

## ÜBERGEWICHT

**Normgewicht** (kg) = Körpergröße (cm) minus 100

47% der Österreicher sind übergewichtig

28% leicht (bis 20%)  
 19% stark (über 20%)

**Übergewicht** ist ein eigenständiger **Risikofaktor** für den Herzinfarkt.

Führt aber auch zu hohem Blutdruck  
 zur Zuckerkrankheit  
und belastet Ihre Wirbelsäule und Gelenke.

Merke: **Wenn Sie mehr wissen wollen, dann lesen Sie:**

z. B. M. Kunze, W. Exel, R. Schobersberger  
**Schlank ohne Diät**, Orac-Verlag

**Kalorien-Abc Österreich**, Orac-Verlag.

## FAMILIÄRE DISPOSITION

Stammen Sie aus einer Familie, in der vermehrt Herzinfarkte und Schlaganfälle vorgekommen sind, dann müssen Sie besonders die Risikofaktoren von frühester Jugend an beachten, denn sonst sind Sie besonders gefährdet.

**Also nachdenken!**

- Woran sind der Großvater, die Großmutter, die Onkeln und Tanten gestorben – Vater, Mutter, Geschwister?

## ZUSAMMENFASSUNG

Das Herzinfarktrisiko errechnet sich **nicht durch das Zusammenzählen** der Risikofaktoren, sondern **durch das Multiplizieren** des Schweregrades der vorhandenen Risikofaktoren.

Durch Vermeidung der Risikofaktoren kann jederzeit auch das Herzinfarktrisiko gesenkt werden.

Auch wenn Sie bereits einen Herzinfarkt gehabt haben, senken Sie das Risiko für einen neuerlichen Herzinfarkt durch Beherrschung der Risikofaktoren.

**Beherrsche die Risikofaktoren deinem  zuliebe!**

## KÖRPERLICHE INAKTIVITÄT

Warum hilft **regelmäßige sportliche Aktivität** das Herzinfarktrisiko zu senken?

- Weil Sport zur Verbesserung des Fettstoffwechsels führt (HDL-Cholesterin steigt an)
- weil Sport den Insulin- und Zuckerfettstoffwechsel verbessert
- weil Sport den Ruheblutdruck senkt
- weil Sport zu einer besseren Durchblutung des Herzmuskels führt.

**Regelmäßiges Training ist geeigneter als 1x wöchentlich.**

**Ausdauersportarten (Radfahren, Schwimmen, Laufen, Skilanglauf) sind besser als statische Sportarten (Gewichtheben, Body Building)**

Faustregel: Maximal zumutbare Pulsfrequenz bei Gesunden 200 minus Alter  
 bei Patienten mit Herzerkrankungen 180 minus Alter

Falls Sie keine Zeit für Sport haben, dann schauen Sie die abendlichen Fernsehnachrichten am Zimmerfahrrad an! Nachrichten schauen tun Sie ja, oder?

