

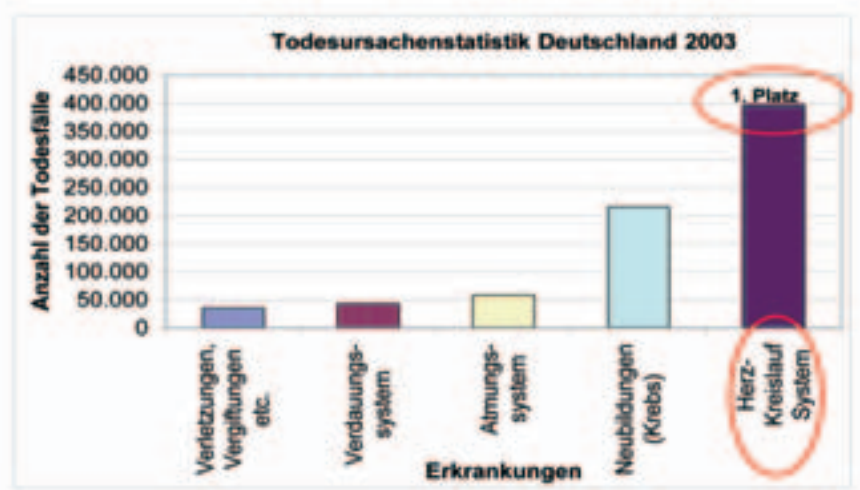
# Gefahr für Herz und Kreislauf

## Herz-Kreislauf-Krankheiten: Todesrisiko Nummer eins

Herz-Kreislauf-Krankheiten (Kardiovaskuläre Erkrankungen) stehen in der Todesursachenstatistik auf Platz eins in Deutschland. Sie werden meist ausgelöst von Gefäßverengungen (Arteriosklerose).

Hauptrisikofaktoren für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind

- erhöhte Blutfette
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Rauchen



Herz-Kreislauf-Krankheiten sind Haupttodesursache in Deutschland.

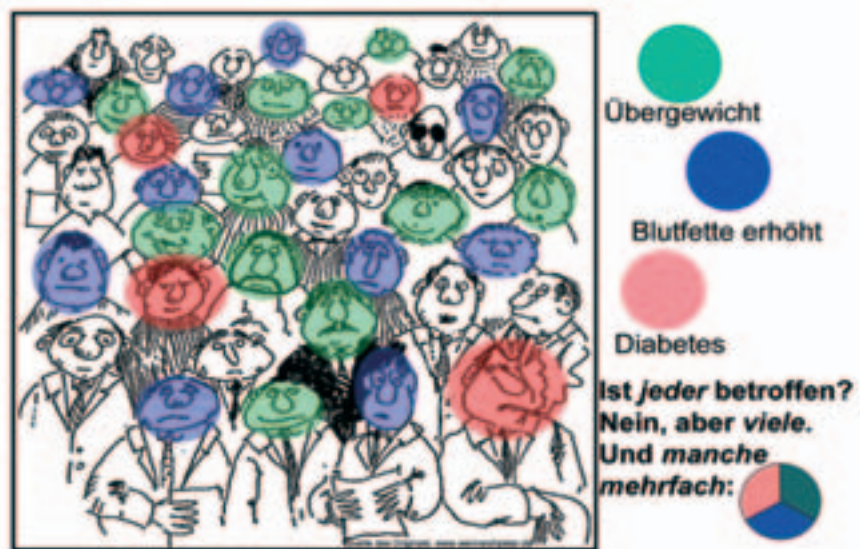
## Risiko Wohlstand

Gerade Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes) und erhöhte Blutfette gelten als so genannte Wohlstandskrankheiten, denn sie sind Folgekrankheiten von Überernährung.

