



ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

wenn man zwar körperlich aktiv ist, aber andere massive Risikofaktoren, wie hohen Blutdruck oder Diabetes, nicht beachtet.

**Welche Vorsorgeuntersuchungen sind wann empfohlen?**

Bei Männern treten Herzinfarkte im Schnitt ab einem Alter von 55 Jahren gehäuft auf, bei Frauen etwa fünf bis zehn Jahre später. Es gibt eine generelle Empfehlung, Vorsorgeuntersuchungen ab einem Alter von 40 Jahren durchzuführen. Wenn es eine familiäre Vorbelastung gibt, ergibt es aber auch schon früher Sinn – gerade, wenn in der Familie Herzinfarkte oder Schlaganfälle vorgekommen oder eine Behandlung der Herzkranzgefäße in einem Alter von unter 50 Jahren notwendig geworden ist.

**Das heißt, eine frühzeitige Erkennung von familiären Vorbelastungen und möglichen Risikofaktoren wäre sehr wichtig?**

Wenn man weiß, dass eine familiäre Vorbelastung vorliegt, ist es wichtig, möglichst alle anderen Risikofaktoren zu vermeiden. Es macht daher Sinn, im Rahmen einer Gesundheitsuntersuchung gezielt auf Blutdruck und Blutfettwerte zu achten, wobei hier insbesondere das LDL-Cholesterin entscheidend ist. Auch die Analyse der Blutzuckerwerte ist wichtig, um zu untersuchen, ob bereits ein Prä-Diabetes vorliegt. Gerade bei übergewichtigen Patienten ist das sehr häufig der Fall. Das Problem ist, dass erhöhte Cholesterin- und Zuckerwerte ja nicht wehtun.

**Was hat sich in den letzten Jahren in der Forschung getan, was erwarten Sie für die Zukunft?**

Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat sich hauptsächlich mit der Frage beschäftigt, wie Herzinfarkte frühzeitig erkannt werden können, wie diese entstehen und wie man sie optimal behandeln kann. Nun ist es wichtig, dass wir uns in der Forschung der Prävention widmen. Wir sollten etwa Untersuchungen dazu durchführen, warum sich Menschen – Männer und Frauen in den verschiedensten Altersgruppen – nicht an sinnvolle Vorgaben halten. Wir haben in Österreich zum Beispiel eine sehr hohe Rate an Frauen, die rauchen. Die Präventionsforschung wäre also ein Vorschlag, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst zu vermeiden bzw. hinten zu halten. ■

# Aufklärung über das eigene Risiko

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Österreich und in den westlichen Ländern. Univ.-Prof. Dr. Kurt Huber klärt über Risikofaktoren auf und plädiert für mehr Präventionsforschung.

Text Magdalena Reiter-Reitbauer

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als Volkskrankheit. Was kann denn gesellschaftlich getan werden, damit es zu weniger – vor allem auch tödlichen – Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt?**

Wir sollten bereits bei Kindern und Jugendlichen beginnen, ein Verständnis für die Vermeidung von Risikofaktoren zu schaffen. Wenn wir Kinder und Jugendliche in den Schulen aufklären, können wir die ganze Familie positiv beeinflussen und so zu einer Verbesserung der gesamten Risikosituation beitragen. Es ist ganz wichtig, dass wir früh damit beginnen, weil wir auch bereits sehr junge Herzinfarkt-Patienten mit knapp 35 Jahren sehen. Diese juvenilen Herzinfarkte sind in der Regel immer mit massiven Risikofaktoren, wie Rauchen oder

Übergewicht bzw. einer Fettstoffwechselstörung, verbunden. Auch familiäre Veranlagung spielt hier eine Rolle, aber nicht in dem Ausmaß, wie jene Risikofaktoren, die durch eine nicht richtige Lebensweise entstehen.

**Welche Maßnahmen kann jede und jeder Einzelne umsetzen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen?**

Es ist wichtig, möglichst kein Übergewicht zu akquirieren, sprich: den Body Mass Index unter einem Wert von 28 zu halten. Leider liegen sehr viele Erwachsene hier deutlich darüber. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind fast immer übergewichtig und körperlich nicht sehr aktiv. Es gibt aber natürlich auch Ausnahmen dazu,



**Prof. Dr. Kurt Huber**  
Facharzt für  
Innere Medizin und  
Kardiologie

ANZEIGE

## Österreichischer Herzfonds – seit 50 Jahren aktiv für Ihr Herz!

Der Österreichische Herzfonds ist eine gemeinnützige Organisation. Seit der Gründung 1971 setzt er sich für die Herzgesundheit der Österreicher\*innen ein. Unter dem Motto „SCHACH DEM HERZTOD“ werden zahlreiche Forschungsprojekte finanziert und vielfältige Gesundheitsinitiativen für die österreichische Bevölkerung umgesetzt.

Alle Projekte werden ausschließlich durch Spenden von Privatpersonen und Firmen finanziert. Der Herzfonds ist Träger des Österreichischen Spendengütesiegels, was den sorgsamsten Umgang mit Spendengeldern und die satzungsgemäße Verwendung garantiert. Außerdem sind die Spenden steuerlich absetzbar.

**50 Jahre Österreichischer Herzfonds!** Seit 1971 hat der gemeinnützige Fonds erheblich dazu beigetragen, die Sterblichkeit an Herzerkrankungen und Herzinfarkt zu senken, die Behandlung von Patient\*innen zu verbessern und so Leben zu retten.

Auch in den kommenden Jahren gibt es viel zu tun. Mit Ihrer Hilfe wird der Österreichische Herzfonds auch weiterhin für die Herzgesundheit der Bevölkerung tätig sein, wissenschaftliche Projekte fördern, Defibrillatoren für öffentliche Plätze anschaffen, Vorsorge betreiben bzw. über Risikofaktoren informieren und herzkranken Kindern, die schon mit großen Problemen geboren wurden, finanzielle Sorgen abnehmen.



*Vielen Dank!*



ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS

**JETZT SPENDEN**

**AT97 6000 0000 0706 0005**

