

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

## Abteilung Kardiologie

T (+352) 286 2 6425

## Hilfreiche Links

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



## KARDIOLOGIE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN



Imprimé au Luxembourg  
W. 03.2023 - Ed. 12.2024

Réf. Nr. article Orbis: 1025917  
Description: PRÉVENIR LES LES  
MALADIES CARDIOVASCULAIRES DE

[hopitauxschuman.lu](http://hopitauxschuman.lu)

[facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

Folgende 8 Maßnahmen gewährleisten einen besseren Schutz Ihres Herzens:



Geben Sie das Rauchen auf.



Sorgen Sie für die Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinwertes.



Überwachen Sie Ihr Gewicht.



Überwachen Sie Ihren Blutdruck.



Üben Sie eine körperliche Aktivität aus.



Meiden Sie jede Stressquelle.



Berücksichtigen Sie familiäre Veranlagungen.

Abgesehen von Vererbung, Geschlecht und Alter können zahlreiche kardiovaskuläre Risikofaktoren positiv beeinflusst werden:

- **Rauchen:** 4 von 10 kardiovaskulär bedingten Todesfällen, die zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr eintreten, werden durch Tabakkonsum verursacht
- **Arterielle Hypertonie:** Ein zu hoher Blutdruck
- **Diabetes:** Ein Zuckerüberschuss im Blut
- **Cholesterinüberschuss** (oder Hypercholesterinämie): Ein zu hoher LDL-Cholesterin-Wert im Blut. Auch ein zu niedriger HDL-Cholesterin-Wert stellt einen Risikofaktor dar.
- **Adipositas und Übergewicht:** Ein Taillenumfang ab 88 cm bei Frauen und ab 102 cm und bei Männern erfordert Wachsamkeit.
- **Bewegungsmangel:** Er trägt zur Entstehung oder Verschlimmerung mehrerer Risikofaktoren bei (arterielle Hypertonie, Diabetes, Übergewicht, Hypercholesterinämie...).
- **Alkoholgenuss:** Der tägliche Genuss von mehr als drei Gläsern Alkohol bei Männern bzw. zwei Gläsern Alkohol bei Frauen erhöht das kardiovaskuläre Risiko.

## DIE RISIKOFAKTOREN SUMMIEREN SICH NICHT, SONDERN POTENZIEREN SICH, D. H. SIE VERSTÄRKEN SICH GEGENSEITIG.

In diesem Sinne kann die Häufung mehrerer Risikofaktoren, selbst wenn deren Intensität gering ist, zu einem sehr hohen kardiovaskulären Risiko führen.

Beispielsweise sind Gelegenheitsraucher mit mäßigem **Bluthochdruck**, leichter Zuckerunverträglichkeit und geringfügig erhöhtem **Cholesterinspiegel** ungleich mehr „gefährdet“ als Patienten, die lediglich einen sehr hohen Cholesterinspiegel aufweisen.

Als typische Wohlstandskrankheit stellt **Bluthochdruck** einen der häufigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall dar.

Er wird als „schleichende“ Krankheit bezeichnet, da er weder spezifische Symptome noch bestimmte Anzeichen mit sich bringt.

Aus diesem Grund ahnen Betroffene häufig nichts von ihrer Erkrankung.

Eine regelmäßige Überwachung des eigenen **Blutdrucks** ist deshalb unverzichtbar.