

Deutscher Herzbericht: Herzerkrankungen leicht rückläufig, aber dennoch häufige Todesursache

Präventiv noch mehr für das eigene Herz tun

Die Sterblichkeit durch Herzerkrankungen in Deutschland ist im Vergleich zum Vorjahr insgesamt gesunken. Das geht aus dem Deutschen Herzbericht 2018 hervor, den die Deutsche Herzstiftung jetzt vorstellte. Trotz der erfreulichen Entwicklung könne jedoch keine Entwarnung gegeben werden, hieß es seitens des Stiftungsvorstandes. Mit über 338.000 Sterbefällen pro Jahr hätten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ihren Schrecken noch lange nicht verloren. Eine entscheidende Rolle spiele in der Eindämmung weiterhin die Prävention, in die viel mehr auch öffentlich investiert werden müsse.

Besonders deutlich zeigt sich laut Herzbericht die Sterblichkeitsabnahme für die Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Sie ist innerhalb eines Jahres um mehr als 7.000 Sterbefälle auf 40.334 (2016) gesunken. Auch bei der Koronaren Herzkrankheit (KHK) hat sich die Sterblichkeit verringert; die Sterbefälle sanken von 128.230 im Jahr 2015 auf 122.274 im Jahr 2016. Das entspricht minus 4,6 Prozent. „Die Entwicklung ist erfreulich, sie lässt nicht nur auf eine Verbesserung der ambulanten und stationären medizinischen Versorgung, sondern auch auf Verbesserungen in der Vorsorge von Herzerkrankungen schließen“, schlussfolgerte Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Entwarnung könne man angesichts der immer noch hohen Zahl der Todesfälle jedoch nicht geben, so der Kardiologe.

Herzschwäche ist oft die Folge anderer Erkrankungen

Die Herzinsuffizienz zählt zu den häufigsten Diagnosen, die zu einer stationären Behandlung führen. Sie ist in den meisten Fällen die Folge anderer chronischer Herz- und Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Herzklappenkrankheiten und Vorhofflimmern.

Durch eine konsequente Behandlung dieser Krankheiten, aber auch durch die Vermeidung ihrer Entstehung könne die Herzschwäche ihren Schrecken verlieren, so die Mediziner, die stärkere öffentliche Investitionen in die Prävention forderten. Die Brisanz des Themas Prävention bezeugen

Daten aus dem Herzbericht: Danach rauchen fast 30 Prozent der Reha-Herzpatientinnen und -patienten. 18 Prozent sind stark übergewichtig und 22 Prozent leiden an Diabetes.

Daten aus dem Bremer Herzinfarktregister belegten hingegen, dass es möglich sei, mit gezielten Maßnahmen wirksam gegenzusteuern, argumentieren die Fachleute. In dieser Region habe der gesetzliche Nichtraucherschutz zu weniger Klinikeinweisungen wegen Herzinfarkts geführt. Allerdings spielten auch soziale Faktoren bei der nachhaltigen Umsetzung von Raucherpräventions-, Bewegungs- und Ernährungsprogrammen eine erhebliche Rolle.

Unveränderte Unterschiede weist die Sterblichkeit an Herzkrankheiten zwischen den einzelnen Bundesländern auf. Während Hamburg mit 184 Todesfällen pro 100.000 Einwohner weiterhin die niedrigste Sterbeziffer verzeichnet, gefolgt von Berlin (187) und Baden-Württemberg (200), ist die Sterblichkeit in Sachsen-Anhalt (295), Bremen (270) und Mecklenburg-Vorpommern (264) nach wie vor am höchsten.

Vorsorge-Kampagnen und Aufklärung helfen

Erfreulich: Insgesamt ist die Sterblichkeitsrate an Herzkrankheiten in allen Bundesländern spürbar gesunken oder zumindest unverändert geblieben. Neben demografischen Aspekten führen die Mediziner Verbesserungen in der medizinischen Versorgung, Vorsorge-Kampagnen wie die „Herzwoche“ und gezielte Informationen über das Notfallverhalten bei Herzinfarkt und

Herzstillstand als Gründe an.

Die Klinikaufnahmen aufgrund von Herzschwäche, Rhythmusstörungen und Klappenkrankheiten sind im Berichtszeitraum deutlich gestiegen. Im Jahr 2017 wurden 464.724 stationäre Aufnahmen wegen Herzschwäche versorgt – 20.000 mehr als noch 2015.

