



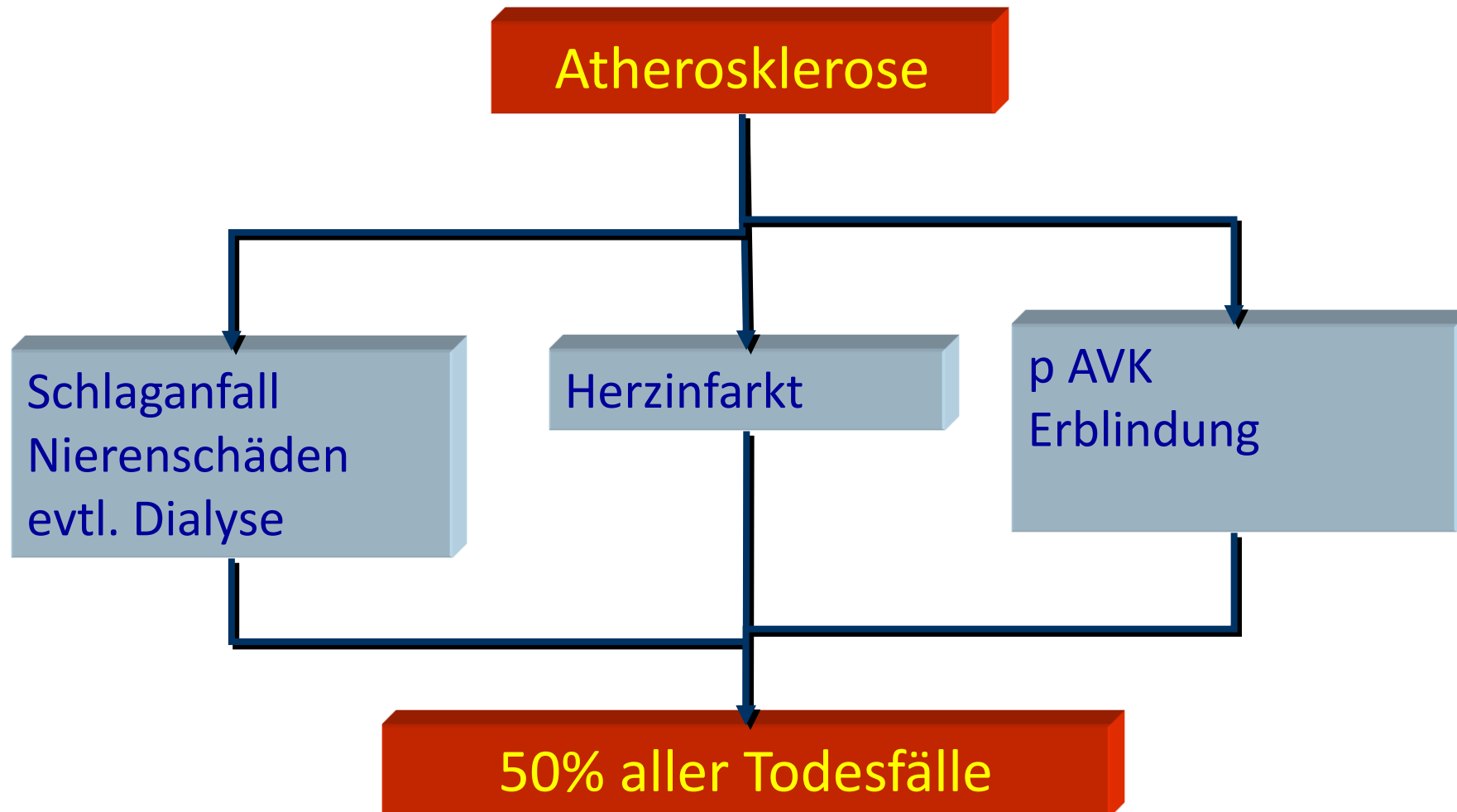
# WILLKOMMEN IN DER STRANDKLINIK BOLTENHAGEN

Fachklinik für Kardiologie, Angiologie,  
Hämatologie und internistische Onkologie



