des Lebensstils unternommen, dann sind irgendwann auch die Insulin produzierenden Zellen erschöpft und versagen ihren Dienst.

Wie gross ist Ihr Herzinfarktisiko?

Nehmen Sie sich die Zeit, zu ermitteln, wie gefährdet Sie möglicherweise sind.

Es gibt zahlreiche Tests und Fragebögen. Wenn Sie Ihre Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte noch nicht kennen, vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Gesundheits-Coach. Dann bekommen Sie auch gleich persönliche Empfehlungen, wie Sie Ihr Risiko senken können. Denn individuell angepasste Ratschläge sind die Basis, um das Herzinfarktisiko zu senken. Sie entscheiden, gemeinsam mit Ihrem Gesundheits-Coach, welche Massnahmen sinnvoll sind und sich in Ihrem Alltag umsetzen lassen. Nur dann werden die Veränderungen auch zum Ziel führen. Denn es geht nicht nur darum, einzelne Blutwerte positiv zu verändern, sondern Ihre Lebensqualität zu verbessern und dadurch das Auftreten eines Herzinfarkts zu vermeiden.

Essen fürs Herz

Das Nahrungsangebot heutzutage ist sehr gut, reichhaltig und stets verfügbar. Deshalb essen wir im Allgemeinen zu viel.

Herz und Arterien profitieren vor allem von einer massvollen und abwechslungsreichen Kost:

- **Hülsenfrüchte** enthalten viele gesunde Ballaststoffe, Eiweisse und Mineralien. Es gibt Hinweise, dass sie Blutzucker- und Cholesterinwerte verbessern können. Da sie ausserdem auch noch das Abnehmen erleichtern, gehören sie unbedingt häufig auf den Speiseplan.
- **Öl statt Butter:** In Käse, Wurst und Milchprodukten nehmen wir ausreichend tierisches Fett zu uns. Pflanzliche Fette enthalten mehr gesunde ungesättigte Fettsäuren, darum raten Experten: Möglichst häufig pflanzliche Öle und Fette (z. B. aus Oliven, Raps, Sonnenblumen) zum Kochen, Backen, Braten und für Salate benutzen.
- **Vollkorngetreide** sättigen besser und enthalten mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weissmehl. Keine Sorge: Auf italienische Pasta oder ein Stück Baguette müssen Sie nicht komplett verzichten, wenn es ansonsten hauptsächlich Vollkorn ist.

Essen fürs Herz

- **Gemüse und Obst**, mal roh – mal gekocht. Täglich fünf Portionen, möglichst bunt, weil die Pflanzenfarbstoffe viele gute Wirkungen haben. Regional und saisonal einkaufen tut Umwelt und Herz gut: mehr Vitamine, Nährstoffe, Geschmack! Im Winter können Sie gern auf Tiefkühlware umsteigen, um die Vielfalt zu erhalten.
- **Weniger Fleisch, mehr Fisch:** Es ist nicht völlig geklärt, ob die Inhaltsstoffe im Fisch die Gefäße schützen. Einig sind sich Forscher aber darin, dass es gesund ist, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Tipps des Gesundheits-Coachs: Weniger Fleischmahlzeiten, Fleischportionen verkleinern und fettarmes Fleisch bevorzugen. Essen Sie bei Fisch die fettreichen Sorten wie Lachs oder Thunfisch, sie enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für ein gesundes Herz-Kreislauf-System wichtig sind.

Die Mischung macht's: Essen Sie abwechslungsreich, frisch und vielseitig. Dann sind Sie am besten mit allen Nährstoffen versorgt. Allerdings darf der Genuss nicht auf der Strecke bleiben – Freude am Essen ist gesünder als kontrollierte Nahrungsaufnahme nach strengen Vorgaben.



Gewicht reduzieren

Durch Ernährungsumstellung und Bewegung reduziert sich der Körperfumfang meistens.

Zusätzliche Tipps, um ein gesundes Gewicht zu erreichen:

- Versteckte Kalorien in Getränken meiden: Zuckerhaltige Getränke, aber auch Saft und Milch sind nicht zum Durstlöschen geeignet. Gegen den Durst helfen verdünnte Fruchtsäfte, ungesüsster Tee und Wasser.
- Diäten und radikaler Verzicht auf alles Süsse, Leckere und Fette sind keine gute Idee. Kaum jemand hält das durch – und Spass macht es schon gar nicht. Besser bewusst essen und weniger Kalorien zu sich nehmen.
- Wer regelmässig isst, lässt keinen allzu grossen Heiss-hunger aufkommen.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel halten länger satt und sind gut für Darm und Verdauung.
- Abends nicht zu spät und nur wenig Kohlenhydrate und Fett zu essen, wirkt sich günstig auf die Energie-bilanz aus.
- Langsam und bewusst essen. Häufige kleine ungesun-de Snacks sättigen ungenügend und können eine Insu-linresistenz fördern.

