



EINE STADT MACHT **MOBIL**

INITIATIVE & ORGANISATION



Verein der Freunde und Förderer des
Herzzentrums an der Universität
zu Köln e.V.
c/o Sparkasse KölnBonn
Hahnenstraße 57
50667 Köln
Konto-Nr. 38 382 974
BLZ 370 501 98

Tel. (0 22 1) 37 64 66 50
Fax (0 22 1) 37 64 66 51
E-Mail herzzentrum.verein@koeln.de
www.herzzentrum-koeln.de

UNTERSTÜTZUNG



EINE STADT MACHT **MOBIL**



Zeit für Ihr Herz



GESUNDHEITS - PASS



GRUSSWORT

Liebe Kölnerin, lieber Kölner,

der „Harry-Blum-Fonds“ im Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, aktiv etwas für die Gesundheit der Kölner Bürgerinnen und Bürger zu tun. Bereits zum sechsten Mal findet in der Zeit vom 04. Juli bis 08. Juli 2005 die Aktionswoche „Zeit für Ihr Herz“ in Köln statt.



Nach wie vor führen die Herz-Kreislaufkrankungen und deren Risikofaktoren mit etwa 50% die Todesstatistiken an. Zumeist handelt es sich um Erkrankungen auf der Basis der so genannten Arteriosklerose oder wie der Volksmund sagt „Gefäßverkalkung“. Vielfach kann diese Entwicklung durch einen gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest in ein höheres Lebensalter verschoben werden.

Der vorliegende „Gesundheits-Pass“ gibt Ihnen nützliche Informationen zur frühzeitigen Erkennung von Herzerkrankungen und zu deren Vorbeugung.



Werden Sie zweifach aktiv für die Gesundheit Ihres Herzens:

- ⊙ durch Ihre körperliche Aktivität/die Teilnahme an einer Herzgruppe
- ⊙ durch Ihre Mitgliedschaft im Förderverein. Wir helfen Ihnen, Sie helfen uns;

Herzpatienten in Köln profitieren davon. Der Beitrag für die Mitgliedschaft beträgt € 30,00 jährlich; er ist steuerlich abzugsfähig.

Wir würden uns freuen, Sie als Mitglied bei uns begrüßen zu können!

Förderverein Herzzentrum Köln e. V.
c/o Sparkasse KölnBonn
Hahnenstr. 57
50667 Köln

Beratung und Hilfe für Herzpatienten, die eine ambulante Herzgruppe suchen.

Telefon: (0221) 37646-650
Fax: (0221) 37646-651
E-Mail: herzzentrum.verein@koeln.de
Sprechzeiten Frau Rodenkirchen, Frau Kretschmann-Kandel:
Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr

IMPRESSUM

Redaktion:
Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e. V.
c/o Sparkasse KölnBonn
Hahnenstrasse 57 50667 Köln
Kto-Nr 38382974 BLZ 370 501 98

Gesamtkonzept: Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf
Gestaltung: AOK Rheinland
Titelfoto: TVB Pitztal/Markus Auer



Als Oberbürgermeister der Stadt Köln möchte ich mich herzlich bei den Ärzten des Herzzentrums für dieses besondere Engagement bedanken, die den Kampf gegen den Herzinfarkt zum Ziel haben und ganz sicher schon Leben gerettet haben und noch vielfach retten werden.

Erstmals in diesem Jahr konnten in die Aktionen des Harry-Blum-Fonds namhafte Institutionen integriert werden. Mit dem Apothekerverband Köln, der AOK Rheinland - Regionaldirektion Köln, dem Stadtsportbund, der Sparkasse KölnBonn, der kölnischen Rundschau und der Blutbank der Uniklinik kann somit ein Netzwerk zur Prävention von Herzkrankheiten aufgebaut werden. In diesem Zusammenhang freue ich mich natürlich auf das Herzzentrum, das Ende 2006 fertig gestellt wird. Dies wird ein großer Fortschritt für die Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten bedeuten.

