

Weltherztag, Donnerstag, den 29.9.2022

Herzlichen Glückwunsch zum Weltherztag!

Nehmt euch ein Herz für euer Herz!

Warum Weltherztag?

Wir haben etwas auf dem Herzen, was wir Ihnen im Zusammenhang mit dem heutigen Weltherztag mitteilen möchten: Erkrankungen, die mit dem Herz-Kreislauf-System zusammenhängen, wozu als gefährliche Endpunkte vor allem Herzinfarkte und Schlaganfälle zählen, sind weltweit weiterhin führende Todesursachen. Präventive und therapeutische Maßnahmen können helfen, das Fortschreiten von Risikofaktoren solcher Erkrankungen zu verlangsamen oder sogar ihr Auftreten zu verhindern, beziehungsweise früh zu erkennen.

Bitte nehmen Sie sich zu Herzen: Wir kümmern uns um Sie! Sie kümmern sich zusätzlich auch um sich selbst!

Weltherztag in der Allgemeinmedizin – Was wir für Sie tun:

Im Rahmen sog. Check-Up Untersuchungen (= Gesundheitsuntersuchungen) prüfen wir Ihre individuellen Risikofaktoren, die die Entstehung und das Fortschreiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedingen. Diese Untersuchungen werden ab dem 35. Lebensjahr alle 3 Jahre (im Hausarztvertrag alle 2 Jahre) von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Gerne beraten wir Sie in diesem Zusammenhang über allgemein gültige Maßnahmen im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Gesundheit und auch zu persönlichen Fragestellungen.

Welche Risikofaktoren gibt es, die dem Herz-Kreislauf-System schaden?

Alles, was im „Rohrsystem“ unserer Blutgefäße zu einer „Korrosion“ beiträgt, zählt als Risikofaktor für sogenannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den Häufigsten gehören erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht und Tabakkonsum.

Die gemeinsame Endstrecke all dieser Erkrankungen ist mittel- bis langfristig die Entstehung von Arteriosklerose.

Wie kommt es dauerhaft zu einer Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems?

Das Herz-Kreislauf-System kann man sich im Körper vorstellen wie ein System von „Rohren“. Diese „Rohre“ sind die Blutgefäße, das heißt Venen und Arterien. Das Herz ist die „Pumpe“, die das Blut durch den Körper und die Lunge zirkulieren lässt, damit alle Organe mit genügend Sauerstoff versorgt werden. Dabei fließen Venen zum Herzen hin und Arterien vom Herzen weg. Wenn nun die Wände der Gefäße, insbesondere die Wände der Arterien, nach und nach „korrodieren“, verengt sich der Gefäßdurchmesser und die Elastizität der Gefäße nimmt ab, ganz ähnlich wie bei einer Korrosion von Rohren. Zum einen ändert sich dadurch der Blutfluss. Es kommt beispielsweise zu einer Art „Strudelbildung“, wodurch sich Blutgerinnsel bilden können. Zum anderen kann eine Verengung von Gefäßen letztlich auch zu einem Verschluss führen.

Bei der Arteriosklerose kommt es demnach zu Gefäßverengungen aufgrund von Ablagerungen in den Gefäßwänden und zur Ausbildung sogenannter Plaques an der Gefäßwand. Die Verengung einer Herzkranzarterie ist gleichbedeutend mit einem Herzinfarkt. Beim Schlaganfall ist die häufigste Ursache die Verengung einer Hirnarterie durch die Verschleppung von Blutgerinnseln. Dies ist oftmals die Folge einer Verengung der Halsgefäße, welche sich Carotisklerose nennt, und dortiger Loslösung von Plaques.

Was können Sie Ihrem Herzen Gutes tun? Muss ich alles weglassen, was Spaß macht?!

Die meisten Risikofaktoren werden durch den Lebensstil beeinflusst. Daher ist in jedem Fall eine ausreichende Bewegung das A und O, unabhängig vom Alter und von der persönlichen Fitness. Ein Richtwert ist täglich mindestens 10.000 Schritte oder eine moderate körperliche Aktivität über mindestens 30 Minuten fünfmal pro Woche. Zur Durchführung und Beibehaltung helfen digitale Schrittzähler oder Bewegungstagebücher.

Bekanntermaßen ist der Verzicht auf Alkohol und Nikotin bedeutsam, um das persönliche Risiko der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren. Aufklärungsgespräche zum Thema Rauchentwöhnung oder übermäßigen Alkoholkonsum führen wir bei Bedarf jederzeit, um mit Ihnen individuelle Strategien für Sie zu entwerfen.

Weiterhin ausschlaggebend ist eine ausgewogene Ernährungsweise, nicht unbedingt nach Maßgabe einer „fränkischen Vollkost“. Was heißt das etwas konkreter? Hinsichtlich des Body-Mass-Index (BMI) liegt das Ziel zwischen 20 bis 25 kg/m². Insbesondere sollte der Taillenumfang 94 cm bei Männern, beziehungsweise 80 cm bei Frauen nicht überschreiten. Bei der Ernährung sollte der Anteil sogenannter ungesättigter Fettsäuren überwiegen. Diese finden sich in Ölen und ansonsten vor allem in Samen, Früchten, Nüssen sowie in fetten Fischarten wie beispielsweise Lachs, Hering oder Makrele. Grundsätzlich wird die Vermeidung von Fertigprodukten angeraten. Empfohlen wird die Zufuhr von ca. je 200 g Obst und Gemüse pro Tag (entspricht 2-3 Portionen), die Bevorzugung von Vollkornprodukten, der Verzehr von ca. zweimal Fisch pro Woche sowie ca. 30 g Nüssen täglich. Zucker- oder alkoholhaltigen Getränke sollten komplett vermieden werden.

Zusammenfassung – Warum wir für eine gesündere Lebensweise werben:

Die Entstehung von Folgeerkrankungen bei einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko vollzieht sich über viele Jahre. Es gibt keine eindeutig spürbaren Warnsymptome. Vorbeugende Maßnahmen sind daher von großer Bedeutung. Ziel unserer ärztlichen Vorsorge ist es, gefährdete Personen rechtzeitig zu entdecken, um die Entwicklung und das Fortschreiten manifester Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch rechtzeitiges Handeln zu verhindern. Unser Ziel ist es, zusammen mit Ihnen Ihre persönliche Lebensweise hin zu einem langfristig gesünderen Lebensstil zu verändern. Auf diese Weise werden Sie auch im Alter fit und weniger auf ärztliche oder pflegerische Hilfe angewiesen sein.

In diesem Sinne: Geben Sie Ihrem Herzen einen Stoß und hinterfragen Sie Ihre persönliche Lebensweise. Langfristig wird Ihr Körper es Ihnen danken, was Ihnen selbst unmittelbar zugutekommt.

Bitte kontaktieren Sie uns, falls Fragen oder Aufklärungsbedarf zu diesem Thema bei Ihnen bestehen – oder auch einfach nur, um uns Ihr Herz zu dem, was Sie zu diesem Thema bewegt, auszuschütten.

Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Ihr Team MVZ Renard & Kollegen