

SELBSTTEST

Lassen Sie den Risiken freien Lauf?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei uns die häufigsten Todesursachen. Finden Sie heraus, wie gefährdet Sie sind, damit Sie Ihren Lebensstil gegebenenfalls wirksam umstellen können. Ihre Gesundheit wird es Ihnen herzlich danken. Text: Susanne Wagner

Ein Herzinfarkt oder ein Hirnschlag kann jede und jeden treffen. Eine Reihe von Faktoren erhöhen jedoch das Risiko, einen Infarkt zu erleiden, enorm. Die meisten «Verstärker» resultieren aus dem Lebensstil. Wer jahrzehntelang (zu) gut gegessen und getrunken, geraucht, in stressreichem Umfeld zu viel gearbeitet und sich körperlich zu wenig bewegt hat, erhält oft – scheinbar aus heiterem Himmel – die Quittung: Das Herz macht nicht mehr mit, ein Infarkt streckt einen nieder. Oder das Hirn erleidet einen Schlag.

Die schlechte Botschaft enthält aber einen positiven Aspekt: Die Katastrophe ist nicht unausweichlich. Gefässveränderungen, die dem Herz- oder Hirninfarkt vorausgehen, entwickeln sich meist über Jahre. Ein ungesunder Lebensstil ist nicht angeboren, sondern angewöhnt. Deshalb lohnt es sich jederzeit, den Lebensstil zu ändern. So nimmt das Risiko eines Herzinfarkts bereits ab, wenn man sich etwas mehr Bewegung verschafft. So normalisieren sich Blutdruck und Cholesterinwerte, und der Bauchumfang bleibt unter Kontrolle.

Wie steht es um Sie, um Ihren Lifestyle? Kennen Sie Ihren Gesundheitszustand? Der folgende Test basiert auf einem Herztest der Schweizerischen Herzstiftung: Gehen Sie die Fragen sorgfältig durch, lassen Sie keine Frage aus und beantworten Sie diese ehrlich. Notieren Sie die angegebenen Punkte und zählen Sie sie anschließend zusammen. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, ziehen Sie die Punktzahl ab. Die gesamte Punktzahl gibt Ihnen einen Hinweis darauf, wie Ihr Risiko einzuordnen ist. ■

TEST



- Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Bruder, Schwester, Kinder) ein Herzinfarkt oder Hirnschlag aufgetreten?**
 - nein (0 Punkte)
 - ja, vor dem 65. Lebensjahr (3 Punkte)
 - ja, vor dem 55. Lebensjahr (5 Punkte)
- Rauchen Sie?**
 - nein (0)
 - Ich rauche weniger als 20 Zigaretten täglich (4).
 - Ich rauche mehr als 20 Zigaretten täglich (6).
 - Ich rauche mehr als 20 Zigaretten täglich und nehme die Antibabypille (8).
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, auf die Wahl der richtigen Fette und Öle (ungesättigte Fette wie Oliven- oder Rapsöl), essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?**
 - praktisch immer (-3)
 - häufig (-1)
 - eher nicht (0)
- Bevorzugen Sie eine wärschafte Küche (zum Beispiel rotes Fleisch, Bratwürste, Pommes frites, Vollmilchprodukte, Rahm, Kuchen, Süssigkeiten, Desserts)?**
 - eher nicht (0)
 - häufig (1)
 - praktisch immer (3)
- Wie viel beträgt Ihr Bauchumfang, auf der Höhe des Bauchnabels gemessen?**
 - Männer: unter 102 cm/Frauen: unter 88 cm (0)
 - Männer: über 102 cm/Frauen: über 88 cm (3)
- Bewegen Sie sich regelmässig, also mindestens 30 Minuten am Stück?**
 - seltener als einmal pro Monat (2)
 - ja, aber weniger als einmal pro Woche (1)
 - ja, ein- oder zweimal pro Woche (0)
 - ja, mindestens dreimal pro Woche (-2)
- Was wissen Sie über Ihren Blutdruck? Anmerkung: Wenn Sie nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihre Blutfette sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese Werte kennen, können Sie sich vor einem Herzinfarkt schützen.**
 - nichts bekannt (1)
 - oberer Wert unter 140 mmHg (0)
 - oberer Wert 140–160 mmHg (1)
 - oberer Wert über 160 mmHg (4)
 - unterer Wert unter 90 mmHg (0)
 - unterer Wert über 90 mmHg (3)
- Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte (Gesamtcholesterin)?**
 - nichts bekannt (1)
 - unter 5,0 mmol/l (0)
 - etwas erhöht: 5,0–7,0 mmol/l (2)
 - stark erhöht: über 7,0 mmol/l (4)
- Leiden Sie unter erhöhten Blutzuckerwerten (Diabetes)?**
 - nichts bekannt (1)
 - nein, unter 5,6 mmol/l (nüchtern) (0)
 - Ja, über 5,6 mmol/l (nüchtern), ich nehme keine Medikamente (3).
 - Ja, ich bin Diabetiker/Diabetikerin und nehme Tabletten oder spritze Insulin (6).