Nehmen Sie sich „Zeit für Ihr Herz“! Denn: „Gesundheit ist der größte Reichtum“ - weiß schon ein altes Sprichwort. Doch der Gesundheit geht es wie vielen Gütern: Schätzen tun wir sie oft erst, wenn wir sie verloren haben.

Fritz Schramma
Oberbürgermeister der Stadt Köln



PERSÖNLICHE DATEN

Name

Vorname

Strasse

PLZ / Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

Bitte im Notfall verständigen

Größe (m)

Gewicht (kg)

Colognic Walk - Teilnahme über km

Gesamtzeit

Herzfrequenz (Puls)



PERSÖNLICHE DATEN

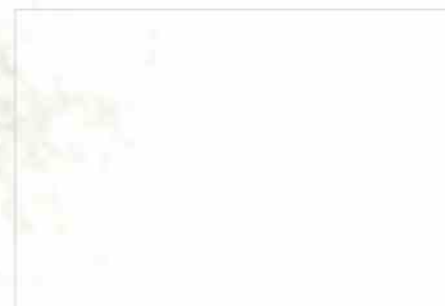
Body Mass Index (BMI in kg/m²)

Bauchumfang (cm)

Blutdruck (mmHg)

Blutzucker (mg%)

Cholesterin (mg%)



Stempel und Unterschrift - Arzt / Apotheke

WARUM ?

In den folgenden Tabellen zu den einzelnen Parametern können Sie Ihre eigenen Werte einordnen.

Der PROCAM-Score hilft Ihnen, Ihr persönliches Risiko einzuschätzen. Sie finden die entsprechenden Tabellen am Ende des Gesundheitspasses.



HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

HINTERGRUNDINFO

Herz-Kreislaufkrankungen sind in den Industrienationen, zunehmend aber auch in den Entwicklungsländern Todesursache Nummer 1. Meist sind es Erkrankungen in Zusammenhang mit der so genannten Arteriosklerose oder wie der Volksmund spricht „Gefäßverkalkung“.



Die Ursache der Arteriosklerose ist nicht bekannt, wohl aber Faktoren, die zu ihrem Entstehen beitragen. Diese werden als Risikofaktoren bezeichnet. In den folgenden Seiten haben wir Ihnen die wesentlichen Risikofaktoren aufgeführt. Nicht extra nennen müssen wir das Rauchen als Hauptrisikofaktor

Jede Zigarette ist zu viel!

Auch Stress selbst „macht“ keinen Herzinfarkt, vielmehr ist es der Umgang mit dem Stress, der das Risiko erhöht: „Frustessen“, Rauchen etc.

RISIKOFAKTOR

RAUCHEN



HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

HINTERGRUNDINFO

Die Arteriosklerose führt über die zunehmende Einlagerung von Fetten in die Schlagadern (Arterien) zu Einengungen und Minderversorgungen der Gewebe mit Sauerstoff und sonstigen lebenswichtigen Nährstoffen. Dies ist beim Herzen die so genannte koronare Herzkrankheit, kurz KHK.

Das klassische Symptom ist bekannt als Angina pectoris oder Brustenge, die hauptsächlich bei körperlicher oder geistiger Anstrengung auftritt bzw. intensiver wird. Manchmal äußert sie sich auch ganz untypisch als Atemnot, Schmerzen im Bauch, Rücken oder Kiefer. Solche Beschwerden müssen unbedingt mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt abgeklärt werden!

Denn die schwerwiegendste Komplikation der KHK ist der Herzinfarkt. Dabei kommt es zu einem kompletten Stopp in einer Herzarterie und der nicht mehr versorgte Herzmuskelanteil stirbt ab. Zumeist sind die Beschwerden eines Herzinfarktes sehr viel intensiver. Hier gilt es, keine Zeit zu verlieren: Notarzt über 112 alarmieren und ab ins Krankenhaus - jede Minute früher im Herzzentrum rettet Herzgewebe!

ZIELE

Wir möchten Sie daher in dieser Aktionswoche, aber auch mit diesem Gesundheitspass mobil machen.

