

8

WELTHERZTAG AM 29. SEPTEMBER: WWW.HERZFONDS.AT – KOSTENLOSER VORSORGETEST

Unser Herz in beide Hände

**Vorsorge ist wichtig: Jetzt sein persönliches Herz-Risiko testen**

FOTO: STEFAN REDEL/SHOISHOP.COM, ÖSTERREICHISCHER HERZTAG 08

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die Todesursache Nummer eins. Aber kaum jemand denkt daran, dass es ihn selber treffen könnte.

Jedes Jahr sterben rund 17 Mill. Menschen an den Folgen von Herzerkrankungen und Schlaganfällen. Damit sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die Todesursache Nummer eins. Der Weltherztag („World Heart Day“) am 29. September ist eine Initiative der World Heart Federation und soll auf dieses Problem aufmerksam machen. Heuer steht die Familie im Mittelpunkt aller Aktivitäten. Unter dem Motto „One World, One Home, One Heart“ werden weltweit Programme durchgeführt, um das Bewusstsein für die Herzgesundheit zu verbessern. Laut Statistik Austria starben im Vorjahr 33.196 Österreicher an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Anteil an Frauen betrug

rund 59 %. Somit führen auch in Österreich Herzerkrankungen die Todesursachenstatistik an. Rauchen, Bewegungsmangel, falsche Ernährung und beruflicher und privater Stress prägen unseren Alltag. Aufgrund jahrzehntelanger Aufklärungsarbeit ist es weitgehend bekannt, dass dieser „Lebenswandel“ ungesund für das Herz ist und im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Frauen nach dem Wechsel besonders gefährdet

Das Herzinfarktrisiko von Frauen erhöht sich nach den Wechseljahren um ein Dreifaches. Der natürliche Schutz der Östrogene fällt weg, während Blutfette, Blutdruck und Cholesterin zumeist steigen. Vorbeugen können und sollten Frauen aber schon in jungen Jahren. Die CORA-Studie (Coronare Risikofaktoren für Arteriosklerose bei Frauen) weist eindrücklich auf einfache Möglichkeiten hin, die das Erkrankungsrisiko deutlich mindern. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Regelmäßig Obst

und Gemüse, mehr Bewegung und weniger Zigaretten schützen das Herz und erhöhen die Lebensqualität. Ein Herzanfall kündigt sich bei Frauen anders an als bei Männern.

Die persönliche Herzvorsorge

Oftmals werden frauentypische Symptome wie Übelkeit oder Erbrechen nicht einem Infarkt zugeordnet. Dies hat zur Folge, dass Warnzeichen von Ärztinnen und Ärzten nach wie vor falsch interpretiert werden. Frauen haben daher ein höheres Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben und schlechtere Chancen eine adäquate medizinische Behandlung zu erhalten.

Um die persönliche Herzvorsorge zu erleichtern, bietet der Österreichische Herzfonds einen kostenlosen Vorsorgetest an. Das persönliche Herzrisiko kann auf der Homepage: www.herzfonds.at online erhoben werden. Der Herzrisiko-Fragebogen kann aber auch direkt beim Österreichischen Herzfonds angefordert werden (Tel. 01/4059155).

WWW.HERZFONDS.AT

nehmen

Gesunde Herzen im Mittelpunkt

In den 60er-Jahren wuchs die Zahl der Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ständig an. Vor allem der Herzinfarkt – damals noch die „Managerkrankheit“ – entwickelte sich zu einer Herausforderung für Ärzte und Krankenhäuser. Konsequenz ergab sich daraus die Bildung des medizinischen Fachgebietes „Kardiologie“ als Zusatzausbildung zur Inneren Medizin. Prof. Dr. Kaindl, der erste Leiter der Kardiologischen Gesellschaft Österreichs, gründete 1971 den Österreichischen Herzfonds. Die Schwerpunkte dieser gemeinnützigen Institution sind:

- Förderung der Herzforschung
- Aufklärung und Vorsorge
- Hilfe für Kinder, die mit Herzfehlern geboren wurden, den Alltag zu meistern
- Aufstellung von Defibrillatoren

Alle Projekte werden ausschließlich durch Spenden von Privatpersonen und Firmen finanziert.
Spendenkonto: 7.060.005
PSK (BLZ 60000)