



Medienmitteilung - Bern, 26. August 2008

Präventionskampagne zum Weltherztag 2008

## Risiken kennen – Chancen wahrnehmen

***«Know your risk – kenne dein Risiko!»: Mit diesem Motto ruft die World Heart Federation (Weltherzverband) mit Sitz in Genf am Weltherztag 2008 vom 28. September die Bevölkerung dazu auf, sich ihrer persönlichen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren bewusst zu werden und sie bestimmen zu lassen. Denn wer seine Werte kennt, kann sich aktiv vor Herzinfarkt, Hirnschlag, Invalidität, Demenz oder vorzeitigem Tod schützen. In der Schweiz ahnt allerdings etwa ein Drittel der Personen mit erhöhtem Risiko nichts von ihrer Gefährdung.***

Nur jeder zehnte Herzinfarkt kann nicht durch vorher bekannte Risikofaktoren erklärt werden. Bei allen anderen ist dies möglich (Interheart Studie, Lancet 2004). Damit sind sie auch oft vermeidbar – vorausgesetzt, man kennt sein persönliches Risiko. Genau hier hapert es aber bei weiten Teilen der Bevölkerung, wie die World Heart Federation (Weltherzverband) bemerkt. Den kommenden Weltherztag vom 28. September stellt sie deshalb unter das Motto «Know your risk – kenne dein Risiko!». Nahezu 90 Prozent der Todesfälle durch eine Herz-Kreislauf-Krankheit werden durch Rauchen, körperliche Inaktivität, Fettleibigkeit, ungenügenden Konsum von Früchten und Gemüse, psychosozialen Stress sowie ungünstige Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte verursacht. Der Aufruf bezieht sich dabei besonders auf die Blutwerte: Wir nehmen sie als «stumme Gefahren» über lange Zeit nicht wahr. Studien weisen aber darauf hin, dass sie sich weltweit verschlechtern. Die Zahl von Menschen mit hohem Blutdruck beispielsweise steigt nach Schätzungen (Lancet 2005;365:217) bis 2025 auf über eine Milliarde – darunter zunehmend auch Kinder und Jugendliche, die ungesund essen und sich zu wenig bewegen. Und Diabetes ist gemäss dem Internationalen Diabetesverband schon heute weltweit die vierthäufigste Todesursache, Tendenz steigend.

### **Der erste Schritt: messen...**

In der Schweiz hat ungefähr jede fünfte Person einen hohen Blutdruck (Hypertonie). Von erhöhtem Blutdruck spricht man, wenn bei drei Messungen in Ruhe und an verschiedenen Tagen der durchschnittliche Wert über 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) liegt. Jede sechste Person hat ungünstige Blutfette. Doch ein Drittel der Betroffenen ahnt nichts von ihrer Gefährdung oder verdrängt es, an diese Möglichkeit zu denken.

Der einzige Weg um herauszufinden, ob sich der Blutdruck und die anderen Werte noch im grünen Bereich bewegen, besteht darin, sie selber zu messen (was beim Blutdruck einfach möglich ist) oder bestimmen zu lassen. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt, speziell den Blutdruck schon in jungen Jahren pro Jahr mindestens einmal zu messen, namentlich wenn eine familiäre Belastung durch koronare Herzkrankheit oder Hirnschlag bekannt ist, oder wenn weitere Risikofaktoren bestehen (zum Beispiel bei Frauen, die mit der Pille verhüten, rauchen und/oder Übergewicht haben). Spätestens aber ab 40 Jahren sollte er mindestens ein- bis zweimal jährlich kontrolliert werden. Denn aus Studien ist bekannt, dass schon ein so genannt «hochnormaler» Blutdruck (zwischen 130/85 mmHg und 139/89 mmHg) das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten steigert. Dies gilt besonders auch für Frauen. Ab Vierzig sollten auch die Blutfett- und die Blutzuckerwerte bekannt sein, bei familiärer Vorbelastung sogar früher.