Ziel ist nicht nur eine körperliche Aktivierung, sondern auch ein neues aktives Verständnis rund um Ihr Herz und das eigene Risiko!

Prof. Dr. Erland Erdmann
Direktor der Klinik III für Innere
Medizin
(Kardiologie, Angiologie,
Pneumologie und
Internistische Intensivmedizin)

Prof. Dr. E. Rainer de Vivie
Direktor der Klinik und
Poliklinik für Herz- und
Thoraxchirurgie

Prof. Dr. Jan Brunkwall
Leiter des Schwerpunktes
Gefäßchirurgie

Prof. Dr. Hans-Georg Predel
Leiter des Instituts für
Kreislaufforschung und
Sportmedizin,
Deutsche Sporthochschule Köln



GEWICHT

RISIKOFAKTOREN

Mit Übergewicht bzw. sogar extremem Übergewicht (Adipositas) steigt das Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch bösartigen Tumoren, zu erkranken. Zur Einteilung wird heute der so genannte Body Mass Index oder kurz BMI genutzt. Bereits ab einem BMI größer gleich $25,0 \text{ kg/m}^2$ treten vermehrt Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Zuckerkrankheit auf.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Ihr Körpergewicht (kg)}}{\text{Ihre Körpergröße (m)}^2}$$

Beispiel:

Ein Mann, der 85 kg wiegt, bei einer Größe von 1,80 m $\text{BMI} = 85 / [1,80 \times 1,80] = 26,2 \text{ kg/m}^2$ wäre somit übergewichtig.

RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT



TABELLE 1

Gewichtsklassifizierungen nach der Weltgesundheitsorganisation
(^o = Bezeichnung des Erkrankungsgrades)

Klassifikation	BMI kg/m^2
Normalgewicht	18,5 - 24,9
Übergewicht	≥ 25
Leichtes Übergewicht (= Präadipositas)	25 - 29,9
Mittleres Übergewicht (= Adipositas I ^o)	30 - 34,9
Starkes Übergewicht (= Adipositas II ^o)	35 - 39,9
Extremes Übergewicht (= Adipositas III ^o)	≥ 40



GEWICHT

RISIKOFAKTOREN

Mit jedem Kilogramm, das Sie an Gewicht wiederum verlieren, sinkt das Risiko. Bei nachgewiesenen Erkrankungen kann es sein, dass die Zahl der einzunehmenden Medikamente nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion gesenkt werden kann. Was Sie tun können, steht unten. Über andere Maßnahmen, wie z.B. Medikamente, sprechen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

ALLGEMEINE MAßNAHMEN GEGEN ÜBERGEWICHT

- ⊙ Vermehrt körperliche Aktivität, besonders geeignet sind Sportarten, in denen das Gewicht getragen wird, z.B. Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking etc.
- ⊙ Erhöhung der Alltagsaktivitäten, z.B. Aufzüge meiden, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigen, die tägliche Bewegungszeit von 30 bis 60 Minuten, inklusive Alltagsaktivitäten einplanen.
- ⊙ Reduktion der Kalorienzufuhr um etwa 500 bis 600 kcal/Tag, z.B. durch kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Tees etc. bzw. fettarme Produkte, z.B. fettarme Milch, Käse etc.
- ⊙ Bevorzugung von hochwertigen pflanzlichen Ölen, z.B. Rapsöl, Olivenöl.
- ⊙ Bevorzugung komplexer Kohlenhydrate - Vollkornprodukte z.B. Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln.
- ⊙ Reduktion von Alkohol, Reduktion der täglichen Fettzufuhr auf etwa 40 bis 60 g/Tag.



GEWICHT

RISIKOFAKTOREN

LEICHTER LEBEN IN DEUTSCHLAND

AKTION DES HERZZENTRUMS

Leichte Kost für starke Herzen - Präventivmedizinische Studie des Herzzentrums Köln

Das Herzzentrum der Universität zu Köln führt im Rahmen der Aktion „Leichter leben in Deutschland“ in Zusammenarbeit mit kooperierenden Apotheken eine Untersuchung zum Effekt von Diät und Fitness auf das Herz-Kreislaufisiko durch.