# Kardiale Risikofaktoren

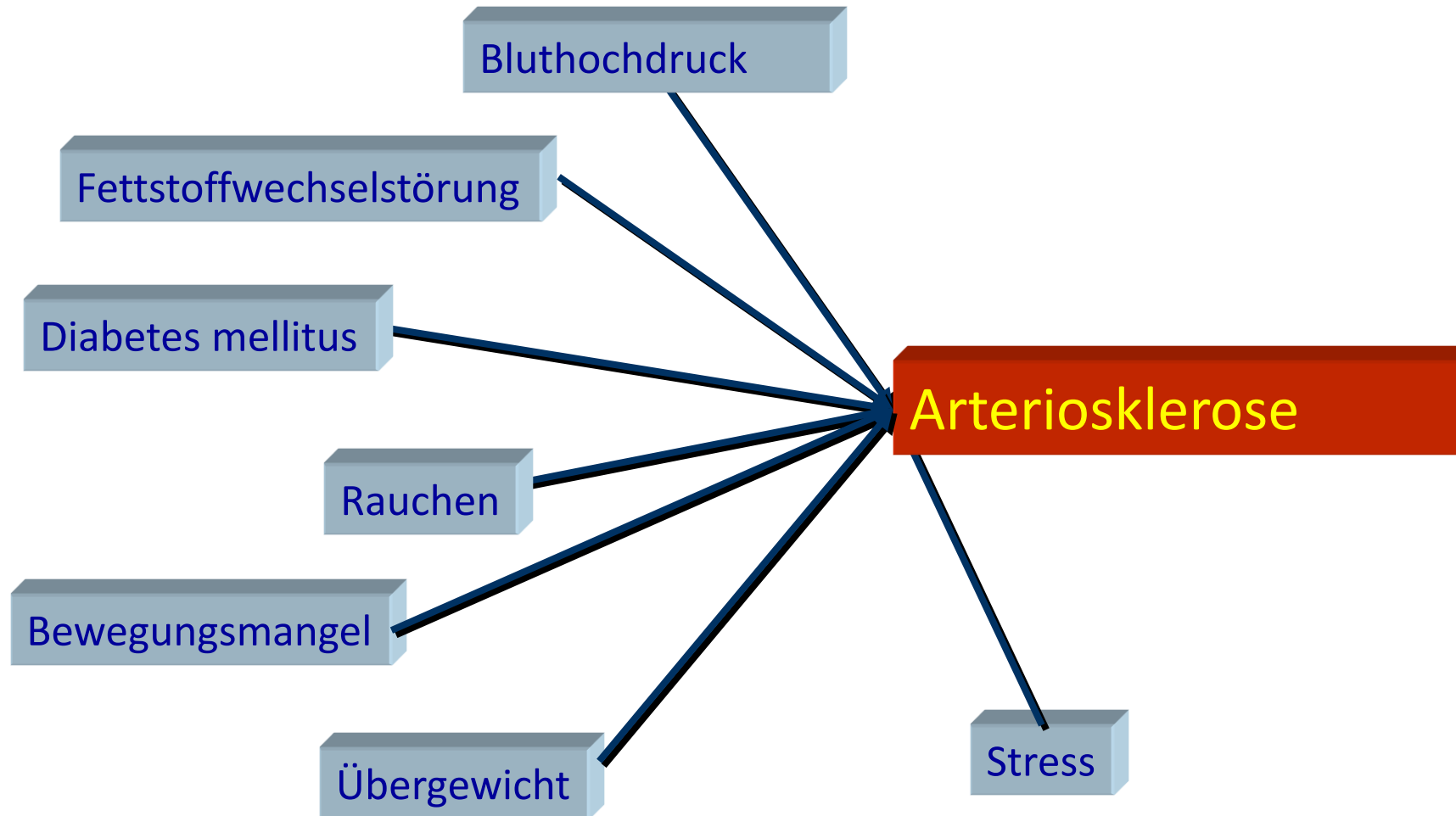
# Bedeutung der Arteriosklerose



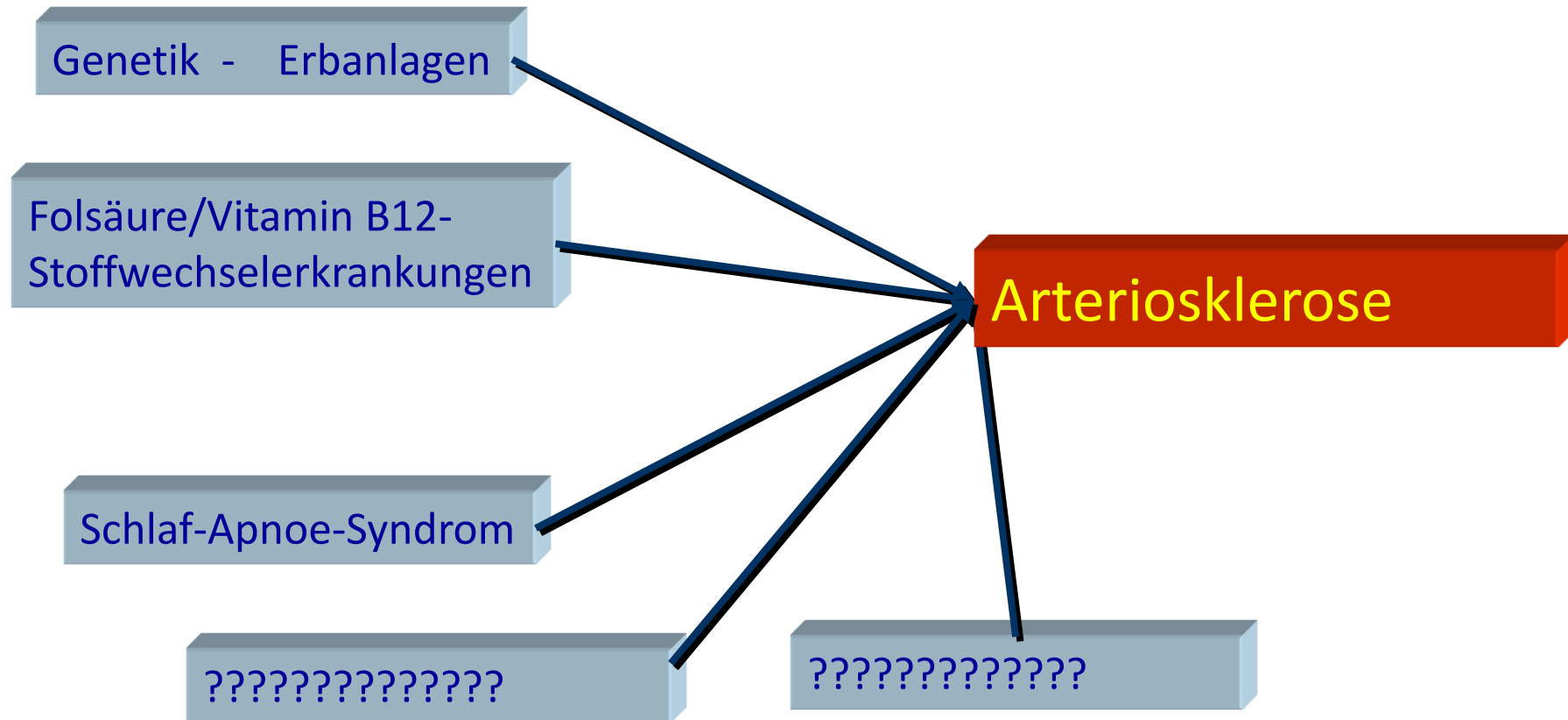
# Risikofaktoren

Welche Risikofaktoren kennen Sie ?

# Beeinflussbare Risikofaktoren – „alte“



# Weitere Risikofaktoren



# Lebensstil-Änderung („Life-Style“)

schützt vor der koronaren Herzkrankheit.  
80-90 % der KHK-Erkrankungen könnten  
dadurch vermieden werden.



# Ausdauertraining





Lebenserwartung wird verbessert.

Leistungsfähigkeit steigt.

Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit wird gebremst.

Risikofaktoren werden günstig beeinflusst  
(Gewichtsabnahme, Senkung des  
Bluthochdrucks, Erhöhung des  
gefäßschützenden HDLs).

Krankenhausaufenthalte werden reduziert.

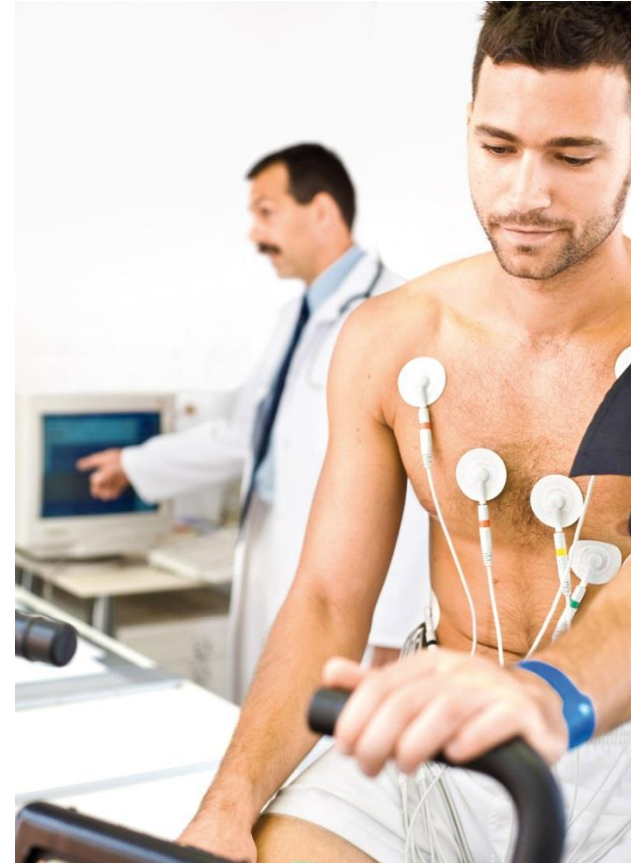
# Vor dem Training

Die Trainingsintensität muss in jedem einzelnen Fall vom Kardiologen anhand der Untersuchungsbefunde bestimmt werden.

Nur so ist Sicherheit beim Training gewährleistet.

## Kein Training:

Grippe, Fieber, Angina pectoris



# Welche Sportarten?

# Welche Sportarten?

5x pro Woche 30 Minuten, z.B.:

