



## Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem

*Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöht ist.*

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den Erkrankungen, für deren Entstehung eine Vielzahl von Risikofaktoren verantwortlich sind.

### **Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind:**

- Lebensalter (Risiko steigt mit zunehmendem Alter)
- Geschlecht (Risiko ist bei Männern höher)
- Genetische Veranlagungen

### **Beeinflussbare Risikofaktoren sind:**

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel)
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Infekte
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Stress
- Bewegungsmangel



Je mehr Risikofaktoren vorliegen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, am Herzen zu erkranken oder ein sogenanntes "kardiales Ereignis", wie z. B. einen Herzinfarkt, zu erleiden.

Personen mit 3 Risikofaktoren erleiden 10-mal häufiger einen Herzinfarkt als Menschen mit einem Risikofaktor.

Wie hoch das persönliche Risiko ist, hat jeder ein Stück weit selbst in der Hand, denn eine Reihe von Risikofaktoren sind auf eine falsche Lebensweise zurückzuführen.

Um gesund zu bleiben, sollten ein ungesunder Lebensstil und bestehende Risikofaktoren so früh wie möglich erkannt und beseitigt werden. Studien belegen, dass durch eine konsequente Senkung der wichtigsten Risikofaktoren - sei es durch eine Änderung des persönlichen Lebensstils oder durch eine medikamentöse Behandlung – ein Großteil der Erkrankungen vermieden werden kann.