



Grafik des Monats November 2019

„Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ Unter diesem Motto starten jetzt, vom 1. bis zum 30. November 2019, die bundesweiten Herzwochen.

Eine große (Herzens-)Angelegenheit. Jährlich sterben hierzulande mindestens 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache und liegen noch vor den Krebserkrankungen.

Doch bleibt das Herz wirklich so plötzlich stehen? Nein, in aller Regel ist der plötzliche Herztod kein schicksalhaftes Ereignis.

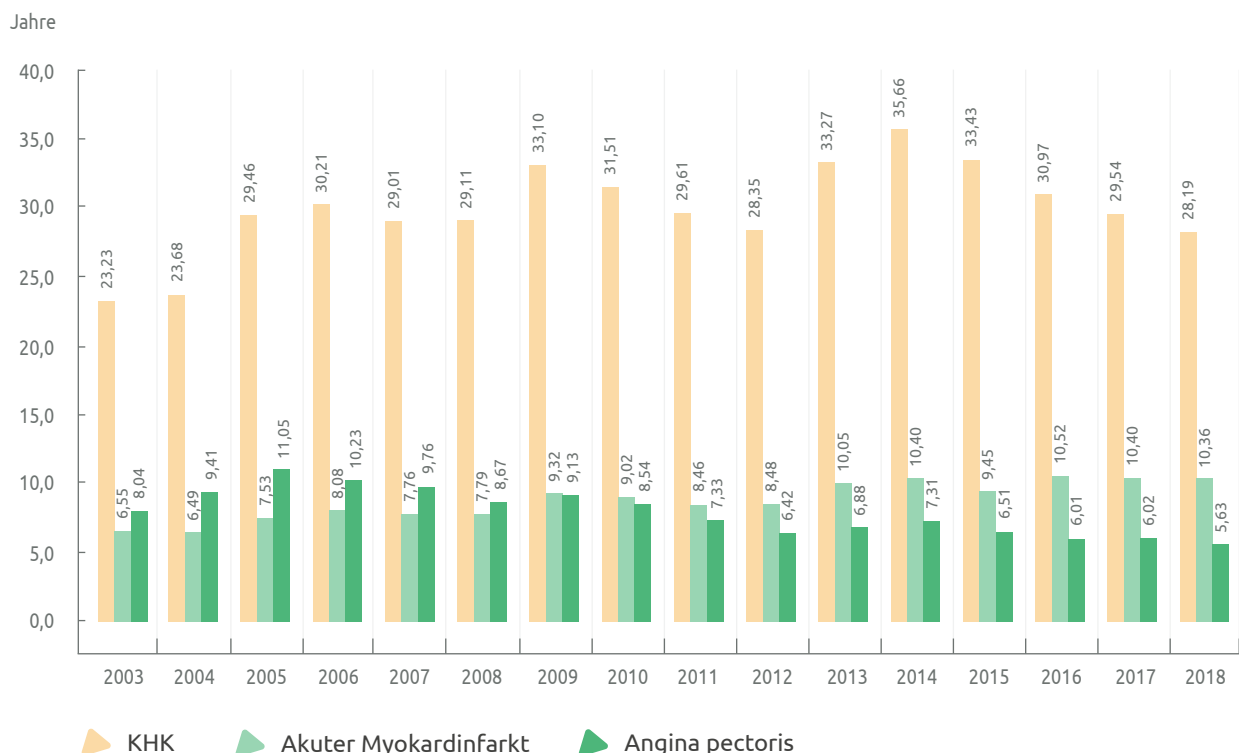
Als Vorboten gelten koronare Herzerkrankungen (durch Arteriosklerose verkalkte Herzkranzgefäße), Herzinfarkte und Angina Pectoris (plötzlich auftretender Schmerz und Druckgefühl in der Herzgegend, verursacht durch Durchblutungsstörungen des Herzens).

Menschen, die unter Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen (erhöhter Cholesterinspiegel) leiden, sind besonders gefährdet.

Neben der genetischen Disposition spielen häufig Risikofaktoren eine Rolle, die durch einen gesünderen Lebensstil vermeidbar wären. Hierzu zählen beispielsweise Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum oder Bewegungsmangel.

Neben dem persönlichen Leiden der Betroffenen führten koronare Herzerkrankungen (KHK) und der Herzinfarkt in den letzten 15 Jahren in Wellenbewegungen zu immer mehr Arbeitsunfähigkeitstagen (KHK: 2003: 23 AU-Tage je 100 VJ; 2018: 28 Tage). Die Angina Pectoris hingegen wird heute erfreulicherweise seltener als noch vor 15 Jahren attestiert (2003: 8 Tage; 2018: 5,6 AU-Tage)

AU-Tage je 100 Versichertenjahre Herzkrankheit



Verhaltensveränderungen hin zu einer ausgewogeneren Ernährung, mehr Bewegungseinheiten und einer Reduzierung des Konsums von Stimulanzien werden in vielen Betrieben schon durch entsprechende Maßnahmen unterstützt. Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung berät Unternehmen dabei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch gezielte Maßnahmen vorzubeugen. Sprechen Sie uns an.