- flottes Gehen bzw. auch Laufen, Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen (wenn vom Kardiologen erlaubt)
- Heimtrainer
- Tanzen
- Treppensteigen



## Eventuell zusätzlich

- Gymnastik, Pilates
- Dehnungs- und Entspannungsübungen  
(Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, autogenes Training,  
Muskelrelaxation)
- Krafttraining (wenn erlaubt)

# Zusammensetzung des Körpers

- 30-40% Muskulatur
- Muskelatrophie 200g/24h
- 1,7kg/1 Woche; 3 Monate für Wiederaufbau

# ❖ Ernährung



# Was ist Mittelmeerküche?

- viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte, frische Kräuter
- Vollkornprodukte
- magere Milchprodukte
- Oliven- oder Rapsöl statt Butter, Sahne oder anderen tierischen Fetten
- wenig Fleisch, am besten Geflügel, eher Fisch



## Risikofaktor Fehlernährung

Wir essen **viiiel** zu viel, **viiiel** zu fett und fleischig, **viiiel** zu faserarm, **viiiel** zu süß und **viiiel** zu kochsalzreich!

Deshalb wird empfohlen:

- Ballaststoffreicher
- Obst und Gemüse
- Fett und Kalorien reduzieren,
- Fleischarm (dafür ggf. mehr Fisch),
- moderater Alkoholkonsum.
- Reduktion Zucker!!!

