

0

Titelblatt

1

Was bedeutet koronare Herzkrankheit?

Die **koronare Herzkrankheit (KHK)** ist eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie z.B. auch **Bluthochdruck (Hypertonie)** und **PAVK** (periphere arterielle Verschlusskrankheit).

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich Todesursache Nr. 1!

Wie entstehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Mit fortschreitendem Alter lagern sich Fette an den Innenwänden der Arterien ab, sodass sie immer enger werden. Diese Gefäßverengung wird auch Atherosklerose bzw. „Gefäßverkalkung“ genannt.

Wer ungesund lebt, hat ein höheres Risiko für Atherosklerose. Sie kann alle Arterien des Körpers betreffen.

Am gefährlichsten ist es, wenn die Herzkranzgefäße verengt sind. Denn dann kann weniger Sauerstoff mit dem Blut zum Herzmuskel gelangen. Wird eine KHK nicht behandelt, kann es z.B. zu einem Herzinfarkt oder zur Herzmuskelschwäche kommen.

Medikamente + gesunder Lebensstil können Gefäßverengungen bremsen oder sogar stoppen!

=> **Besonders wichtig** Medikamente ein Leben lang genau einnehmen – auch ohne Beschwerden. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten. Gehen Sie regelmäßig zur ärztlichen Kontrolle.

=====

2

Bluthochdruck und PAVK

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben gemeinsame Ursachen und verschlimmern einander wechselseitig.

Bluthochdruck verengt die Gefäße und kann z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen verursachen, auch das Risiko einer Demenz steigt. Mögliche Folgen sind ein frühzeitiger Tod oder eine Behinderung.

Achtung: Bluthochdruck tut nicht weh!
Nur Blutdruckmessen bringt Klarheit.

Bei Bluthochdruck sind die Werte erhöht, obwohl man sich nicht angestrengt hat. Also wenn das Messgerät beim Arzt einen oberen („systolischen“) Wert über 140 mmHg oder einen unteren („diastolischen“) Wert über 90 mmHg anzeigt, weist dies auf Bluthochdruck hin.

Bluthochdruck betrifft

- $\frac{1}{4}$ aller Österreicher
- 6 von 10 über 60 Jahre => *Anm. f. Grafik: Kleine Torten statt Punktation wären ideal!*

=> **Besonders wichtig** Regelmäßig messen, gesund ernähren, viel Bewegung und Medikamente genau einnehmen – auch wenn man keine Beschwerden hat.

Die PAVK oder „Schaufensterkrankheit“ verursacht beim Gehen krampfartige Beinschmerzen, sodass man immer wieder stehenbleiben muss. Der Grund sind Einengungen in den Beinarterien, schuld ist fast immer das Rauchen oder eine nicht ausreichend behandelte Zuckerkrankheit.

=> **Besonders wichtig** Mit dem Rauchen aufhören, um PAVK oder gar ein „Raucherbein“ zu verhindern.

=====

3

Wie erkennt man eine KHK?

Bereits stark verengte Herzkranzgefäße

Vor allem bei körperlicher oder psychischer Belastung, Kälte oder nach einem üppigen Essen können folgende Beschwerden auftreten:

- bohrende, brennende Schmerzen um den Brustkorb – sie können ausstrahlen in Nacken, Hals, Kiefer, Arme oder Oberbauch
- Luftnot
- Angst
- Schweißausbrüche

- Übelkeit

Achtung! Bei diesen Beschwerden sofort Arzt oder Rettung rufen!

Leicht verengte Herzkranzgefäße

Das Gefährliche ist: Sind die Herzkranzgefäße nur leicht verengt, hat man oft (noch) keine Beschwerden.

=> **Was tun?** Wird eine koronare Herzkrankheit rechtzeitig entdeckt, kann man sie behandeln. Daher sind ärztliche **Kontrollen alle 5 Jahre** wichtig:

- für alle Menschen ab 40
- wenn Vater oder Mutter schon vor dem 60. Lebensjahr an KHK erkrankt sind
- wenn eine familiäre Veranlagung für einen erhöhten Cholesterinspiegel besteht

=====

4

Was tun bei KHK und PAVK?