Teilnehmen können Frauen mit einem Bauchumfang > 88 cm und Männer mit einem Bauchumfang von > 102 cm oder Personen die einen Body Mass Index > 29 aufweisen.

Bei Interesse fragen Sie in Ihrer Apotheke nach,
z.B. Fontane Apotheke Köln,
Tel.: 0221 - 764412



BLUTHOCHDRUCK

RISIKOFAKTOREN

Ob Sie einen Bluthochdruck haben oder nicht, kann nicht durch eine einmalige Messung festgestellt werden. Meist bestimmt Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt den Blutdruck an mehreren verschiedenen Tagen oder führt eine 24-Stunden-Messung durch.

Dabei sollten die Werte über die gesamten 24 Stunden nicht über 130/80 mmHg liegen. Je höher die Werte ausfallen, umso höher steigt das Risiko für die Gefäße.

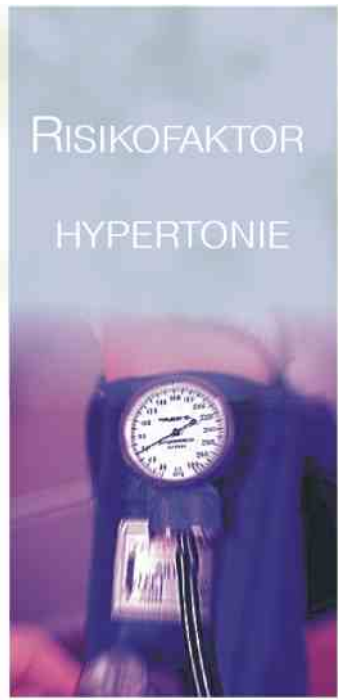


TABELLE 2

Einteilung der Blutdruckwerte nach der Weltgesundheitsorganisation 1999

Blutdruck	Systolischer Wert (mmHg)	Diastolischer Wert (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
Hochnormal	130 - 139	85 - 89
Bluthochdruck (Hypertonie)		
Stadium 1	140 - 159	90 - 99
Stadium 2	160 - 179	100 - 109
Stadium 3	≥ 180	≥ 110



BLUTHOCHDRUCK

RISIKOFAKTOREN

Um möglichst frühzeitig durch Allgemeinmaßnahmen einer möglichen Tabletteneinnahme entgegenzuwirken, sind die Normwerte sehr streng. Bitte besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, welche Vorgehensweise die für Sie richtige ist. Selbst wenn der Blutdruck bei Ihnen medikamentös gesenkt werden muss, unterstützen folgende Maßnahmen deren therapeutische Wirkung und sie können ggf. sogar reduziert werden.

RISIKOFAKTOR HYPERTONIE

ALLGEMEINE MAßNAHMEN GEGEN BLUTHOCHDRUCK

- ⊙ Planen Sie vermehrt körperliche Aktivität ein. Besonders geeignet sind moderate Sportarten, da diese den übermäßigen Anstieg der Blutdruckwerte vermeiden
- ⊙ Bei Übergewicht Gewichtsreduzierung
- ⊙ Obst- und gemüsereiche Kost
- ⊙ Die tägliche Salzzufuhr auf unter 6 g /Tag reduzieren
- ⊙ Entspannungstraining
- ⊙ Die Alkoholzufuhr reduzieren



ZUCKERKRANKHEIT

Diabetes mellitus Typ 2

RISIKOFAKTOREN

Besonders der Alterszucker (= Diabetes mellitus Typ 2) findet sich zunehmend in der Bevölkerung. Die Diagnose ergibt sich aus dem Nüchternblutzucker.

DIABETES MELLITUS

Allerdings weist eine gestörte Zucker-
verwertung, die mit Hilfe des sog.
Glukosetoleranztest aufgezeigt werden
kann, auf die Vorstufe einer Zucker-
krankheit hin. Bereits in dieser Vorstufe
steigt das Risiko für die Gefäße, eine
Arteriosklerose zu entwickeln.