## Zuckergehalt je 100g

- Weintrauben 15g (5 Würfelzucker)
- Melone 10g ( ½ Melone ca 2,1kg, 70 Würfelzucker)
- Ketchup 22g (2 TL 5 Würfelzucker)
- Ananas 12,2g
- Avocado 0,2g
- Papaya 2,4g
- Blumenkohl 1,7g
- Gurke 1,7g
- Tomate 2,6g

# ❖ Übergewicht



# BMI = Body-Mass-Index

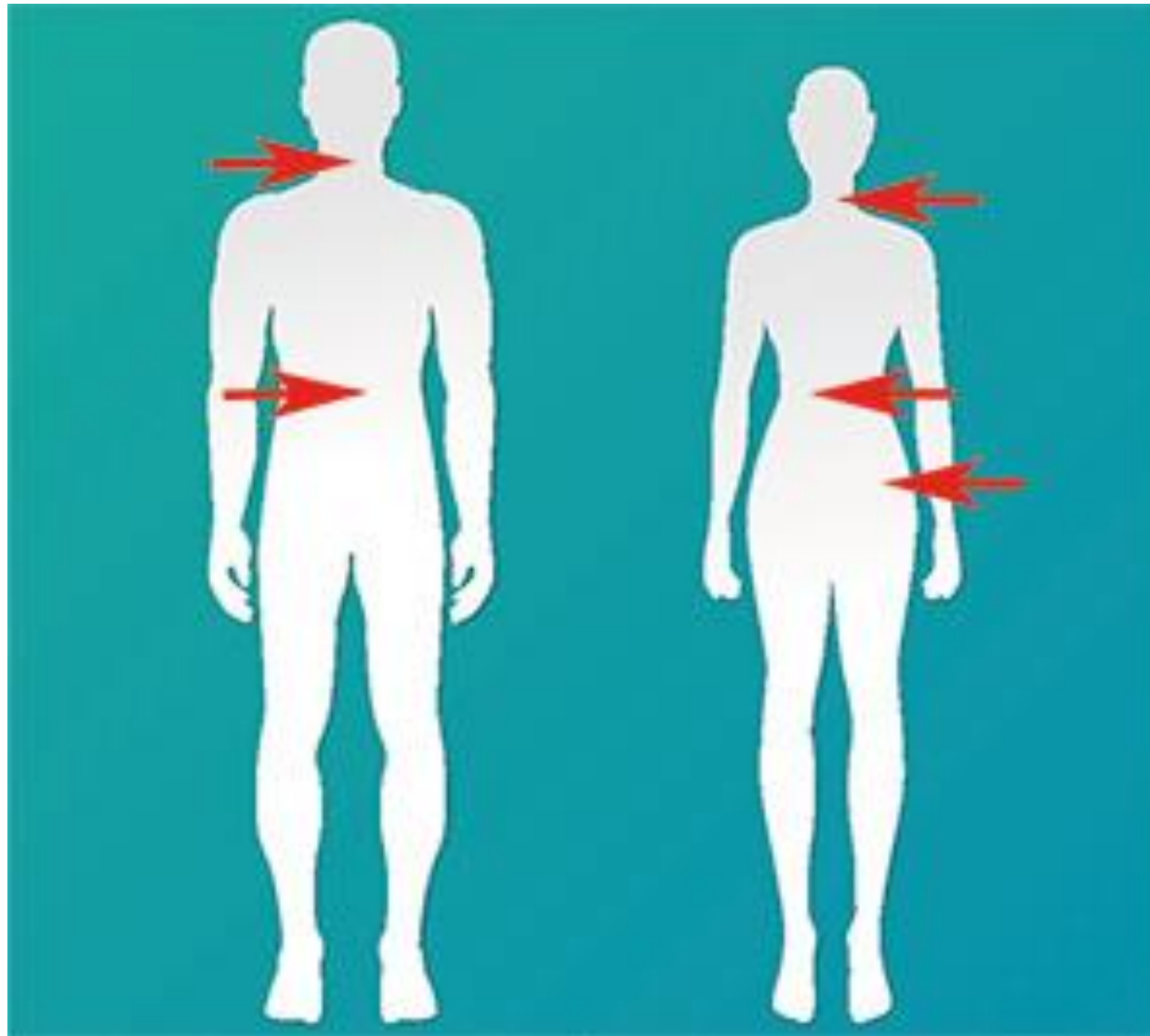
- $\text{BMI} = \text{Gewicht} / \text{Größe}^2$
- z. B.  $98 / 1,88^2 = 98 / 3,53 = 27,7 = \text{Prä-Adipositas, Übergewicht}$
- z. B.  $87,9 / 3,53 = 24,9 = \text{Normgewicht}$
- FAUSTREGEL: GRÖßE (CM) – 100
- ALTERSABHÄNGIG!
- BMI-RECHNER EDEKA



Normgewicht		BMI	< 25
Übergewicht		BMI	25 - 30
Adipositas	I	BMI	30 - 35
	II	BMI	35 - 40
	III	BMI	> 40

erhöhter Bauchumfang: ♀ > 87cm    ♂ > 102 cm

Im Fettgewebe werden nicht nur überschüssige Pfunde gespeichert. Hier entstehen viele hormonell aktive Botenstoffe, welche das kardiovaskuläre Risiko verstärken!