### **...und der zweite Schritt: handeln**

Wer seine Werte kennt, kann wesentlich dazu beitragen, sie unter Kontrolle zu halten. Die Schweizerische Herzstiftung appelliert deshalb sowohl an Gesunde wie an Patienten, die bereits Anzeichen einer Gefässerkrankung haben, vorbeugend zu handeln. Dafür, räumt die Herzstiftung ein, braucht es eine Portion Disziplin, doch es lohnt sich: Das Herz-Kreislauf-Risiko kann mindestens halbiert werden. Dies einerseits dank einem gesunden Lebensstil mit regelmässiger Bewegung und möglichst bewusster Entspannung, Abbau von allfälligem Übergewicht (auf den Bauchumfang achten), herzgesundem und eher salzarmem Essen mit viel Obst und Gemüse, Tabakverzicht, aber auch – wo nötig – durch die regelmässige Einnahme der ärztlich verordneten Medikamente.

### **Leicht zugängliche Angebote**

Im Rahmen einer Kampagne aus Anlass des Weltherztags führt der Apothekendachverband pharmaSuisse in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Herzstiftung vom 1. bis 30. September 2008 einfache zugängliche Tests durch: Interessierte können sich in 350 Apotheken den Blutdruck messen und die Blutfettwerte bestimmen lassen und erhalten ein persönliches Risikoprofil sowie weiterführende Beratung. Überdies bieten ganzjährig rund 200 von der Schweizerischen Herzstiftung zertifizierte Apotheken den «HerzCheck<sup>®</sup>» an, eine umfassende Herz-Kreislauf-Risikoabklärung. Beide Dienstleistungen richten sich in erster Linie an Personen, die nicht ohnehin wegen eines Herz-Kreislaufproblems in ärztlicher Behandlung sind – als Chance, einer Erkrankung eigenverantwortlich vorzubeugen.

#### **Kampagne zum Weltherztag und HerzCheck<sup>®</sup>**

Informationen zur **Kampagne** von pharmaSuisse vom 1. bis 30. September 2008 unter [www.weltherztag.ch](http://www.weltherztag.ch) oder bei der Schweizerischen Herzstiftung. – Liste der Apotheken, die den **HerzCheck<sup>®</sup>** durchführen: [www.swissheart.ch/herzcheck](http://www.swissheart.ch/herzcheck) oder bei der Schweizerischen Herzstiftung. Für Gönnerinnen oder Gönner der Schweizerischen Herzstiftung ist die Dienstleistung HerzCheck<sup>®</sup> ab einem Gönnerbeitrag von CHF 50.- kostenlos. – Weitere Informationen: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) oder bei der Schweizerischen Herzstiftung, Schwarztörstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14. Telefon 031 388 80 80, Fax 031 388 80 88. – World Heart Federation: [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org)

Der Weltherztag wurde von der World Heart Federation (WHF), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der UNESCO ins Leben gerufen mit dem Ziel, auf die weltweit wachsende Bedeutung der Herz-Kreislauf-Krankheiten aufmerksam zu machen und zur besseren Vorbeugung zu motivieren. Der Weltherztag findet dieses Jahr zum neunten Mal statt.

### **Hinweis für Medienschaffende**

Dieser Text ist unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien) abrufbar und kann auch per E-Mail übermittelt werden.

Kontaktpersonen:

Medizinisch:

Prof. Roger Darioli  
Stiftungsrat Schweizerische Herzstiftung  
Policlinique Médicale Universitaire CHUV  
Rue du Bugnon 44  
1011 Lausanne  
Natel: 079 787 61 12  
[roger.darioli@hospsvd.ch](mailto:roger.darioli@hospsvd.ch)

Schweizerische Herzstiftung:

Christa Bächtold  
Kommunikationsleiterin  
Schweizerische Herzstiftung  
Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14  
Telefon 031 388 80 85, Fax 031 388 80 88  
[baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### **Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag**

Wir setzen uns mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.