

Unsere Aktionen zum Weltherztag

Das Wichtigste für uns ist IHR Herz! Bitte helfen Sie!



ÖSTERREICHISCHER
HERZFONDS


Kennen Sie Ihr Risiko?

Vorsorge liegt uns besonders am Herzen. Unser Team ist kontinuierlich unterwegs und bietet unseren bewährten Herzinfarkt-Risikotest an. Dieser Test ermöglicht die Einschätzung des persönlichen Risikos auf Basis von Fragen zu Alter, Geschlecht und Lebensstil aber auch von Laborwerten. Bei unseren Gesundheitstagen erheben wir Laborwerte wie Cholesterin, LDL/HDL/Triglyceride, und Langzeitzucker mittels Fingerstich und speziellen Geräten direkt vor Ort.

Ihre Spende kommt sicher an!

Der Herzfonds ist seit vielen Jahren Träger des Österreichischen Spendengütesiegels, was Ihnen den sorgsamsten Umgang mit den Spendengeldern und die satzungsgemäße Verwendung garantiert.



 **TIPP:** Machen Sie online unseren Herz-Risikotest! Er hilft Ihnen, Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko besser einzuschätzen!

Aktionen zum Weltherztag

23.-25. September - Q19 Döbling

Während dieser drei Tage steht unser Team im Q19, Grinzinger Straße 112 in 1190 Wien bereit und bietet von 9 bis 15 Uhr unseren kostenlosen Herz-Risikocheck samt umfassender Messungen an.

17.-19. Oktober - Shopping Center Nord

Auch im Shopping Center Nord in der Ignaz-Köck-Straße 1, 1210 Wien bieten wir Ihnen drei Tage lang jeweils von 9 bis 15 Uhr unsere Messstraße an.

24.-25. Oktober - Westfield Donau Zentrum

Im Rahmen der jährlichen Seniorentage sind wir am 24.10. von 10 bis 18 Uhr und am 25.10. von 10 bis 17 Uhr im Westfield Donau Zentrum, Wagramer Str. 94, 1220 Wien für Sie da.



WELTHERZTAG

Gemeinsam für mehr Herzgesundheit!



Am 29. September findet alljährlich der Weltherztag statt. Unser Schwerpunkt heuer: BLUT-HOCHDRUCK. Wir informieren Sie darüber, warum es so wichtig ist, den eigenen Blutdruck zu kennen und auf die Werte zu achten. Werden Sie aktiv, sorgen wir gemeinsam vor – für mehr Herzgesundheit in Österreich!

Bluthochdruck - viele Personen wissen nicht, dass sie erkrankt sind!

Sie leben riskant, denn zu hoher Blutdruck richtet Schäden im Körper an, bevor sich Symptome zeigen.

Die wissenschaftliche Basis

Univ.-Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer, Vize-Präsidentin des Österreichischen Herzfonds: „2023 starben rd. 31.000 Österreicher:innen an Herz-Kreislaufkrankungen, das entspricht rd. 35% aller Todesfälle. In Österreich hat ungefähr jeder vierte Mensch einen zu hohen Blutdruck*. Oft wird dies jahrelang nicht erkannt, weil Bluthochdruck keine Beschwerden verursacht. Dies kann schwerwiegende Folgen haben: Dauerhaft erhöhter Blutdruck schädigt Organe wie Herz, Nieren oder Gehirn. Damit ernsthafte Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen verhindert werden, ist wichtig, dass erhöhter Blutdruck rechtzeitig erkannt und behandelt wird.“

Der Österreichische Herzfonds setzt sich seit seiner Gründung vor 53 Jahren für die Herzgesundheit der Österreicher:innen ein. Ihr Herz ist unser größtes Anliegen. Aber ohne Ihre Hilfe sind wir hilflos!“

Bitte helfen auch Sie – mit Ihrer Spende!



Mit HERZlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr.
Andrea Podczeck-Schweighofer
Ehrenamtliche Vize-Präsidentin

Wie entsteht der Blutdruck?

Mit jedem Herzschlag fließt Blut in alle Bereiche des Körpers, um diesen optimal zu versorgen. Der systolische Blutdruck zeigt den (höheren) Wert, wenn sich das Herz zusammenzieht. Der diastolische den (niedrigeren) Wert, wenn das Herz entspannt ist. Der Blutdruck sollte nicht höher sein als 130/80 mm/Hg. Er kann Schwankungen unterliegen, daher wird dieser Wert im Rahmen von ca. 30 Selbstmessungen als Durchschnittswert gesehen. Erst wenn mehr als 7 von 30 Werten einer Messreihe erhöht sind, spricht man daher von Bluthochdruck.



Achten Sie auf Ihren Druck!

Dass der Blutdruck in manchen Situationen ansteigt ist normal. Ist er aber ständig zu hoch, so kommt es im Lauf der Zeit zur Schädigung von Herz und Gefäßen. Die flexible Wand der Blutgefäße wird verhärtet, verdickt und verengt sich. Die Durchblutung



verschiedener Organe verschlechtert sich. Etwa zwei Drittel aller Schlaganfälle und die Hälfte aller Herzinfarkte sind auf Hypertonie zurückzuführen. Aufgrund der Schwere dieser Folgeerkrankungen muss Bluthochdruck unbedingt behandelt werden.

Risikofaktoren (er)kennen!

Die Medizin unterscheidet zwischen der so genannten primären (oder essenziellen) und der sekundären Hypertonie. Sekundäre Hypertonie ist eine Folgeerkrankung, vor allem von Diabetes oder Nierenerkrankungen.



Die meisten Bluthochdruck-Patient:innen leiden jedoch an primärer Hypertonie. Hier liegen keine organischen Ursachen zugrunde. Oft liegt eine familiäre Veranlagung vor. Dazu kommen dann noch Risikofaktoren des alltäglichen Lebens. Bei nur leicht erhöhtem Blutdruck genügt oft schon eine Änderung des ungesunden Lebensstils. Stark erhöhter Blutdruck muss meist ein Leben lang medikamentös behandelt werden.

Seit mehr als 50 Jahren setzt sich der Herzfonds unermüdlich für die Herzgesundheit der Österreicher:innen ein. Bitte helfen Sie mit! Denn ohne Herz geht's nicht!

Ihr Beitrag ist uns wichtig!

Bitte unterstützen auch Sie unsere Arbeit – HERZlichen Dank!

*Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz 2024