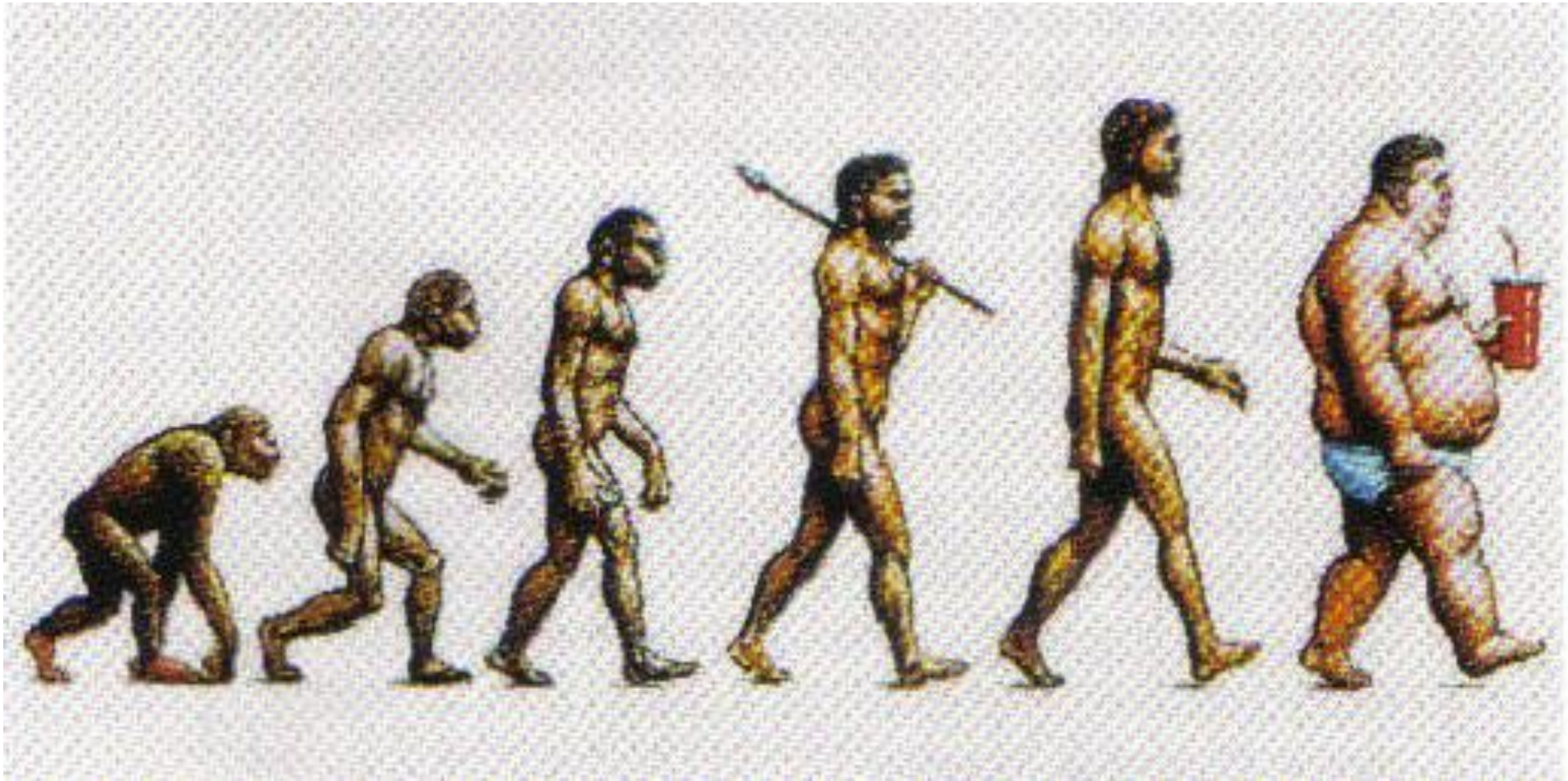


**Tabelle Körperfettanteil Männer:**

Alter	Gut	Mittel	Hoch
20-24	15	19	23
25-29	17	20	24
30-34	18	22	25
35-39	19	23	26
40-44	21	24	27
45-49	22	25	28
50-59	23	26	29
>60	24	27	30

**Tabelle Körperfettanteil Frauen:**

Alter	Gut	Mittel	Hoch
20-24	22	25	30
25-29	22	25	30
30-34	23	26	31
35-39	24	28	32
40-44	26	29	33
45-49	27	31	34
50-59	30	33	36
>60	31	34	37



# ❖ Rauchen





- Rauchen: Jeder 4. Mann und jede 5. Frau rauchen
- Pro Jahr sterben 121 000 Menschen in Deutschland an den Folgen des Rauchens.
  
- Rauchen ist der Risikofaktor Nr. 1 für Schlaganfall  
Nr. 1 für Herzinfarkt
- Wenn Sie jetzt aufhören, zu Rauchen, halbieren Sie das Risiko um die Hälfte, an einem Herzinfarkt zu sterben,
  
- 1 Zigarette verkürzt das Leben um 24-30 min.
  - 20 Zig./20 Jahre = 8,3 Jahre
  - 12-18 Lebensjahre
  
- 2 Zigaretten in einem Raum belasten mehr mit Feinstaub als die Abgase von einem LKW, der acht Minuten im Leerlauf läuft.



