



Weltherztag 2018: Hintergrundinformationen Informationen zur Herzkrankheit

Was ist Herzkrankheit?

Der Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankung – auch als kardiovaskuläre Erkrankung (KVE) oder Herzkrankheit bezeichnet – bezieht sich auf alle Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße. Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit der höchsten Prävalenz sind neben anderen weniger schwerwiegenden Krankheiten die koronare Herzkrankheit (z. B. Herzinfarkt) und zerebrovaskuläre Erkrankungen (z. B. Schlaganfall).

Sie sind weltweit die Todesursache Nr. 1 für verfrühten Tod, und es muss sofort gehandelt werden, um für alle Menschen eine herzgesunde Zukunft zu gewährleisten. Schätzungen zufolge sterben jährlich über 17,7 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was 31 Prozent aller Todesfälle weltweit entspricht – wobei diese Zahl bis 2030 wahrscheinlich auf über 23,6 Millionen anwachsen wird.¹

Es ist ein Mythos, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen meist Wohlstandsbürger, Männer und ältere Menschen betreffen – die Krankheit kennt keine Vorlieben und kann in allen Alters- und Bevölkerungsgruppen auftreten. Herzkrankheit ist jedes Jahr die Ursache für ein Drittel aller Todesfälle bei Frauen² und 1,35 Millionen Babys kommen jährlich mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt.²

Was sind die ersten Symptome einer Herzkrankheit?

Symptome eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls können zwar erschreckende erste Anzeichen für Probleme sein, doch manchmal zeigt uns der Körper bereits durch weniger auffällige Symptome, dass etwas mit unserem Herzen nicht stimmt. Dazu gehören:³

- Beschwerden in Brust, Arm, Rücken, Hals, Kiefer, Bein oder Oberbauch
- Extreme Müdigkeit
- Geschwollene Füße oder Knöchel
- Kurzatmigkeit
- Migräne
- Lauter oder unregelmäßiger Herzschlag
- Erstickungsgefühl
- Schwindel, Übelkeit oder kalter Schweiß

¹ World Heart Federation <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/about/cvds/>

² Go For Red <https://www.goredforwomen.org/about-heart-disease/facts-about-heart-disease-in-women-sub-category/statistics-at-a-glance/> und The Conversation <http://theconversation.com/childhood-heart-disease-has-a-profound-impact-and-is-under-recognised-84377>

³ BHF <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/medical/11-signs-you-might-have-heart-disease> und World Heart Federation <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/about/cvds/>



Welche sind die Risikofaktoren für Herzkrankheit?

Viele Risikofaktoren stehen im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einige Risikofaktoren, wie Alter, Geschlecht und familiäre Disposition lassen sich nicht verändern, doch andere Risikofaktoren wie die Ernährung sind beeinflussbar:

- **Bewegungsmangel**
 - Die zunehmende Urbanisierung und Technisierung der Welt haben unseren Grad an körperlicher Aktivität verringert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist der Ansicht, dass sich mehr als 80 Prozent der Heranwachsenden weltweit nicht ausreichend bewegen.⁴
 - Schätzungen zufolge lassen sich ca. fünf Millionen Todesfälle weltweit auf Bewegungsmangel zurückführen⁵, und eine sitzende Tätigkeit erhöht das Risiko für Symptome von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie z. B. Brustschmerzen oder Herzinfarkt) um ca. 147 Prozent.⁶
- **Rauchen:**
 - Rauchen fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen über eine Reihe verschiedener Mechanismen. Es schädigt das Endothel (die Auskleidung der Blutgefäße), verstärkt Fettablagerungen in den Arterien, verstärkt die Blutgerinnung, erhöht das LDL-Cholesterin, senkt das HDL-Cholesterin und fördert Spasmen der Koronararterien.⁷
 - Nikotin, der süchtig machende Bestandteil des Tabaks, beschleunigt den Herzschlag und erhöht den Blutdruck.⁸
- **Gewicht:**
 - Übergewicht und Adipositas werden mithilfe des Body Mass Index (BMI) einer Person festgestellt, der das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe misst. Ein Mann oder eine Frau mit einem BMI von 25–29,9 kg/m² wird als übergewichtig betrachtet, bei einem BMI über 30 kg/m² als adipös.⁷
 - Forschungen haben gezeigt, dass Übergewicht und Adipositas den Cholesterinwert im Blut und den Blutdruck erhöhen und auch das Risiko steigern, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Das alles sind Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit.
 - Andere Risikofaktoren sind übermäßiger Alkoholkonsum, Depression, soziale Isolation, Schlafmangel und fehlende Unterstützung.⁹
- **Luftverschmutzung:**
 - Fast ein Fünftel der verfrühten Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich auf Luftverschmutzung zurückführen; das sind weltweit insgesamt drei Millionen Todesfälle im Jahr.¹⁰

⁴ <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁵ Bericht der British Heart Foundation 2017 <file:///C:/Users/wongi/Downloads/physical-inactivity-report---mymarathon-final.pdf>

⁶ <https://www.startstanding.org/sitting-and-cardiovascular-disease/>

⁷ European Heart Journal, *Separate and combined associations of obesity and metabolic health with coronary heart disease: a pan-European case-cohort analysis*, August 2017: <https://academic.oup.com/eurheartj/article-abstract/doi/10.1093/eurheartj/ehx448/4081012/Separate-and-combined-associations-of-obesity-and?redirectedFrom=fulltext>