Der Bericht setzt hier für die Zukunft auf gezieltere ambulante Versorgung und bessere Aufklärung. Denn allzu oft würden Symptome wie Luftnot beim Treppensteigen oder geschwollene Füße fehlgedeutet und auf das Alter geschoben. Auch vergäßen gerade ältere Patientinnen und Patienten, Medikamente einzunehmen.

Gezielte Projekte zur Notfallhilfe fördern

Handlungsbedarf besteht auch in der Vermittlung gezielter Notfallmaßnahmen im Falle eines Herzstillstandes. So liegt die Reanimationsquote (darunter versteht man den Anteil der Laien, die vor Eintreffen eines Rettungsteams mit der Wiederbelebung begonnen haben) in Deutschland nur bei 30 bis 35 Prozent. In anderen europäischen Ländern beträgt die Quote bis zu 80 Prozent. Mit gezielten Projekten zur Vermittlung der Laienreanimation in Schulen, Kommunen oder Vereinen ließe sich das verbessern.

Den Deutschen Herzbericht gibt die Deutsche Herzstiftung zusammen mit den ärztlichen Fachgesellschaften für Kardiologie (DGK), Herzchirurgie (DGTHG) und Kinderkardiologie (DGPK) heraus. Es gibt ihn kostenfrei im PDF-Format unter: www.herzstiftung.de/herzbericht. *veo*



Foto: Robert Kneschke/fotolia

Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und auch Ihre Blutwerte checken, um im Falle einer Herzerkrankung rechtzeitig gegenzusteuern zu können!

Tipps: So stärken Sie Ihre Herzgesundheit

Bewegung hilft

Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, fördert seine Gesundheit und beugt Herz- und Gefäßkrankheiten wirksam vor. Ausdauertraining ist optimal. Ideal ist, wenn Sie vier- bis fünfmal pro Woche 30 bis 45 Minuten zum Beispiel joggen, Rad fahren, schwimmen, Nordic Walking betreiben oder tanzen. Am Anfang reichen auch zehn Minuten bis eine halbe Stunde Bewegung an zwei Tagen in der Woche. Gestalten Sie außerdem Ihren Alltag so bewegt wie möglich! Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, das Fahrrad statt des Autos. Herzpatientinnen und -patienten sollten ihre Belastbarkeit vorher unbedingt mit ihrem Arzt besprechen.



Foto: YAHOOES/fotolia

Weniger ist mehr – die Ernährung ist entscheidend

Das ist kein Geheimnis: Die Mittelmeerküche ist gesund. Besonders Ihrem Herzen tut sie gut. Denn in der mediterranen Kost ist viel frisches Obst, Gemüse und Salat enthalten. Zudem wird eher Fisch als Fleisch gegessen. Wenn Sie auf Oliven- oder Rapsöl umsteigen, schützen Sie Ihre Blutgefäße.

Werden Sie rauchfrei!

Immer noch Raucher/-in? Hätten Sie gewusst, dass jede Zigarette das Leben um 25 bis 30 Minuten verkürzt? Hören Sie jetzt mit dem Rauchen auf! Sie werden feststellen, dass Sie besser riechen, besser schmecken und nicht mehr so schnell aus der Puste kommen.



Foto: Anneke/fotolia

Ruhiger werden auch bei Stress

Heute ist fast jeder gestresst. Es kommt jedoch nicht nur auf die belastende Lebenssituation an, sondern darauf, wie man mit ihr umgeht. Gönnen Sie sich Auszeiten! Bewegung ist ein gutes Mittel, um Stress abzubauen. Entspannungstechniken und ausreichende Erholung helfen.

Regelmäßig Blutwerte und Blutdruck checken lassen

Ein hoher Blutdruck, hohe Cholesterin- und hohe Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße. Lassen Sie deshalb Blutdruck, Cholesterin und Zucker regelmäßig kontrollieren, um gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen. Weitere Infos auch unter: www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html



Foto: pixelaway/fotolia

Die Notfallhilfe von geschulten Laien kann Leben retten.



Foto: jchizhe/fotolia

Übergewicht und Fehlernährung sind Risikofaktoren für erworbene Herzerkrankungen. Greifen Sie öfter mal zu Gemüse!