TEST

10. Stehen Sie im Beruf und/oder im Privatleben unter dauerndem Zeitdruck und Stress oder psychischen Belastungen?

- a Nein, ich habe mein Zeitmanagement im Griff (0).
- b Gelegentlich, ich lasse mich nicht zu oft unter Druck setzen und ich kann delegieren (0).
- c Häufig, ich lasse mich leider zu oft unter Druck setzen (1).
- d Job und Privatleben beanspruchen mich stark, daher stehe ich praktisch immer unter Stress (3).

11. Spüren Sie gelegentlich folgende körperliche Warnsignale: Missempfindung oder Schmerzen im Brustbereich (eventuell mit Ausstrahlung in den Hals oder einen Arm), bei Kälte, wenn Sie gestresst sind oder sich körperlich belasten?

- a nein (0)
- b ja, schon erlebt bei körperlicher Belastung (5)
- c ja, schon erlebt bei Stress (2)

d Ich habe gelegentlich leichte Missempfindungen in Ruhe (1).

12. Haben Sie schon einmal starke druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt, die länger als 15 Minuten angehalten haben, oder wurden Sie wegen eines Herzinfarkts oder Verdachts auf Herzinfarkt behandelt?

- a nein (0)
- b ja (7)

13. Wurden Sie bereits einmal wegen eines Hirnschlags behandelt?

- a nein (0)
- b ja (6)

14. Leiden Sie beim zügigen Gehen gelegentlich an Muskelschmerzen in den Waden oder Oberschenkeln, die so stark sind, dass Sie stehen bleiben müssen («Schaufensterkrankheit»)?

- a nein (0)
- b ja (6)

15. Hatten Sie bereits einmal oder mehrmals Anzeichen eines Hirnschlags, sogenannte transitorische ischämische Attacken (TIA, «Schlägli»), die meist ein paar Minuten dauern? Warnzeichen sind:

- vorübergehende Schwäche, Lähmung oder Gefühlsstörung, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm, Bein)
- vorübergehende Blindheit (oft nur auf einem Auge), Doppelbilder
- vorübergehender Verlust der Sprechfähigkeit oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen
- heftiger Drehschwindel, verbunden mit Gehunfähigkeit
- plötzlich auftretender, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz
- a Ja, ich hatte schon eines oder mehrere dieser Warnzeichen (5).
- b Nein, ich hatte noch nie eines dieser Warnzeichen (0).

Summe aller Punkte:

Auswertung

Bis 6 Punkte: Wir gratulieren herzlich! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel einen Herzinfarkt liegt unter dem Durchschnitt. Machen Sie weiter so und tragen Sie der Gesundheit auch in Zukunft Sorge.

7 bis 12 Punkte: Ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Hirnschlag ist durchschnittlich. Wenn Sie Punkte bei den Fragen 2 bis 10 erhalten haben, sollten Sie versuchen, Ihre Risikosituation zu klären und die vorhandenen Risikofaktoren auszuschalten. Achten Sie vermehrt auf Ihren gesamten Lebensstil. Besprechen Sie eine Strategie zur Verminderung des Risikos mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin. Eventuell sind ge-

zielte medizinische Massnahmen oder die Verschreibung von Medikamenten nötig, um Ihr Risiko zu senken.

Mehr als 12 Punkte: Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin, mit welchen Massnahmen Sie Ihr Herz- oder Hirninfarktrisiko verringern können. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil lebenswichtig, eine Änderung der Gewohnheiten zahlt sich besonders aus.

Anmerkung: Je höher das Alter, desto grösser ist das Ausgangsrisiko. Daher ist älteren Personen besonders zu empfehlen, allfällige Risikofaktoren so weit wie möglich auszuschalten. Ein schlechtes Testergebnis bedeutet nicht, dass man Infark-

ten hilflos ausgeliefert ist. Vielmehr sollte man es als Aufforderung verstehen, gesünder zu leben. Denn neun von zehn Infarkten lassen sich anhand leicht messbarer Faktoren voraussagen – und damit grundsätzlich vermeiden. Dies ergab 2004 die Interheart-Studie der McMaster University in Kanada, für die in 52 Ländern 30 000 Infarktpatienten und gesunde Personen befragt wurden. Die Studie kommt zum Schluss: Wer die Risikofaktoren (Rauchen, Stress, Übergewicht, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes) unter Kontrolle hält, täglich Früchte und Gemüse isst, sich regelmässig bewegt und mässig Alkohol geniesst, kann das Infarktrisiko massiv verkleinern.



BESTÄNDIGKEIT