⁸ <https://www.startstanding.org/sitting-and-cardiovascular-disease/>

⁹ Factsheet der World Heart Federation, Mai 2017: <https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>

¹⁰ Weltherztag. Was sind KVE? <https://www.worldheartday.org/what-is-cvd/>



- Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Wissenschaftsmagazin [Nature](#)¹¹ warnen, dass zwischen der Exposition gegenüber Stickstoffdioxid und Luftverschmutzung durch Feinstaub, die aus der Verbrennung von Holz oder Kohle im Haushalt, Industrieanlagen, Fahrzeugemissionen und Verbrennungen in der Landwirtschaft stammen, und der Mortalität durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein eindeutiger Zusammenhang besteht. Darüber hinaus erhöht die Exposition gegenüber diesen Partikeln das Risiko für die wichtigsten Risikofaktoren für KVE, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes¹².
- Schlechte Luftqualität wird laut der aktuellen Global Burden of Disease Studie noch vor Tabak als vierthäufigste Ursache für einen schlechten DALY-Wert (Disability-Adjusted Life Year) genannt.¹³

Gesunde Ernährung für ein gesundes Herz

Durch den modernen Lebensstil nehmen wir mehr kalorienreiche Nahrungsmittel und verarbeitete, verpackte und zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke zu uns, was zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herzkrankheit – wie erhöhten Blutdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte (einschließlich Cholesterin und Triglyceride) und Adipositas – beiträgt. Einfache Verhaltensänderungen und die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit können das Risiko für Herzkrankheit senken.

Ein gesundes Herz-Kreislauf-System beginnt mit einer ausgewogenen Ernährung – tatsächlich kann eine herzgesunde Ernährung zusammen mit anderen gesunden Veränderungen des Lebensstils das Risiko für Herzkrankheit oder Schlaganfall um 80 Prozent senken. Mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Fisch und begrenzter Salz-, Zucker- und Fettaufnahme in der Ernährung kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wesentlich gesenkt werden:

- Die Forschung zeigt, dass die Fettaufnahme 30 Prozent der gesamten täglichen Kalorienaufnahme nicht überschreiten sollte, um ungesunde Gewichtszunahme zu vermeiden.¹⁴
- Frittiertes Fast Food und andere verarbeitete Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil gesättigter Fette sollten vermieden werden.
- Es ist schwierig, sich herzgesund zu ernähren, wenn man viel außerhalb isst. Die Portionen sind üblicherweise groß und enthalten zu viel Salz, Zucker und ungesundes Fett. Wer selbst kocht, hat eine bessere Kontrolle über den Nährstoffgehalt der Mahlzeiten.¹⁵

Warum beteiligt sich Philips am Weltherztag?

Philips weiß um die Bedeutung der Herzgesundheit und sieht gesundes Essen, Trinken und reine Luft als entscheidende Faktoren, mit denen die Zahl der Menschen mit gesundem Herzen erhöht werden kann. Als weltweit führendes Unternehmen für Gesundheitstechnologie freuen wir uns, mit der

¹¹ Factsheet der World Heart Federation, Mai 2017: <https://www.world-heart-federation.org/resources/diet-overweight-obesity/>

¹² <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/air-pollution-and-heart-disease-stroke>

¹³ <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/air-pollution-and-heart-disease-stroke>

¹⁴ <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

¹⁵ <https://www.helpguide.org/articles/diets/heart-healthy-diet-tips.htm>



PHILIPS

World Heart Federation als Partner an diesem Weltherztag das Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die zugehörigen Risiken zu erweitern.

Philips ist davon überzeugt, dass man sich mit selbst gekochtem Essen am besten und gesündesten ernähren kann. Man hat so die Kontrolle über die Inhaltsstoffe und damit über die Qualität der Ernährung. Darüber hinaus bringt gemeinsames Kochen und Essen Menschen zusammen, Beziehungen werden verbessert und gesunde Gewohnheiten für das ganze Leben geprägt. Ebenso wichtig ist es, Menschen vor den negativen Folgen schlechter Luftqualität (innen und außen) zu schützen.

Küchengeräte wie der Philips Airfryer XXL und der Pastamaker sind so gestaltet, dass die Zubereitung gesunder, nährstoffreicher und schmackhafter Mahlzeiten zuhause schnell, einfach und mit möglichst wenig Aufwand gelingt.

Die Philips Luftreinigerlösungen sorgen zusammen mit der App Air Matters für saubere Luft zu Hause.

An diesem Weltherztag 2018 möchten Philips und die World Heart Federation jeden animieren, sich selbst ein Versprechen zu geben und dieses auch zu halten. Ein Versprechen, das uns allen dabei helfen wird, unser gemeinsames, übergeordnetes Ziel zu erreichen: Herzgesundheit für alle.

Um Ihr Versprechen abzugeben, an diesem Weltherztag die Herzgesundheit zu unterstützen, besuchen Sie bitte www.world-heart-federation.org, teilen Sie Ihr Versprechen in den sozialen Medien mit #WorldHeartDay und taggen Sie www.facebook.com/worldheartfederation sowie die Social-Media-Kanäle von Philips.