



Für ein gesundes Herz

Erkrankungen von Herz und Kreislauf beginnen schleichend – meist unbemerkt. Regelmässige Gesundheitschecks helfen, schwerwiegende Spätfolgen zu vermeiden.

TEXT: MANUEL LÜTHY

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Doch nicht alle Veränderungen in unserem Körper sind für uns spürbar. Manche Krankheiten entwickeln sich über Jahre hinweg, ohne dass wir die Symptome spüren. Aber Hand aufs Herz: Schenken wir unserem Herzen die Aufmerksamkeit, die es verdient? Schliesslich ist es der Motor, der uns antreibt. Anstatt erst dann zu einem Arzt, einer Ärztin oder einer anderen medizinischen Fachperson zu gehen, wenn man etwas spürt oder krank ist, wäre es sinnvoller, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sie präventiv zu fördern.

Eine gesunde Lebensweise ist entscheidend

Viele Faktoren können dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erhöhen. Ein

gesunder Lebensstil ist eine gute Voraussetzung, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden oder ihren Verlauf zu verlangsamen. Dazu gehören regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein guter Umgang mit Stress und der Verzicht auf Nikotin. Gesunde Lebensgewohnheiten sind auch Teil jeder Behandlung, denn sie helfen das Fortschreiten von Herzkrankheiten zu verlangsamen.

Arteriosklerose beginnt unbemerkt

Die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) ist die Grunderkrankung vieler Herzkrankheiten. Darunter versteht man Ablagerungen in den Blutgefässen, die den Blutfluss behindern. Verschiedene Faktoren können die Erkrankung begünstigen:

- > Erbliche Veranlagung,
- > das Alter, da unsere Gefässe im Laufe des Lebens immer unelastischer werden,
- > eine ungesunde Lebensweise.

Unsere Blutgefässe sind zum Teil jahrelang schädlichen Einflüssen ausgesetzt – zum Beispiel durch Nikotin, zu viel Cholesterin und Zucker oder zu hohen Blutdruck. Ohne dass wir es merken, bilden sich Ablagerungen an der Innenwand der Gefässe: Sie verengen sich im Laufe der Zeit.

Verengungen in unseren Blutgefässen vermindern den Blutfluss zu lebenswichtigen Organen, ihre Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird unzureichend und es kommt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bricht zudem eine dieser Ablagerungen plötzlich auf, entsteht ein Blutgerinnsel; verstopft es ein Blutgefäss, kann es zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag kommen.

Werte, die Sie kennen sollten

Eine beginnende Arteriosklerose macht sich lange Zeit nicht bemerkbar. Das macht sie so tückisch. Die gute Nachricht: Rund 90 Prozent der Herzinfarkte und Hirnschläge werden durch Faktoren verursacht, die wir messen und beeinflussen können: Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin. Deshalb ist es wichtig, sie frühzeitig und regelmässig zu kontrollieren. Denn wer sie kennt, kann vorbeugend etwas für seine (Herz-)Gesundheit tun. Zu diesem Zweck hat die Schweizerische Herzstiftung den HerzCheck ins Leben gerufen.



Frühzeitige und regelmässige Kontrollen des Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins sind wichtig für die (Herz-)Gesundheit.

Frühzeitige und regelmässige Kontrollen des Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins sind wichtig für die (Herz-)Gesundheit.

Der HerzCheck in Schweizer Apotheken

Der HerzCheck wird in rund 500 zertifizierten Apotheken in der ganzen Schweiz angeboten. Er wird vom Fachpersonal des Gesundheitswesens durchgeführt und gibt schnell und unkompliziert Auskunft über die wichtigsten Werte für Ihre Herzgesundheit. Der Check dauert nur 30 bis 40 Minuten und besteht aus folgenden Elementen:

- > Kurze Befragung
- > Messung von Cholesterin und Blutzucker
- > Messung des Blutdrucks
- > Messung des Bauchumfangs
- > Besprechung der Ergebnisse und Gesundheitstipps

Warum sich der HerzCheck lohnt

Die Ergebnisse liegen nach wenigen Minuten vor, werden direkt ausgewertet und in einem persönlichen Gespräch ausführlich besprochen – so dass man nicht nur die Werte kennt, sondern auch ihre Bedeutung versteht. Dadurch erhält man wichtige Anhaltspunkte zum Verständnis des persönlichen Risikoprofils und erfährt, wie man selbst etwas für die eigene Gesundheit tun kann. Dazu gehören konkrete Hinweise und Tipps – auch wenn im Moment noch alles im grünen Bereich ist. Eine solche Früherkennung ist wichtig, denn sie kann spätere Medikationen und Operationen ersparen.

Fazit: Jeder und jede hat es weitgehend selbst in der Hand, zu seinem/ihrer Herzen Sorge zu tragen und es stark und gesund zu erhalten. Schon mit kleinen, positiven Veränderungen können Sie viel für Ihr Herz tun. <

MANUEL LÜTHY ist Naturwissenschaftler und schreibt seit bald 30 Jahren für Fach- und Publikumsmedien über Themen rund um die körperliche und seelische Gesundheit.