

# Jeder kann etwas tun für mehr Herzgesundheit

Herz-Kreislauferkrankungen sind weit verbreitet, werden aber oftmals unterschätzt. Selbst aktiv werden und etwas für das Herz und die Gefäße zu tun, ist wichtig, aber auch die Risikofaktoren zu kennen und ihnen aktiv entgegenzuwirken.

Sep 29, 2021

Alarmierend sind die Zahlen der Menschen, die an Herz-Kreislauferkrankungen sterben. Mit 331.000 Todesfällen stehen diese Erkrankungen 2019 in Deutschland auf dem ersten Platz der Liste der häufigsten Todesursachen. Zum Vergleich: Tumorerkrankungen kosteten im gleichen Zeitraum 231.000 Menschen das Leben.<sup>1</sup> Die Tendenz ist weltweit steigend: Sterben momentan weltweit jährlich 18 Millionen Betroffene an Herz-Kreislauferkrankungen, prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation die Zahl für 2030 auf 24 Millionen.<sup>2</sup> Hinzu kommt: Die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten ist, je nach Art der Erkrankung, mehr oder minder stark reduziert.<sup>3</sup>

## Die Folgen der Atherosklerose

Koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste kardiovaskuläre – also das Herz und Gefäßsystem betreffende – Erkrankung. Dabei reichern sich im Zuge der „Atherosklerose“ Ablagerungen (Plaques) an den Innenwänden der Arterien an – im Extremfall so stark, dass einzelne Gefäße verstopfen und deshalb kein Blut mehr in das umgebende Gewebe fließt. Dann kommt es, je nach betroffener Region, entweder zum Schlaganfall im Gehirn, zur peripheren Verschlusskrankheit (pAVK) in den Beinen – oder zum Herzinfarkt.

In den Gefäßwänden sammelt sich vor allem schädliches Cholesterin an – hohe Werte des LDL-Cholesterins im Blut treiben die Atherosklerose nachweislich voran. Vorbeugen lautet daher das Gebot der Stunde, damit es nicht zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder pAVK kommt. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie Rauchverzicht und regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Arzt oder Ärztin sind wichtig, um das persönliche Herz-Kreislaufisiko im Blick zu behalten. Ein weiterer Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen sind erhöhte Werte des sogenannten Fett-Transportproteins Lipoprotein(a), kurz LP(a) genannt.<sup>7</sup>

## Dem herzschwachen Körper geht die Puste aus

Auch Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist weit verbreitet. Nicht nur ein Infarkt kann zu einer Herzschwäche führen. Es gibt weitere Ursachen. Einer der größten Risikofaktoren ist hoher Blutdruck. Auch eine Zuckererkrankung kann dem Herzen schaden. In jedem Falle greift die Herzschwäche den Pumpmuskel an. Seine Funktion und Form werden krankhaft verändert. Dadurch verringert sich seine Leistungsfähigkeit. Letztlich bekommt der Körper über das Blut nicht mehr genügend frischen Sauerstoff. Ihm geht sprichwörtlich die Puste aus.<sup>8</sup>

Diese Beispiele zeigen, wie unterschiedliche Risikofaktoren und Stoffwechselerkrankungen die Atherosklerose und/oder die Herzschwäche „befeuern“ können. Novartis nimmt sich diesem komplexen Geflecht an, indem Erkrankungen des Herzens, der Blutgefäße, der Nieren und des Stoffwechsels erforscht werden.

## Die Herzgesundheit in der eigenen Hand

Beim Weltherztag sollen nun alle Menschen ermutigt werden, selbst etwas für die eigene oder die Herzgesundheit ihrer Angehörigen, Freundinnen und Freunde, Bekannten oder Kolleginnen und Kollegen zu tun. Das bedeutet zum Beispiel: auf Symptome zu achten - etwa Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Schwellungen an Füßen und Beinen, aber auch Herzrasen und Herzstolpern. Denn die Beschwerden sind nicht immer einem fortgeschrittenen Alter geschuldet. Die Ursache kann zum Beispiel eine Herzschwäche sein.

Um die Herzgesundheit in die eigene Hand zu nehmen, sind gute Informationen unerlässlich. Zu finden sind sie zum Beispiel hier: <https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de>. Die Seite gibt unter anderem nützliche Tipps für eine Früherkennung und bietet Nutzer\*innen die Möglichkeit, einen Online-Test zu machen, der ihnen schnell, kostenfrei und anonym ihr mögliches Herzschwäche-Risiko aufzeigt. Wichtig: Der Test ersetzt keine Untersuchung oder Diagnose durch einen Arzt!

Diese Webseite listet außerdem dezidiert alle möglichen Symptome der Erkrankung auf und stellt erklärende Videos bereit. LINK <https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek/#filter-dr-heart-videos> „Dr. Heart“ beschreibt darin in verständlicher Sprache die wichtigsten Leitsymptome der Herzschwäche. Und unter dem Abschnitt Herzgesundheit und Cholesterin finden sich wichtige Informationen zu Cholesterin und Atherosklerose. Interessierte können sich auf der Webseite kostenfrei ein umfangreiches Informationspaket nach Hause bestellen.

### Quellen:

1. Statistisches Bundesamt, „Todesursachen“, 2019. Abrufbar unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/todesfaelle.html>. Letzter Zugriff: September 2021.
2. World Health Organisation, Cardiovascular Diseases (CVDs). Abrufbar unter: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)). Letzter Zugriff: September 2021.
3. McClellan M et al. Call to Action: Urgent Challenges in Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation* 2019; 139(9):e44–e54.
4. Kardionet.de, „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Abrufbar unter: <https://www.kardionet.de/herz-kreislauf-erkrankungen> Letzter Zugriff: September 2021.
5. Deutsche Herzstiftung, „Herz in Not: Die koronare Herzkrankheit (KHK)“, 2021. Abrufbar unter: <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/koronare-herzkrankheit> Letzter Zugriff: September 2021.
6. Libby P et al. Atherosclerosis. *Nat Rev Dis Primers* 2019; 5:56.
7. Benjamin EJ et al. Heart Disease and Stroke Statistics–2019 Update: A Report From the American Heart Association. *Circulation* 2019; 139(10):e56–e528
8. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/causes-and-risks-for-heart-failure>

---

**Source URL:** <https://uat2.novartis.de/medien/aktuelles/jeder-kann-etwas-tun-fuer-mehr-herzgesundheit>

### List of links present in page

1. <https://uat2.novartis.de/medien/aktuelles/jeder-kann-etwas-tun-fuer-mehr-herzgesundheit>
2. <https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de>
3. <https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/mediathek/#filter-dr-heart-videos>
4. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/todesfaelle.html>
5. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
6. <https://www.kardionet.de/herz-kreislauf-erkrankungen>

7. <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/koronare-herzkrankheit>
8. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/causes-and-risks-for-heart-failure>