# Stress

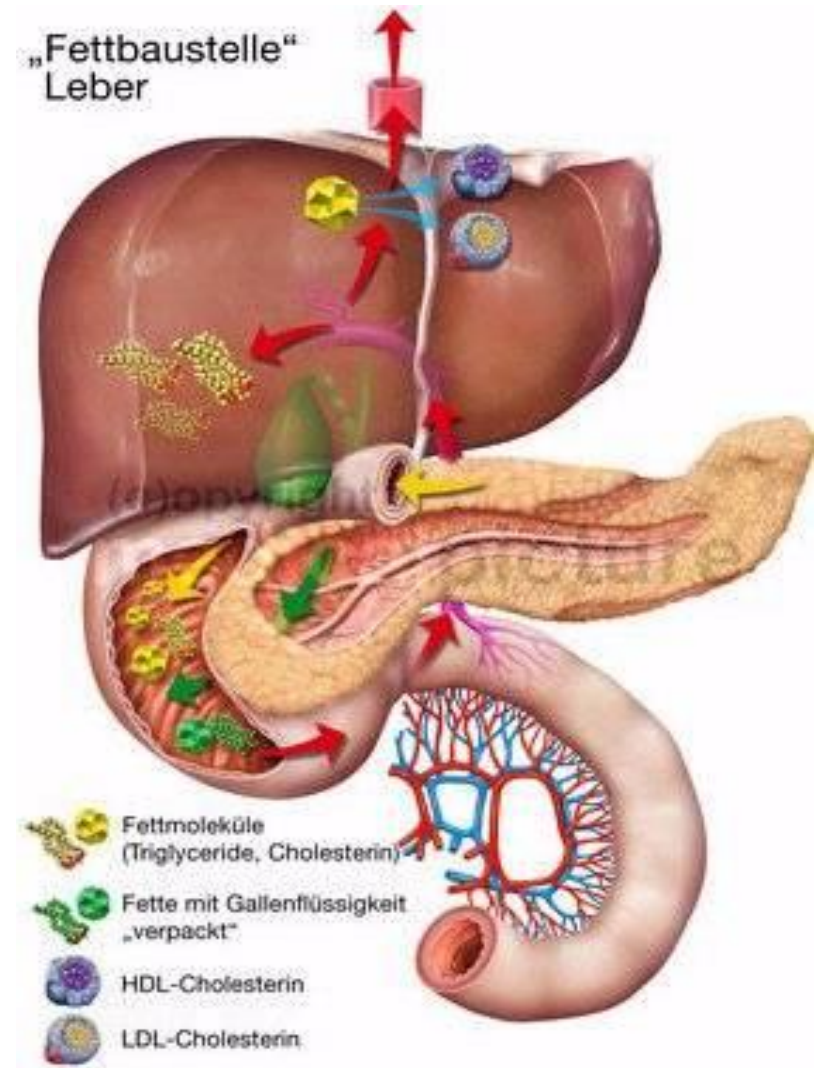




# Was tun bei Stress?

- Stresssituation ändern  
(z.B. Jobwechsel, Paartherapie)
- Regelmäßige Ausdaueraktivität
- Entspannungstechniken, z.B. autogenes Training, Tai-Chi, Qi-Gong, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Feldenkrais)
- Weitere Aktivitäten: singen, musizieren, tanzen, malen, mit Freunden kochen, gemeinsam mit ihnen zum Fußball, ins Kino, ins Konzert gehen und darüber reden.