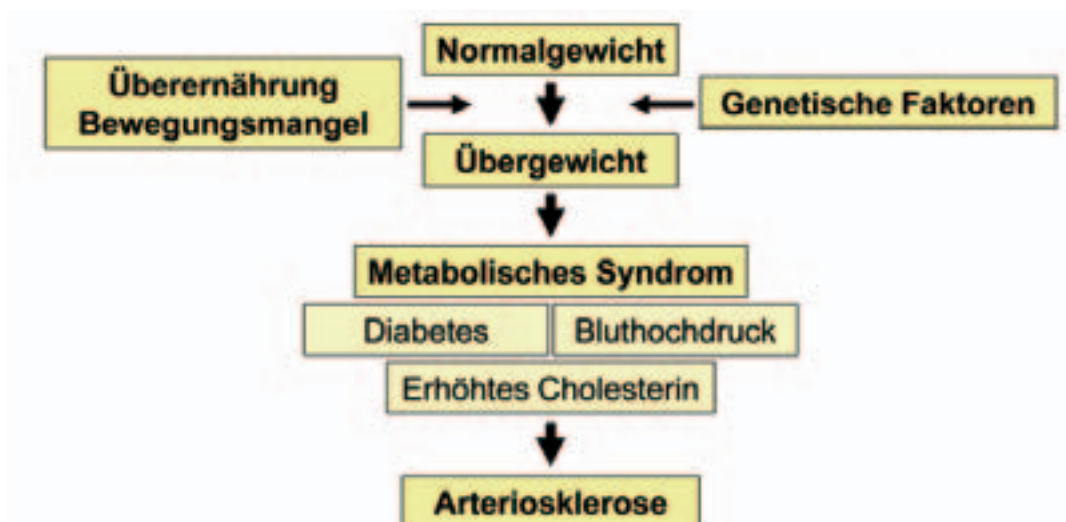
Der Preis für das Leben im Überfluss: Im Durchschnitt nehmen die Deutschen zwischen ihrem 20. und 60. Lebensjahr 0,3 bis ein Kilogramm pro Jahr zu.

## Wie viele sind betroffen?

Je nach Alter sind fünf bis 15 Prozent der Bevölkerung an einem Diabetes mellitus Typ II erkrankt. Dieser tritt meist zusammen mit Übergewicht auf, wovon fast ein Drittel der Bevölkerung betroffen sind. Ein weiteres knappes Drittel leidet an erhöhten Blutfetten. Viele sind von mehr als einer dieser Krankheiten betroffen.



Wohlstandskrankheiten: Ist (fast) jeder betroffen?



Viele verschiedene Risikofaktoren tragen zur Entstehung der Arteriosklerose bei.



Arteriosklerosebildung in einem Blutgefäß



Erkennen Sie ihn (und sich) wieder?

## Was ist Arteriosklerose?

Die Gefäßverengung (Arteriosklerose) ist eigentlich ein ganz natürlicher Alterungsprozess. Bestimmte Risikofaktoren beschleunigen diesen Prozess jedoch.

Da die Arteriosklerose erst spät Beschwerden verursacht, bleibt sie oft jahrelang unbemerkt. Kommt es aber zu hochgradigen Einengungen der Gefäße oder gar zu Gefäß-verschlüssen, dann sind die Folgen schwerwiegend.

## Arteriosklerose kann schwere Krankheiten auslösen:

- Herz:  
„Herzenge“ (Angina pectoris),  
Herzinfarkt
- Beine:  
„Raucherbein“
- Beckenarterien:  
bei Männern oft Impotenz
- Gehirn:  
Schlaganfall
- Niere:  
Bluthochdruck, Nierenversagen

## Arteriosklerose vermeiden - Risiken senken und frühzeitig behandeln

Ein gesunder Lebensstil und im Bedarfsfall eine Behandlung mit Medikamenten können helfen, den Blutzucker und die Blutfette zu senken.

Damit können Sie ein Fortschreiten von Arteriosklerose verhindern und sich so vor schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Die Laboratoriumsmedizin hilft bei der Risikoabschätzung. Fachärzte bestimmen Ihre Blutwerte wie Blutglukose („Blutzucker“), Blutfette (Cholesterol, Triglyceride, LDL- und HDL-Cholesterol) oder HbA1c (zur Bestimmung des Blutzuckerhaushalts).

### Achten Sie auf Ihre Cholesterin- und Blutzuckerwerte!

Cholesterin (Gesamtcholesterol):

<200 mg/dl	optimal
200-239 mg/dl	grenzwertig erhöht
≥240 mg/dl	deutlich erhöht

Blutzucker (Glukose):

Nüchtern	
<100 mg/dl	optimal
100-109 mg/dl	grenzwertig erhöht
≥110 mg/dl	sicher krankhaft

Nicht-Nüchtern

< 100 mg/dl	optimal
100-199 mg/dl	keine sichere Aussage möglich
≥200 mg/dl	sicher krankhaft

Autor:  
Dr. T. Heller, Dr. M. Meyer  
PD Dr. N. von Ahnen, Dr. G. Brandhorst  
Abteilung Klinische Chemie / Zentrallabor  
Bereich Humanmedizin der  
Georg-August-Universität Göttingen