Je nachdem wie hoch Ihre Werte aus-
fallen, besprechen Sie bitte das weitere
Vorgehen mit Ihrer Hausärztin oder
Ihrem Hausarzt. Jegliche therapeutische
Maßnahme können Sie mit Hilfe der
nachfolgend aufgeführten Möglichkeiten
unterstützen.

TABELLE 3

Einteilung der Blutzuckerwerte - h = Stunden

Stadium	Nüchtern- Blutzucker	Blutzucker bei Gelegenheits- messungen	Blutzucker nach oralem Glukosetoleranztest bzw. der Einnahme von 75 mg Glukose
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2)	≥ 126 mg/dl	≥ 200 mg/dl	nach 2 h ≥ 200 mg/dl
Gestörte Zuckerwertung	≥ 110 mg/dl < 126 mg/dl		nach 2 h ≥ 140 mg/dl < 200 mg/dl
normal	< 110 mg/dl		nach 2 h < 140 mg/dl



ZUCKERKRANKHEIT

Diabetes mellitus Typ 2

RISIKOFAKTOREN

Zur Verhinderung einer Arteriosklerose sind frühzeitige Gegenmaßnahmen unbedingt erforderlich. An erster Stelle sind hier Gewichtsreduktion und Bewegung zu nennen.

ALLGEMEINE MAßNAHMEN GEGEN DIABETES MELLITUS



- ⊙ Vermehrt körperliche Aktivität
- ⊙ Erhöhung der Alltagsaktivitäten, z.B. Aufzüge meiden, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigen
- ⊙ Tägliche Bewegungszeit von 30 bis 60 Minuten, inklusive Alltagsaktivitäten
- ⊙ Bei Übergewicht - Reduktion der Kalorienmenge um etwa 500 bis 600 kcal/Tag, z.B. durch kalorienfreie/-arme Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Tees etc.
- ⊙ Reduktion der Alkoholzufuhr



FETTSTOFFWECHSEL

RISIKOFAKTOREN

Zu hohe Neutralfette (= Triglyzeride) und Cholesterinspiegel, insbesondere ein erhöhtes „böses“ LDL- und ein erniedrigtes „gutes“ HDL-Cholesterin schädigen die Gefäße. Welche Normwerte für Sie „richtig“ sind, ist von Ihrem Gesundheitszustand abhängig. So werden Personen ohne Risikofaktor oder nachgewiesenen Herz-Kreislaferkrankungen weniger streng behandelt als solche nach einem Herzinfarkt. Bei erhöhten Werten sollten Sie das weitere Vorgehen mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt besprechen.

RISIKOFAKTOR CHOLESTERIN



TABELLE 4

Einteilung der Blutfette

	Ia	Ib	II
Neutralfette (Triglyzeride)	< 200 mg/dl	< 200 mg/dl	< 150 mg/dl
Cholesterin	< 250 mg/dl	< 200 mg/dl	< 180 mg/dl
LDL	< 160 mg/dl	< 130 mg/dl	< 100 mg/dl
HDL	> 40 mg/dl	> 40 mg/dl	> 40 mg/dl
LDL/HDL	< 4	< 3	< 2

Ia Person ohne Risikofaktor und ohne nachgewiesene KHK

Ib Person mit zwei Risikofaktoren

II Person mit einer nachgewiesenen KHK und/oder Herzinfarkt



FETTSTOFFWECHSEL

RISIKOFAKTOREN

Möglichkeiten, wie Sie Ihre Blutfette positiv beeinflussen und die hausärztlichen Maßnahmen unterstützen können.