# ❖ Fettstoffwechsel



© medicalpicture no: 51422

# Cholesterol

Testosteron

Östrogen, Gestagen

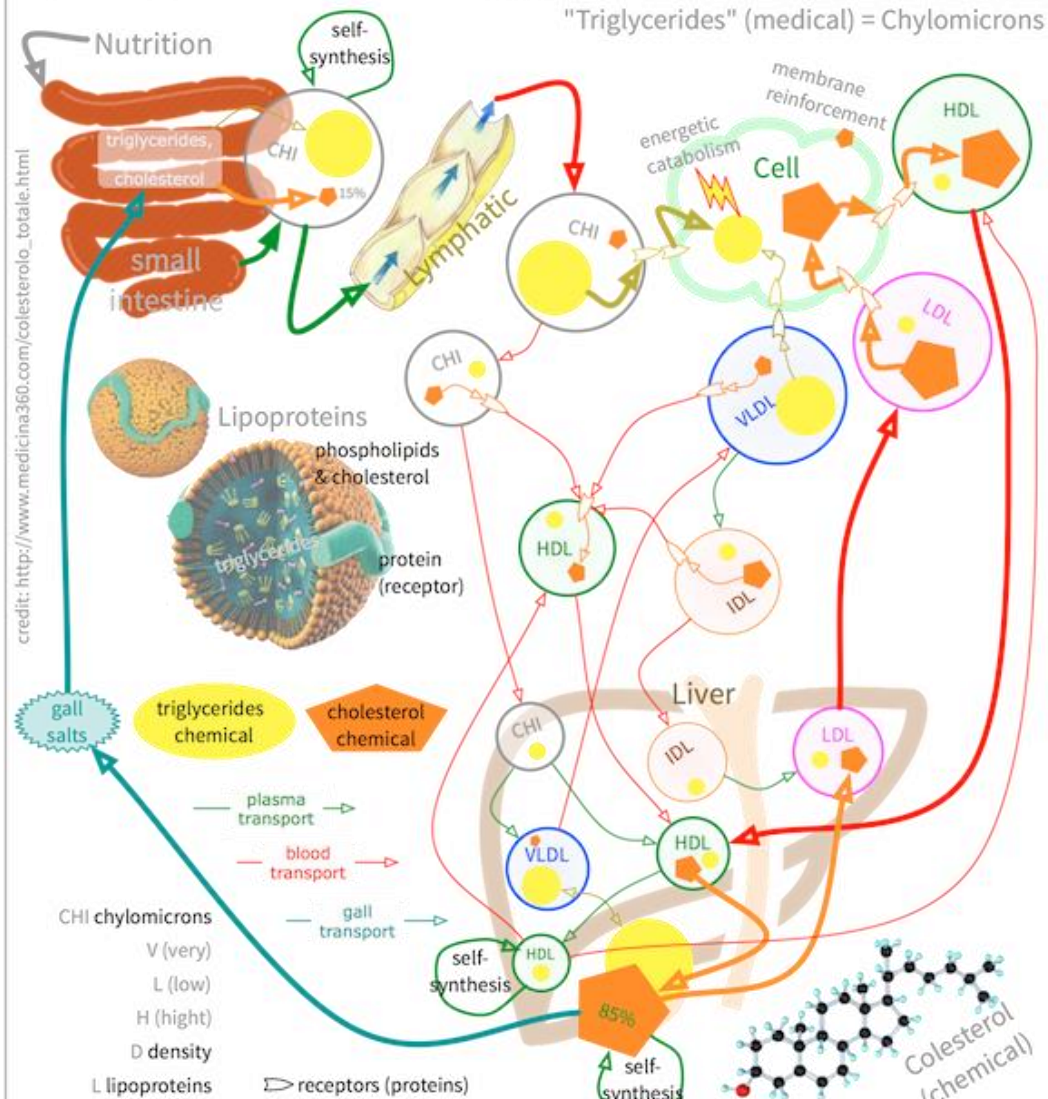
Glucocorticoide

Mineralocorticoide

# Lipid logistics

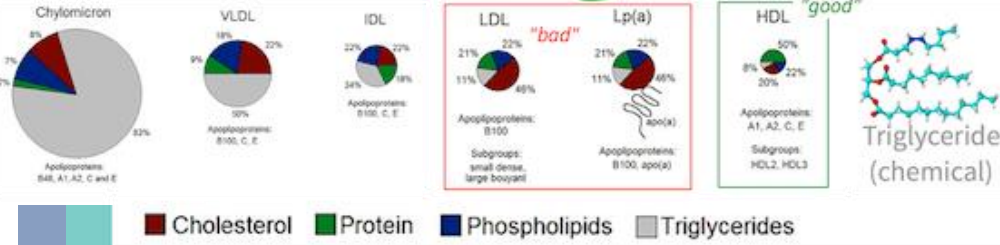
total "Cholesterol" (medical) = HDL + LDL + VLDL

"Triglycerides" (medical) = Chylomicrons



credit: [http://www.medicina360.com/colesterolo\\_totale.html](http://www.medicina360.com/colesterolo_totale.html)

Cc by P. Forster 3.0-it 151220



# Fettstoffwechselstörung

## Definition

- Von Fettstoffwechselstörungen spricht man,
- wenn zweimal im nüchtern abgenommen Blut die Fettfraktionen oberhalb der Norm liegen
  
- Fettstoffwechselstörungen werden auch Hyperlipoproteinämien genannt (HLP)
  
- Fettstoffwechselstörungen sind häufig
- (20-40% der Bevölkerung !)

# Zielwerte für Herz-Kreislaufpatienten

	mmol/l	mg/dl
■ Gesamt-Cholesterin < 4,6	< 180	
■ LDL („liedlich“)	< 2,6	< 70
■ HDL („heilend“)	> 1,0	> 35
■ Triglyceride (Neutralfette)	< 2,3	< 200

# ❖ Diabetes mellitus





# ❖ Blutdruck



## Grenzwerte, Blutdruck

Kategorie	syst. mmHg	diast. mmHg	neu
<b>optimal</b>	<b>&lt; 120</b>	<b>&lt; 80</b>	
normal	120 - 129	80 – 84	< 120 / < 80
hoch-normal	130 – 139	85 – 89	
Bluthochdruck	> 140	> 90	130 / 80

## Behandlungsmöglichkeiten:

- Gesunde Ernährung
- Salzarme Kost, (< 6 g/ Tag)
- Gewichtsabnahme
- Regelmäßige Bewegung, ( mind. 3 x ½ h/ Woche)
- Einschränkung des Alkoholkonsums,(< 30g/Tag)
- Aufgabe des Nikotinkonsums
- Genügend Entspannung und
- Vermeidung von Stress
  
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme!!!