Vorsicht vor Diäten

Einseitige Diäten, Hungerkuren und extreme Ernährungs-weisen machen meist alles nur schlimmer.

Der Jo-Jo-Effekt schlägt zu: Wenn Sie hungern, setzt Ihr Kör-per den Grundumsatz (Energieverbrauch bei völliger Ruhe) herab – und bleibt erst einmal dabei! Portionen, mit denen Sie vor der Crash-Kur noch das Gewicht halten konnten, sind nach der Diät zu viel: Ihr Organismus hat gelernt, mit weni-ger Kalorien auszukommen. Er nutzt jede zugeführte Kalorie aus. Vergessen Sie also alle Wunderdiäten, sie funktionieren meistens nicht.

Reduzieren Sie Ihr Gewicht, indem Sie Ihre Ernährung auf «gesund» umstellen. Bewusst geniessen, mehr Fisch, Obst und Gemüse als Zwischenmahlzeit; Wasser zum Durstlö-schen.

Mit dieser Methode nehmen Sie zwar langsamer ab, dafür halten Sie durch und können das einmal erreichte Zielge-wicht auch dauerhaft halten.

Stress vermeiden und abbauen

Manchmal reichen kleine Tricks, um sich nicht gestresst zu fühlen: Lachen Sie mehr, gönnen Sie sich bewusst eine kleine Auszeit, schlafen Sie ausreichend, bewegen Sie sich oder schalten Sie das Telefon für eine Ruhepause aus.

Etwas aufwendiger, aber effektiv: Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Meditation. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt. Für Anfänger ist eine Anleitung wichtig, später können Sie die Übungen auch eigenständig durchführen.

Soforthilfe in stressigen Situationen: Sich gerade hinstellen, Füße hüftbreit. Jetzt in den Bauch einatmen und durch die gespitzten Lippen langsam und gleichmässig ausatmen, dabei mit den Gedanken innerlich vom Scheitel durch Brust und Bauch bis zur Fusssohle wandern und quasi die Luft aus allen Winkeln des Körpers nach aussen strömen lassen. Wenn Sie diese Übung fünf mal konzentriert wiederholen, sieht die Welt schon etwas anders aus.

Rauchstopp

Rauchen verursacht nicht nur Lungenkrebs, sondern schädigt vor allem die Gefässe. Tabak ist bei einem bestehenden metabolischen Syndrom ein sehr gefährlicher zusätzlicher Risikofaktor.

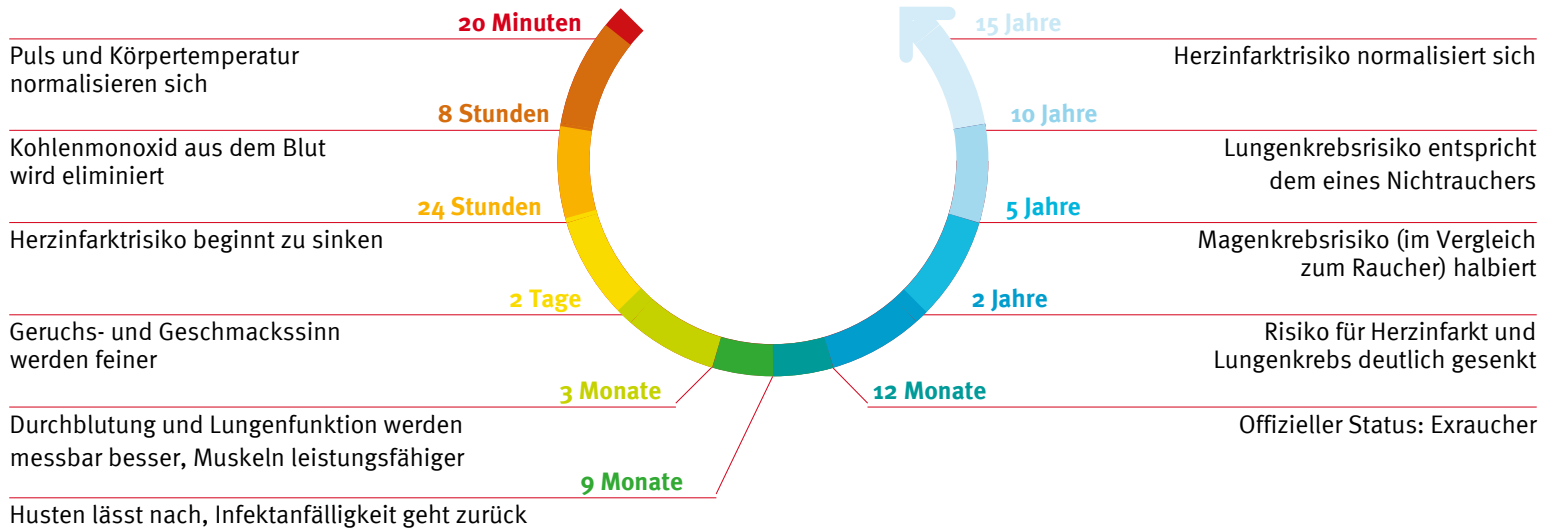
Grund genug, mit dem Rauchen aufzuhören. Wir unterstützen Sie gern auf Ihrem Weg zum tabakfreien Leben.