**ALLGEMEINE MAßNAHMEN
BEI ERHÖHTEN
BLUTFETTWERTEN**

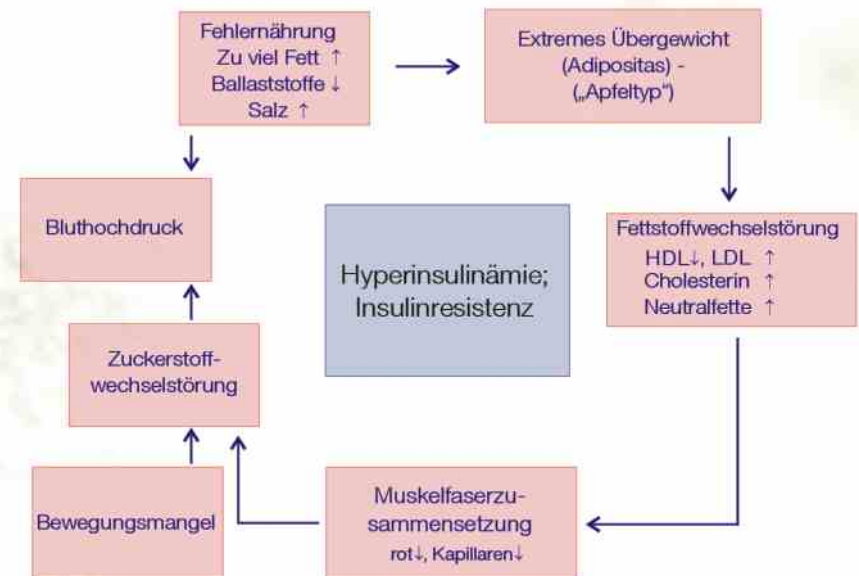
- ⊙ Vermehrt körperliche Aktivität
- ⊙ bei Übergewicht Reduktion der Kalorienmenge um 200 bis 500 Kilokalorien/Tag
- ⊙ Reduktion tierischer Fette in Wurst, Käse, Fleisch etc.
- ⊙ Bevorzugung von hochwertigen pflanzlichen Ölen, z.B. Rapsöl, Olivenöl
- ⊙ Bevorzugung komplexer Kohlenhydrate - Vollkornprodukte z.B. Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln
- ⊙ Reduktion der Alkoholzufuhr



METABOLISCHES SYNDROM

RISIKOFAKTOREN

Leider finden sich häufig mehrere Risikofaktoren zusammen: Im so genannten metabolischen Syndrom finden sich neben Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 oder bereits einer gestörten Zuckerverwertung, Bluthochdruck und eine Fettstoffwechselstörung. Sie bedingen sich untereinander und lassen das Risiko, an einer Herzerkrankung zu erkranken, massiv ansteigen.





METABOLISCHES SYNDROM

RISIKOFAKTOREN

Typischer Ausdruck des metabolischen Syndroms ist ein Bauchumfang bei Männern über 102 cm, bei Frauen über 88 cm. Hier gelten umso dringlicher die insgesamt genannten Allgemeinmaßnahmen.

Welche Rolle spielt die Fettverteilung?

Nicht nur das Ausmaß des Übergewichtes, sondern auch die Verteilung der Fettpolster bestimmen das Gesundheitsrisiko. Man unterscheidet bei der Fettverteilung zwischen dem Birnentyp und dem Apfelpyp.



Der Birnentyp ist eher charakteristisch für Frauen. Hier ist das Fett hauptsächlich um die Hüften und die Oberschenkel verteilt. Eine bauchbetonte Fettverteilung, charakteristisch für den Apfelpyp, findet man eher bei Männern. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, was auch die Erfahrung zeigt: Eine Fettvermehrung im Bauchraum ist weit gefährlicher als eine Fettzunahme im Bereich der Hüften und der Oberschenkel.



Menschen, die dem Apfelpyp angehören, leiden häufiger an Bluthochdruck, koronaren Herzkrankheiten, Alterszucker und Fettstoffwechselstörungen als Menschen mit einer Fettverteilung vom Birnentyp.



BEWEGUNGSMANGEL

RISIKOFAKTOREN

In der zunehmend technologisierten Welt ist körperliche Aktivität mehr und mehr überflüssig. Dieses Phänomen, beschrieben als Bewegungsmangel, gilt heute ebenfalls als eigenständiger Risikofaktor. Viele der bisher genannten Erkrankungen lassen sich durch sportliche Aktivitäten positiv beeinflussen.

