

Weltherztag am 29. September 2017: Gesunder Lebensstil halbiert das Risiko für eine Herzerkrankung

SDK

© SDK - Unternehmensgruppe

Wer sich gesund ernährt, körperlich aktiv ist und Übergewicht vermeidet, Stress reguliert und nicht raucht, halbiert das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Das haben aktuelle Studien bewiesen. Welchen Einfluss der persönliche Lebensstil hat und was jeder Einzelne für die Herzgesundheit tun kann, steht im Mittelpunkt des Weltherztages am 29. September 2017. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland: Rund 40 Prozent aller Sterbefälle gehen laut Statistischem Bundesamt auf eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zurück.

An einem Herzinfarkt verstarben im Jahr 2015 50.948 Menschen. Betroffen sind immer öfter Menschen mittleren Alters. Daher stellt die SDK ihren Vollversicherten mit Risikofaktoren in einem neu entwickelten Beratungsprogramm einen individuellen Case-Manager zur Seite, der bei der Umstellung des Lebensstils unterstützt.

Laut der Deutschen Herzstiftung leiden rund sechs Millionen Menschen an der koronaren Herzerkrankung, der Arteriosklerose. Diese Form der Arterienverkalkung wird durch Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen verursacht, die zu einer Einengung der Herzkranzgefäße führen. Der Herzmuskel wird dann nicht mehr ausreichend mit Blut beziehungsweise Sauerstoff versorgt. Die Erkrankung beginnt meist schleichend und wird erst mit zunehmenden Beschwerden wie Atemnot, Engegefühl in der Brust und körperlicher Leistungseinschränkung bemerkt. Häufig zieht eine koronare Herzerkrankung lebensbedrohliche Folgeerkrankungen wie Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder einen Herzinfarkt nach sich.

Als wichtigste Ursache für die Verengung der Gefäße gelten Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Rauchen, Stress und Übergewicht sowie Störungen des Fettstoffwechsels – insbesondere erhöhte Cholesterinwerte. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil kann das Risiko für eine Herzerkrankung um die Hälfte reduzieren, ist das Ergebnis einer Studie mit 55.685 Teilnehmern, die aktuell in der DMW Deutschen Medizinischen Wochenschrift (Georg Thieme Verlag) erschienen ist. Die Autoren empfehlen eine ballaststoffreiche Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten sowie ungesättigten Fettsäuren und raten zu einem geringen Konsum von Weißmehlprodukten, Wurstwaren und rotem Fleisch, gezuckerten Getränken und Kochsalz. Wer sein kardiovaskuläres Risiko reduzieren will, sollte durch regelmäßige körperliche Aktivität ein Normalgewicht und einen Body-Maß-Index unter 30 anstreben. Wichtig ist außerdem der Verzicht von Nikotin.

Anlässlich des Weltherztages empfiehlt daher die Süddeutsche Krankenversicherung a.G. (SDK), einen gesunden Lebensstil zu pflegen und damit die Herzgesundheit positiv zu beeinflussen. Bei bereits bestehender kardiovaskulärer Erkrankung sollte jeder Patient aktiv werden und die genannten Risikofaktoren vermeiden. „Ein gut informierter Patient hat großen Einfluss auf seinen Krankheitsverlauf“, erklärt SDK-Vorstandsmitglied Benno Schmeing. Daher stellt die SDK ihren Vollversicherten mit Risikofaktoren in einem neu entwickelten Beratungsprogramm einen individuellen Case-Manager zur Seite, der bei der Umstellung des Lebensstils unterstützt.

Auf den therapeutischen Effekt von Sport weisen auch die Autoren des Ratgebers „Bleiben Sie herzgesund – Herzlichst Dr. Mo“ (TRIAS Verlag, Stuttgart) hin. Sinnvoll durchgeführtes, regelmäßiges Training bewirke eine Risikoverminderung der Herzkreislauf-Sterblichkeit um 50 Prozent, unterstreicht der Internist Dr. med. Mohsen Radjai den positiven Effekt. Ausdauersport

stärke den Herzmuskel, erhöhe die Pumpleistung, fördere die Durchblutung des Herzens und senke Blutdruck und Puls, heißt es in dem Buch. Bewegung sei ein geeignetes Mittel, um Körperfett und Stress gleichermaßen abzubauen. Geeignet seien insbesondere Ausdauersportarten wie Radfahren, Nordic-Walking, Joggen, Wandern oder Schwimmen. Um eine koronare Herzerkrankung zu vermeiden, empfehlen die Autoren etwa 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche. Wichtig sei es, im aeroben Ausdauerbereich zu trainieren und die sportliche Aktivität ohne Erschöpfung durchzuhalten. Wer akut unter Bluthochdruck leidet, sollte die Trainingspläne zuvor mit dem Arzt besprechen. Schmerzen, Druck- und Engegefühl hinter dem Brustbein beim Sport müssen immer medizinisch abgeklärt werden.

Pressekontakt:

Karin Ebinger

Telefon: +49 711 7372-4913

Fax: +49 711 7372-4919

E-Mail: Karin.Ebinger@sdk.de

Unternehmen

SDK - Unternehmensgruppe

Raiffeisenplatz 5

70709 Fellbach

Internet: www.sdk.de

Über SDK - Unternehmensgruppe

Die SDK mit Sitz in Fellbach ist in Süddeutschland der Krankenversicherungsspezialist der Volksbanken Raiffeisenbanken. Hier zählt die SDK mit 760 Millionen Euro Beitragseinnahmen zu den größten privaten Krankenversicherern. Über 650.000 Versicherte bauen beim Thema Gesundheitsvorsorge auf die SDK. Für kompetente Beratung und Hilfe sorgen rund 800 Beschäftigte im Innen- und Außendienst. Renommierete Wirtschaftsmagazine und führende Rating-Unternehmen zählen die SDK zu den besten Unternehmen der Branche.