# RISIKOFAKTOREN DIE ZUM HERZINFARKT FÜHREN



Verfasser: Univ.-Prof. Dr. Edwin Knapp

# RISIKOFAKTOREN DIE ZUM HERZINFARKT FÜHREN

## CHOLESTERIN

## RAUCHEN

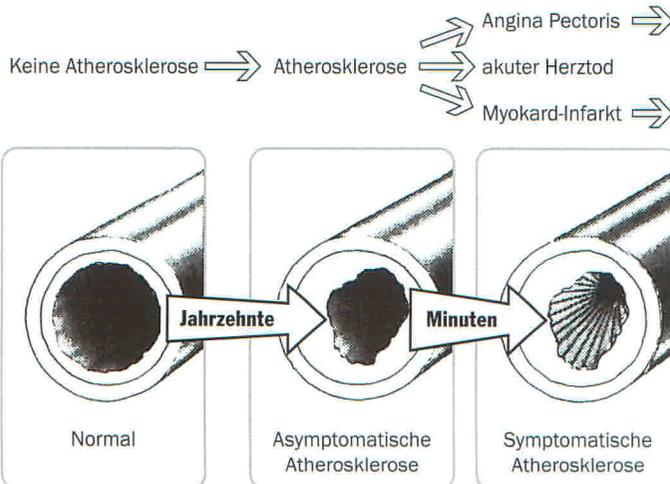
## HOHER BLUTDRUCK

## ZUCKERKRANKHEIT

## ÜBERGEWICHT

## KÖRPERLICHE INAKTIVITÄT

## FAMILIÄRE DISPOSITION



## CHOLESTERIN

Wir unterscheiden das für die Gefäßverkalkung verantwortliche **LDL-CHOLESTERIN** und das davor schützende **HDL-CHOLESTERIN**. Zur Risikobeurteilung ist das Gesamtcholesterin ausreichend. Es soll nicht über 200 mg/dl liegen. Bei Erhöhung sollte auch das HDL-Cholesterin bestimmt werden. Es sollte mehr als 35 mg/dl sein. Das Verhältnis Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin sollte unter 4 sein.

**Merke daher:** **CHOLESTERIN** durch den Hausarzt bestimmen zu lassen.

**Wenn erhöht:** Zunächst **Normgewicht** erreichen und cholesterinarme **Diät** (meiden von Innereien und Eidotter) Medikamente zur Cholesterinsenkung erst, wenn Diät und Gewichtsreduktion nicht ausreichen.

■ **Mit jedem Prozent Reduktion des**  
■ **CHOLESTERINSPIEGELS verringert sich das**  
■ **Koronarrisiko um 2%.** ■

**Wenn Sie mehr wissen wollen, dann lesen Sie:**  
z. B. Haidinger und J. Radek:  
**CHOLESTERIN-KOCHSALZ-ABC**, Orac-Verlag

## RAUCHEN

**Rauchen** ist einer der wichtigsten Faktoren für die Entstehung des **Herzinfarktes** (aber auch Lungenkrebses).

Leider steigt der Anteil der Raucher in der Bevölkerung immer noch an.

Besonders Frauen unter 50 Jahren haben das 4,6fache Herzinfarkttrisiko, nehmen sie gleichzeitig die **Pille und rauchen**, dann steigt das Herzinfarkttrisiko auf das 39fache an.

Glauben Sie **nicht** der **verharmlosenden Werbung** der Österreichischen Tabakregie!

Falls Sie das Rauchen nicht lassen können, wenden Sie sich an die **Raucherberatungsstelle der Univ. Klinik für Psychiatrie**, Tel. (0 512) 504 - 23655

Oder lesen Sie: z. B. Allen Carr: Endlich Nichtraucher! Goldmann-Taschenbuch

**Merke: NICHTRAUCHEN IST IN!**

## HOHER BLUTDRUCK

Von hohem Blutdruck spricht man, wenn der systolische Wert über 140 mm HG und der diastolische Wert über 90 mm HG liegt.

Die **Ursachen** dafür sind in den meisten Fällen

- zu viel Kochsalzzufuhr
- zu viel Gewicht
- und eine familiäre Neigung

Man schätzt, dass jeder 4. Österreicher einen zu hohen Blutdruck hat.

**Merke: Öfters Blutdruck messen beim Hausarzt**

**wenn zu hoch, dann**

- weniger salzen
- weniger essen (Gewichtsabnahme)
- mehr Bewegung
- Medikamente erst, wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen.

## ZUCKERKRANKHEIT

Wir sprechen von Diabetes mellitus, wenn der Nüchternblutzucker über 120 mg/dl liegt und wenn Zucker im Harn ausgeschieden wird.

Zuckerkrankte neigen besonders zu Veränderungen an den kleinen Herzkranzgefäßen.

Es ist daher neben der optimalen Zuckereinstellung besonders auf die anderen Risikofaktoren (Übergewicht, hoher Blutdruck und Rauchen) zu achten.

**Merke: Öfters BLUTZUCKER beim Hausarzt messen lassen.**