Bereits **Alltagsaktivitäten** unterstützen die gesunde Entwicklung:

- Aufzüge und Rolltreppen meiden, statt dessen Treppensteigen bevorzugen
- Einkäufe und sonstige Botengänge zu Fuß oder mit dem Rad erledigen
- Auto weiter entfernt parken oder eine Station früher aus der Straßenbahn aussteigen
- Gartenarbeit
- Hausarbeit
- Mit Kindern oder Enkelkindern draußen spielen





BEWEGUNGSMANGEL

RISIKOFAKTOREN

Bevor Sie mit dem „Fitmachen“ richtig starten, empfehlen wir Ihnen, sich einem Belastungstest bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt zu unterziehen. Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren, starten Sie nach diesem „Check-Up“ mit Alltagsaktivitäten, suchen Sie sich aber langfristig Sportarten aus, die Sie fitter machen. Eine höhere Fitness geht mit einer deutlicheren Reduktion der Herzinfarktrate einher.



- ⊙ Bei Vorliegen von Erkrankungen immer erst mit der Hausärztin oder dem Hausarzt absprechen, was geeignet ist!
- ⊙ Tägliche Bewegungszeit von mindestens 30 Minuten, exklusive Alltagsaktivitäten.
- ⊙ Verbrauch von zusätzlich etwa 700 bis 2000 kcal/Woche durch Sport.
- ⊙ Sportarten aussuchen, die Spaß machen!
- ⊙ 5 mal pro Woche, am besten täglich moderat bewegen, d.h. „Laufen ohne zu schnaufen“ oder bei einer Pulsfrequenz zwischen 50% bis 70% der maximalen Herzfrequenz (180-Lebensalter) trainieren.
- ⊙ 2 bis 3 mal pro Woche ein angepasstes Krafttraining, so dass die Übungen 12 bis 15 mal wiederholt werden können.



FEHLERNÄHRUNG

RISIKOFAKTOREN

Zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig sind die Schlagworte der typisch deutschen Ernährung. Eine ausgewogene Kost, reich an Fisch, Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten und pflanzlichen Fetten beeinflusst alle der genannten Risikofaktoren günstig. Im folgenden haben wir die wesentlichen aktuellen Empfehlungen nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammengestellt.



- ⊙ Vielseitig essen
- ⊙ Schmackhaft und schonend zubereiten
- ⊙ Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- ⊙ Zucker und Salz in Maßen
- ⊙ Ballaststoffreich (mehr als 30 g pro Tag)
- ⊙ Obst und Gemüse 5 Portionen pro Tag bzw. 1 Portion als Glas Saft
- ⊙ Bei Übergewicht - Reduktion der Kalorienmenge um etwa 500 bis 600 kcal/Tag, z.B. durch kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Tees etc.
- ⊙ Bevorzugen von hochwertigen pflanzlichen Ölen, z.B. Rapsöl
- ⊙ Reduktion der Alkoholfuhr
- ⊙ Täglich Milch und Milchprodukte
- ⊙ Fleischarm (1 bis 2 mal / Woche ist ausreichend), wurstarm
- ⊙ 2 mal pro Woche Fisch
- ⊙ Reichlich Flüssigkeit
- ⊙ Essen genießen - nehmen Sie sich Zeit!
- ⊙ Essen und Trinken, beides muss stimmen!



PROCAM SCORE 2004

RISIKOBERECHNUNG

Der so genannte PROCAM Score hilft Ihnen, Ihr individuelles Herz-Kreislaufisiko zu berechnen. Dazu müssen Sie die verschiedenen Blutparameter und Eigendaten, z.B. Rauchen, ankreuzen und die Punktzahl daraus ermitteln.

Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie/Er wird Sie bei allen Allgemeinmaßnahmen unterstützen und wenn notwendig therapeutische oder medikamentöse Schritte einleiten.

