



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Unter dem Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. Es handelt sich häufig um chronische Erkrankungen, die schwere Folgen haben können, wenn sie nicht konsequent behandelt werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für über ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich und die Sterblichkeit an diesen Erkrankungen ist höher als an Krebs. Auch wenn das Spektrum der Herz-Kreislauf-Erkrankungen breit ist, so sind es einige wenige Erkrankungen, die den größten Anteil daran ausmachen. Aufgrund ihrer besonders weiten Verbreitung sieht das Robert-Koch-Institut vor allem die koronare Herzkrankheit, den Herzinfarkt und den Schlaganfall als besonders bedeutsam für das Gesundheitswesen an. Eine koronare Herzkrankheit bezeichnet eine Verengung der Herzkranzgefäße, die der Durchblutung des Herzmuskels dienen. Eine Durchblutungsstörung des Herzens ist die Folge. Gefäßveränderungen führen bei einigen Menschen dazu, dass sich Blutgefäße verschließen. Passiert das am Herzen, erleiden die Betroffenen einen Herzinfarkt. Ein Gefäßverschluss im Gehirn führt zu einem Schlaganfall.

Was gibt es für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Bluthochdruck (Hypertonie) Bluthochdruck ist eine „Volkskrankheit“. ...
- Koronare Herzkrankheit (KHK) & Herzinfarkt. ...
- Herzschwäche. ...
- Endokarditis. ...
- Herzklappenfehler. ...
- Herzrhythmusstörungen. ...
- Perikarditis. ...
- Zu niedriger Blutdruck (Hypotonie)

Wie kommt es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Die wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind kardiometabolische Erkrankungen wie Hypertonie, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas sowie gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen wie Rauchen, körperliche Inaktivität und ungesunde Ernährung.

Wie viele Herz Krankheiten gibt es?

8 Krankheiten des Herzens. Unser Herz pumpt Blut durch die Gefäße und erfüllt die wichtigste Lebensfunktion unseres Körpers. Doch es kann von angeborenen oder erworbenen Krankheiten betroffen sein. Hier finden Sie 8 Herzkrankheiten im Überblick.



Herzkrankheit 1: Herzklappenfehler

Unser Herz ist mit insgesamt vier Herzklappen ausgestattet. Sie öffnen und schließen sich während des Herzschlages und regulieren damit die Blutzufuhr und die Blutabfuhr des Herzens. Außerdem sind sie verantwortlich dafür, dass das Blut in die richtige Richtung fließt. Es kann aber sein, dass eine oder mehrere Herzklappen nicht mehr richtig schließen oder dass sie sich verengen. In diesem Fall spricht man von einem Herzklappenfehler. Ein solcher Fehler kann angeboren sein oder aufgrund von Entzündungen, einer Autoimmunerkrankung oder durch altersbedingte Prozesse entstehen.

Herzkrankheit 2: Herzrhythmusstörungen

Ist der Rhythmus unseres Herzens gestört, spricht man von Herzrhythmusstörungen. Diese können sowohl harmlos als auch behandlungsbedürftig sein. Denn manche Formen können das Schlaganfallrisiko erhöhen. Es gibt viele verschiedene Arten und Sonderformen der Herzrhythmusstörungen. Zu den bekanntesten Herzrhythmusstörungen gehören:

- Extrasystolen – viele Menschen kennen diese „Extraschläge“ als Gefühl von Herzstolpern oder „Herzaussetzern“. Sofern die Extrasystolen nicht aufgrund einer vorangegangenen Herz-Kreislaufkrankung entstanden sind, ist meist keine Therapie erforderlich. Sie können auch bei völlig herzgesunden Menschen (etwa durch Stress und Aufregung) auftreten, fühlen sich aber teilweise unangenehm an.
- Vorhofflimmern – es trifft oft ältere Menschen und ist nicht unmittelbar lebensbedrohlich. Vorhofflimmern sollte aber auf alle Fälle behandelt werden, denn es erhöht das Risiko für Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder einen Herz-Kreislaufstillstand.
- Tachykardien – Wenn das Herz deutlich beschleunigt schlägt (über 100 Schläge in der Minute) spricht man von Tachykardien. Je nach Ursache für diese Herzschlagfrequenz muss die Tachykardie unterschiedlich behandelt werden.

Herzkrankheit 3: Endokarditis

Bei dieser Herzkrankheit handelt es sich um eine bakterielle Entzündung der Herzinnenhaut. Die oft von Staphylokokken und Streptokokken ausgelöste Entzündung betrifft auch die Herzklappen, die von der Herzinnenhaut ausgekleidet werden. Diese Form der Herzkrankheit sollte schnellstmöglich erkannt und mit Antibiotika behandelt werden, um schwerwiegende Folgen zu verhindern.

Herzkrankheit 4: Herzschwäche

Die Herzschwäche (medizinisch Herzinsuffizienz genannt) ist eine Herzkrankheit, bei der das Herz nicht ausreichend Blut in den Kreislauf pumpt. Dadurch wird der Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt, was sich in Form von Luftnot, Schwäche und Abgeschlagenheit zeigt. Betroffene bemerken diese Symptome anfangs bei intensiver Bewegung oder beim Sport, doch die Herzschwäche kann dazu führen, dass die Beschwerden später auch in Ruhe wahrgenommen werden.