Ein paar Tipps, die helfen können:

- Notieren Sie Vor- und Nachteile des Rauchverzichts.
- Bekunden Sie Ihre Absichten bei Freunden, Kollegen und Familie, das verpflichtet!
- Notieren Sie rauchfreie Tage im Kalender.
- Stecken Sie sich persönliche Ziele: Manche kommen mit kleinen Schritten weiter, für andere ist der plötzliche Stopp am besten.
- Gönnen Sie sich kleine Belohnungen für jedes erreichte Ziel.
- Nutzen Sie Hilfen wie Broschüren, Motivationskurse, Nikotinpflaster/-kaugummis und Selbsthilfegruppen.
- Geben Sie sich bei einem Rückfall nicht auf, versuchen Sie es erneut!

Rauchstopp

Ein Rauchstopp ist schwer, aber extrem lohnenswert. Nach und nach verbessern sich viele Körperfunktionen, und die Risiken sinken:





Bewegung fürs Herz

Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Wenn Sie bisher keiner sportlichen Aktivität nachgegangen sind, ist es sinnvoll, jetzt damit zu beginnen.

Und dafür müssen Sie nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen oder Leistungssport betreiben. Suchen Sie sich Bewegung aus, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passt: Spazierengehen, Ausdauersport, Walken, Wassergymnastik, Joggen, Golf, Tanzen – es ist bestimmt etwas für Sie dabei.

Und nun legen Sie los. Klein anfangen und langsam steigern. Experten empfehlen mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche. Sie dürfen ruhig alles ab zehn Minuten zusammenrechnen: Treppe statt Lift genommen, bei der Busfahrt eine Station früher ausgestiegen und zu Fuss gegangen, das Auto mal stehen gelassen – alles zählt! Das Motto lautet: Laufen, ohne übermäßig zu schnaufen, also bloss nicht an die Belastungsgrenze gehen. Optimal ist, wenn Sie die Bewegung in Ihren Alltag integrieren. So schaffen auch Sie das Ziel: fünf- bis siebenmal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung. Auch wenn Sie das nicht schaffen: Jede Minute Bewegung ist wertvoll!

Bewegung fürs Herz

Und das Beste kommt noch: Durch die Bewegung reduzieren Sie nicht nur das Herzinfarkttrisiko. Weitere positive Effekte:

- Stabilere Knochen
- Bessere Koordination, mehr Kraft
- Abbau von Stresshormonen
- Weniger Rückenschmerzen
- Grössere Zufriedenheit
- Bessere Gelenkfunktion
- Kürzere Regenerationszeiten nach Krankheiten oder Operationen
- Mehr soziale Kontakte
- Hinauszögern von Pflegebedürftigkeit im Alter
- Verhindern von Krebserkrankungen
- Leichtere Gewichtsreduktion

Achtung: Wer sich bisher überhaupt nicht bewegt hat, sollte vor dem Beginn sein Herz vom Hausarzt untersuchen lassen, damit es nicht überfordert wird.

Internetseiten

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

www.swissheart.ch

Auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung finden Sie fundierte Informationen zu Herz, Kreislauf und Blutdruck.

www.at-schweiz.ch

Internetseite der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz mit vielen Tipps, Fakten und Hilfen zum Rauchstopp.

www.diabetesgesellschaft.ch

Hier finden Sie alles rund um den Diabetes.

www.sge-ssn.ch

Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit einer Fülle von Informationen rund um die gesunde Ernährung.

www.agla.ch

Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose mit Online-Risiko-Berechnung.



Von Herzen alles Gute!
Ihr Gesundheits-Coach.