Zusammenhang zwischen täglichem Alkoholkonsum und kardiovaskulären Erkrankungen:

Paracelsus: • **Vom Fluch und Segen des Alkoholkonsums:**  
„allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist“



### bei hoher Dosis

Vorhofflimmern  
Atherosklerose  
Herzinsuffizienz  
Plötzlicher Herztod  
Schlaganfall  
Hypertonie

### bei niedriger Dosis

Besserung von Endothelschäden  
Demenz entgegenwirken  
Reduktion von Stress  
Verbesserung bei KHK  
Diabetes mellitus

# Kaffee

- Verbesserung von Diabetes mellitus 30%
- Senkt das Risiko an Brustkrebs, Darmkrebs, und Prostatakrebs zu erkranken
- Erweitert die Bronchialgefäße, Verbessert die Durchblutung
- Verringert die Gefahr an Demenz zu erkranken
- Verringert das Sterberisiko
- Bei nicht herzkranken Menschen bis zu 6 Tassen am Tag  
(Studie mit 500 000 gesunden Menschen)

Vorsicht bei Herzrhythmusstörungen  
bei KHK nicht untersucht





# Schlussfolgerung

- ♥ SIE können viel für sich und Ihre Gesundheit tun (mehr als ihr Arzt)
- ♥ es lohnt sich und verhindert das Voranschreiten der Herzerkrankung
- ♥ versuchen Sie hier und auch zu Hause umzusetzen auf eine dauerhafte Lebensstiländerung kommt es an

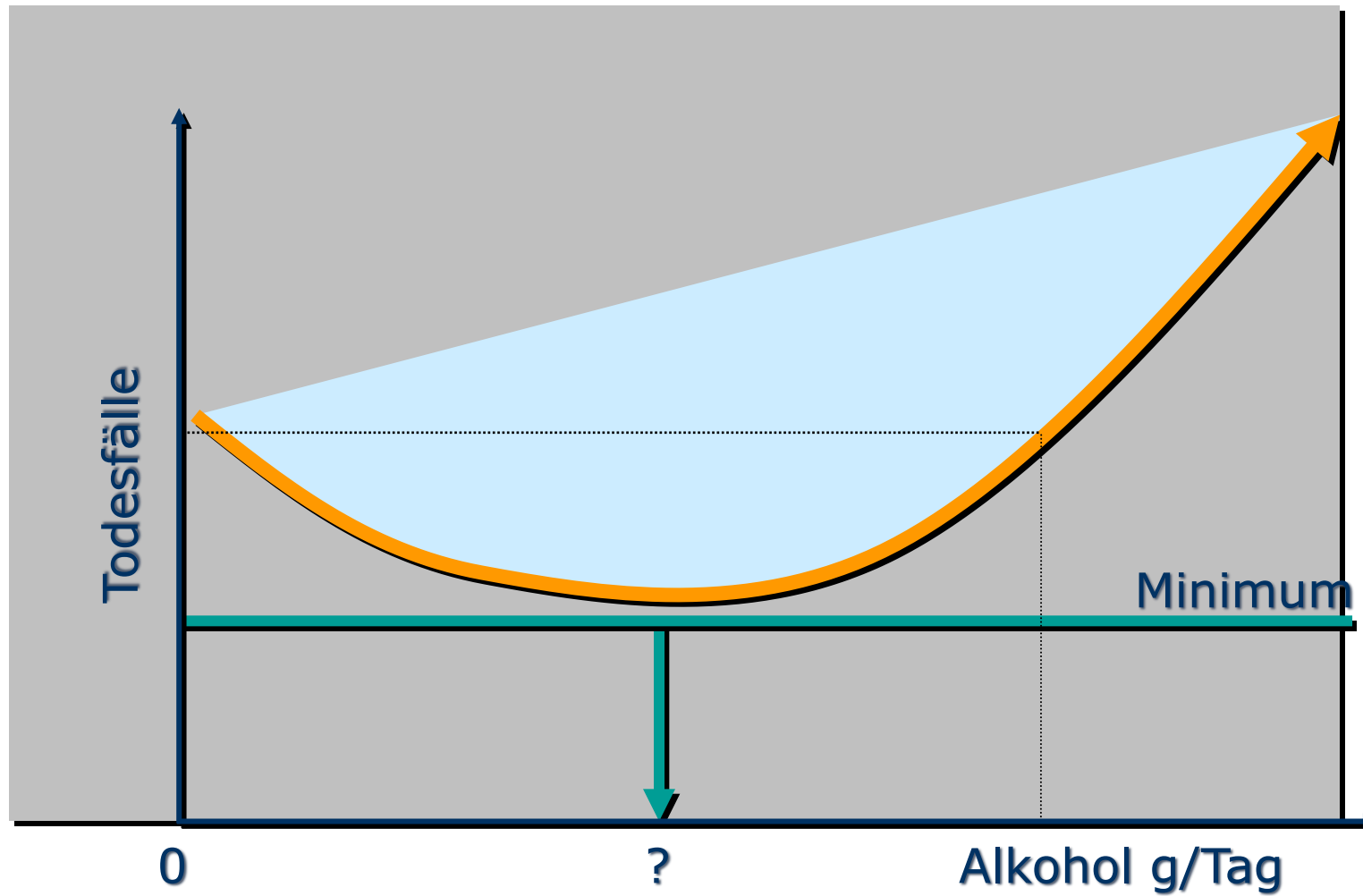


# Gesundheit

**“Gesundheit erleben die Menschen von den  
Göttern.  
Dass es aber in ihrer Hand liegt diese zu erhalten,  
daran denken sie nicht”.**

Demokrit (460-370 v.Chr.)

# ❖ Alkohol und Lebenserwartung



*V*IELEN DANK

STRANDKLINIK BOLTENHAGEN

Ostseeallee 103 | 23946 Ostseebad Boltenhagen | Telefon 038825 470 | Telefax 038825 47 999

[info@strandlinik.de](mailto:info@strandlinik.de) | [www.strandlinik-boltenhagen.de](http://www.strandlinik-boltenhagen.de)