



Zunehmende Risiken führen zu Anstieg bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen Neuer Ratgeber der MedUni Wien zu Herzgesundheit erschienen

(Wien, 12-04-2023) Derzeit sterben jährlich rund 17,3 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut Hochrechnungen der Weltgesundheitsorganisation WHO wird die Zahl bis 2030 trotz der enormen Fortschritte in der Herzmedizin auf 23,6 Millionen pro Jahr ansteigen. Die Prognose ist in Zusammenhang mit der zunehmenden Bedeutung von Risikofaktoren wie Adipositas, Diabetes und Stress vor allem in der westlichen Welt zu sehen. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung haben Christian Hengstenberg und ein Autor:innenteam der MedUni Wien das Buch „Herzgesundheit schützen, stärken, wiederherstellen“ verfasst. Der wissenschaftlich fundierte und allgemein verständliche Ratgeber ist soeben in der Reihe „Gesundheit.Wissen“ der MedUni Wien im MANZ-Verlag erschienen.

Praktisch alle Risiken für die Herzgesundheit können durch Veränderungen des Lebensstils und/oder medikamentöse Maßnahmen „minimiert und oft sogar eliminiert werden“, ermutigt Christian Hengstenberg, Leiter der Universitätsklinik für Innere Medizin II und der Klinischen Abteilung für Kardiologie der MedUni Wien, zur Vorbeugung. Studien zufolge senken z. B. bereits fünf bis zehn Minuten tägliche Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Ebenfalls wissenschaftlich belegt ist, dass eine Senkung des systolischen („ersten“) Blutdruckwertes um nur 5 mmHG die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, um zehn Prozent reduziert. Die Herzgesundheit von Raucher:innen, deren Infarkt-Risiko doppelt so hoch ist wie das von lebenslangen Nichtraucher:innen, profitiert selbst in fortgeschrittenem Alter noch nachweislich und messbar vom Rauchstopp.

Aufgrund ihrer steigenden Prävalenz nehmen Adipositas und ihre Folgen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Diabetes mellitus Typ II einen besonders hohen Stellenwert in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. „In diesen Fällen sind oft medikamentöse Therapien nötig, um Schäden für das Herz-Kreislauf-System zu vermeiden“, betont Christian Hengstenberg. „Doch auch hier bringen Lebensstilmaßnahmen sehr viel.“ Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung können die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei den Betroffenen erheblich reduzieren.

Herzinfarkt durch Stress

Eine besondere Bedeutung bei der Vorbeugung von Herzproblemen nimmt der Umgang mit (negativem) Stress ein. „Werden Herzinfarkt-Patient:innen gefragt, was ihrer Meinung nach zu ihrer Erkrankung geführt hat, gibt fast die Hälfte der Betroffenen Stress als Ursache an“, berichtet Christian Hengstenberg aus der Praxis. Insbesondere chronisches Stresserleben stellt ein in Studien nachgewiesenes, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.



Aber auch eine akute Stressbelastung kann sich unmittelbar aufs Herz schlagen. Möglichkeiten zur Stressverarbeitung sind daher ein unverzichtbarer Bestandteil eines (herz)gesunden Lebens.

Weitere wichtige Faktoren zum Schutz des Herz-Kreislauf-Systems zeigen Christian Hengstenberg und sein Team von der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Universitätsklinik für Innere Medizin II der MedUni Wien in ihrem aktuell erschienenen Ratgeber auf. Darüber hinaus geben die Autor:innen einen Überblick der häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten, mit denen die Herzgesundheit wiederhergestellt, oder besser noch: erhalten werden kann.

Buchtipps:

„Herzgesundheit schützen, stärken, wiederherstellen“, Christian Hengstenberg (Hrsg.)
Reihe „Gesundheit.Wissen“ der MedUni Wien im MANZ-Verlag, ISBN: 978-3-214-04243-1,
210 Seiten, 23,90 Euro, erhältlich im Buchhandel und unter <https://shop.manz.at>

Fotos:

Buchcover „Herzgesundheit. Schützen, stärken, wiederherstellen“,
Christian Hengstenberg (© MedUni Wien/feelimage)

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
**Leiter Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit**
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag.^a Karin Kirschbichler
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit mehr als 6.000 Mitarbeiter:innen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 13 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Die MedUni Wien besitzt mit dem Josephinum auch ein medizinhistorisches Museum.