Herzkrankheit 5: Koronare Herzkrankheit

Diese Herzkrankheit bedeutet, dass sich die Herzkranzgefäße verengen. Die koronare Herzkrankheit sollte bestmöglich früh erkannt werden, da ein angepasster und gesunder Lebensstil die Prognose dieser Herzkrankheit begünstigt. Das ist insofern wichtig, als dass ein fortgeschrittenes Stadium dieser Erkrankung zu einem Herzinfarkt oder anderen

Ein Herzinfarkt

entsteht in Folge eines Verschlusses in den Herzkranzgefäßen. Er wird auch als akutes Koronarsyndrom bezeichnet. Ein Herzinfarkt kann zum Tod führen und gilt daher als Notfall, der unmittelbar ärztlich behandelt werden muss. Wichtig zu wissen ist, dass etwa 90 Prozent aller Herzinfarkte aufgrund des Lebensstils ausgelöst werden. Informieren Sie sich daher hier darüber, wie Sie Ihr Herz gesund halten können.

Herzkrankheit 7: Funktionelle Herzbeschwerden

Funktionelle Herzbeschwerden sind im Grunde keine Herzkrankheit im eigentlichen Sinne, denn man spricht dann von ihnen, wenn das Organ prinzipiell gesund ist, aber Betroffene Herzbeschwerden verspüren. Diese können von Enge im Brustkorb über Herzstechen, Zittern, Schwitzen bis hin zu Herzstolpern reichen. Funktionelle Herzbeschwerden können Folge von Angststörungen oder anderen psychischen Erkrankungen sein.

Herzkrankheit 8: Herzmuskelentzündung (Myokarditis)

Eine Herzmuskelentzündung oder auch Myokarditis genannt äußert sich oft ohne auffällige Beschwerden wie Herzrasen, Fieber und Gliederschmerzen. Generell wird zwischen der infektiösen und nicht-infektiösen Myokarditis unterscheiden: Mögliche Ursache der nicht-infektiösen Myokarditis können Giftstoffe oder Allergene sein. Eine infektiöse Myokarditis wird häufig durch Krankheitserreger im Zuge einer Erkältung oder Grippe ausgelöst. Besonders wichtig ist es also sich während einer Erkältung zu schonen und auf jegliche Art von Sport zu verzichten. Denn Sport bei Erkältung kann eine Myokarditis begünstigen und lebensbedrohliche Folgen mit sich ziehen. Beispielsweise kann es in schweren Fällen zum Herztod oder Herzrhythmusstörungen kommen.

Diagnose einer Herz-Kreislauf-Erkrankung/Erkennen

Die erste Anlaufstelle bei Verdacht auf eine Herz-Kreislauf-Störung sollte Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sein. Im Idealfall kennt diese:r Sie und Ihre Krankengeschichte bereits seit längerem und kann Ihnen durch ein Anamnesegespräch und eine körperliche Untersuchung weiterhelfen.

Bei Verdacht auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wird der Arzt oder die Ärztin verschiedene Untersuchungen durchführen oder Sie an eine:n Spezialist:in (meist Kardiologie) oder ein Krankenhaus überweisen. Hierfür gibt es spezielle Untersuchungsmethoden zur Diagnose von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Folgende Untersuchungen werden durchgeführt:

- Abhören des Herzens und der Lunge
- Blutdruckmessung
- EKG (Elektrokardiogramm) bei Ruhe und Belastung
- Herzultraschall
- Blutuntersuchung
- Myokard-Szintigraphie
- Herzkatheteruntersuchung
- Verschiedene bildgebende Verfahren

Ursachen

Als Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen neben genetischer Veranlagung vor allem gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen wie Rauchen, Stress, Bewegungsmangel, erhöhter Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung. Durch diese ungesunden Verhaltensweisen erhöht sich das Risiko, Erkrankungen zu entwickeln, die wiederum als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten. Zu diesen das Risiko erhöhenden Erkrankungen zählen:

- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Übergewicht

Prävention für Mitarbeiter

Wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?

Sieben Maßnahmen gelten als entscheidend für die Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Nicht rauchen.
- Regelmäßige Bewegung.
- Normaler Blutdruck.
- Normaler Blutzuckerspiegel.
- Normaler Gesamtcholesterinspiegel: Optimierung des Fettstoffwechsels durch diätetische Maßnahmen und allenfalls Medikamente.
- Normales Gewicht
- ***Achtsamkeitsübungen-Bewusstseinsübungen-Mentaltraining***



Manuela Künstner 0664/ 48 88 514 imleben2018@gmail.com

Was kann der Betrieb präventiv tun?

Das Essen sollte reichlich Ballaststoffe enthalten. Sie sind beispielsweise in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchte enthalten. Darüber hinaus senken fünf Portionen Obst- und Gemüse_täglich das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen um bis zu ein Drittel.

Zur Vorsorgeuntersuchung anregen

Was kann das Gesund & Vital Zentrum bieten?

- 1-mal in der Woche gesunde Jause-bzw. Mittagessen
- Kochtraining
- Entspannungsübungen-Achtsamkeitsübungen-Bewusstseinsübungen