Was man vermeiden und/oder behandeln kann

- Rauchen
- stärkeres Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Diabetes
- hohe Cholesterinwerte
- hohe Triglyceridwerte

Was man nicht beeinflussen kann

- Alter
- Geschlecht
- familiäre Veranlagung

Wer gesund lebt und seine Medikamente ein Leben lang genau einnimmt, kann auch mit **KHK und PAVK** gut leben. Das Rauchen sollte man schnellstmöglich aufgeben. Auch die jährliche Grippe-Impfung ist bei KHK besonders wichtig.

Regelmäßige Kontrollen von Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten gehören ebenfalls zur Behandlung.

Tipp: Schreiben Sie die Ziele auf, die Sie mit dem Hausarzt / der Hausärztin vereinbart haben.

Medikamente sind lebenswichtig

Anfangs machen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie **KHK**, **Bluthochdruck** oder **PAVK** meist kaum Beschwerden.

Aber auch wenn es Ihnen gutgeht, müssen Sie die verschriebenen Medikamente einnehmen. Sonst kann sich die Erkrankung verschlimmern und ihr Leben gefährden. Ihre Apotheke berät Sie bei der richtigen Einnahme.

=====

5

Ernährung für gesunde Gefäße

Achten Sie auf Ihr Normalgewicht! Wichtig ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit wenig Kalorien und vielen Ballaststoffen. Gut sind vor allem Gemüse und Salat.

Tipp: Informieren Sie sich bei einer Ernährungsberatung.

Das tut den Gefäßen gut

- Wasser und ungesüßte Getränke statt „Softdrinks“
- Vollkornprodukte statt Semmel, Kipferl & Co
- öfter selber kochen, weniger Fertiggerichte
- öfter Fisch, weniger Fleisch
- mehr pflanzliche Fette, weniger Butter
- mehr Gemüse und Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen), weniger Reis, Nudeln
- weniger Süßigkeiten und Mehlspeisen
- Alkohol nur in kleinen Mengen

Tipp: Hören Sie auf zu essen, sobald Sie satt sind! Das gilt auch für gesunde Kost.

=====

6

Rauchstopp und Bewegung

Ein Rauchstopp kann selbst bei langjährigen Rauchern das Risiko für eine KHK halbieren. Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören!

- Rauchen > Herzinfarkt-Risiko um 1/3 erhöht
- Passivrauchen > KHK-Risiko um ¼ erhöht => **Anm.**
für Grafik: Idealerweise grafisch statt Punktation

Tipp: Viele, auch kostenlose, Angebote helfen beim Aufhören. Einfach bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder in der Apotheke nachfragen!

Mit regelmäßiger Bewegung verringern Sie die Risiken einer **KHK**. Zu wenig Bewegung hingegen verdoppelt die Gefahr, dass eine KHK tödlich endet.

Sie gehen „instinktiv“ immer kürzere Strecken? Das könnte an einer „versteckten“ **PAVK** liegen – sprechen Sie sicherheitshalber mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber.

Das tut den Gefäßen gut

- Ausdauertraining, z.B. Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Langlaufen
- Bewegung in den Alltag einbauen, z.B. durch Stiegensteigen statt Liftfahren, Gartenarbeit u.v.m.

Sportliche Höchstleistungen sind nicht nötig: Schon 15 bis 60 Minuten Bewegung 5x pro Woche oder 10.000 Schritte täglich helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Tipp: Über den Tag verteilt sind 10.000 Schritte viel weniger, als man glaubt. Ein Schrittzähler motiviert, dieses Ziel zu erreichen.

=====

7

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber Arznei und Vernunft
www.arzneiundvernunft.at

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen
www.sozialversicherung.at

Österreichische Apothekerkammer
www.apothekerkammer.at

Österreichische Ärztekammer www.aerztekammer.at

Pharmig, Verband der pharmazeutischen Industrie
Österreichs www.pharmig.at

Produktion kraftwerk agentur für neue kommunikation
Burggasse 28–32, 1070 Wien www.kraftwerk.co.at

Stand **xxxx**