LDL-Cholesterin (mg/dl)	HDL-Cholesterin (mg/dl)	Systolischer Blutdruck (mmHg)	Alter (Jahre)
<=100 0	<=35 11	<110 0	35-65 Alter-35
101-105 1	36-37 10	100-119 1	
106-110 2	38-39 9	120-129 2	Zigarettenrauchen
111-115 3	40-41 8	130-139 3	nie 0
116-120 4	42-43 7	140-149 4	früher 2
121-125 5	44-45 6	150-159 5	zur Zeit 9
126-130 6	46-47 5	<=160 6	
131-135 7	48-49 4		Nüchternblutzucker (mg/dl)
136-140 8	50-51 3		<120 0
141-145 9	52-53 2		>=120 3
146-150 10	54-55 1		Blutdrucksenkendes Mittel
151-155 11	>55 0		Nein 0
156-160 12			Ja 2
161-165 13	Neutralfette (mg/dl)		Diabetes mellitus
166-170 14	<100 0		Nein 0
171-175 15	100-149 2		Ja 4
176-180 16	150-199 3		Familiäre Belastung
181-185 17	150-199 3		Nein 0
186-190 18	>=200 4		Ja 5
191-195 19			
>=196 20			

Alle angegebenen Parameter müssen Ihnen bekannt sein. Um schließlich auf einen Gesamtwert zu kommen, müssen Sie alle Punkte addieren. Ihr Risiko, in den folgenden 10 Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden oder an einer Koronaren Herzerkrankung zu versterben, können Sie auf der folgenden Seite ablesen. Für Frauen liegt das Risiko niedriger als für Männer. Sie dürfen daher den Gesamtwert durch 4 teilen und das Ergebnis ablesen.



PROCAM SCORE 2004

Assman, Cullen, Schulte: Ciculation, 105: 310-315; 2002

RISIKOBERECHNUNG

Punktzahl	Herzinfarktrisiko in 10 Jahren (%)	Punktzahl	Herzinfarktrisiko in 10 Jahren (%)
<=8	0,1	43	6,0
9-11	0,2	44	6,9
12-13	0,3	45	7,3
14-16	0,4	46	8,2
17	0,5	47	9,1
18	0,6	48	10,1
19	0,7	49	10,9
20	0,8	50	12,0
21	0,9	51	12,8
22	1,0	52	13,4
23	1,1	53	14,3
24	1,2	54	16,7
25	1,3	55	18,3
26	1,4	56	19,0
27	1,5	57	21,3
28	1,7	58	23,6
29	1,9	59	25,4
30	2,1	60	27,8
31	2,2	61	30,1
32	2,4	62	32,0
33	2,6	63	34,0
34	2,9	64	36,0
35	3,2	65	38,0
36	3,5	66	41,0
37	3,8	67	43,0
38	4,1	68	45,0
39	4,5	69	48,0
40	4,7	70	51,0
41	5,2	71	54,0
42	5,6	72	57,0
		>=73	>=60



NOTFALL - HILFE

Eine schreckliche Vorstellung: Jemand bricht leblos vor Ihnen zusammen, vielleicht ein Freund oder ein Angehöriger. Mit einfachen Maßnahmen können Sie aber diesem Menschen helfen:

1. Kontrolle der Lebenszeichen (Vitalfunktionen)

Bewusstsein - Atmung - Kreislauf

- ⊙ Reagiert der Patient auf schütteln?
- ⊙ Atmet er?
- ⊙ Ist der Puls auffindbar?

2. Frühzeitiger Notruf

Als erstes den Notarzt über 112 informieren

- ⊙ Wo? Was? Wie viele?
- ⊙ Welche Art von Verletzungen?
- ⊙ Warten auf Rückfragen; erst auflegen, wenn alle Fragen der Notfalleitstelle beantwortet sind.



Diese Maßnahmen können Sie beim Notfalltraining üben. Hinweise erhalten Sie beim Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V..

NOTFALL - HILFE

3. Lebensfunktionen sichern = Sauerstoffversorgung des Gehirns

Stabile Seitenlage, wenn jemand bewusstlos ist, aber noch atmet und „einen Kreislauf hat“, d.h. der Puls ist an der Halsschlagader zu fühlen.

Wichtig: Mund tief legen und Kopf überstrecken!



Beatmung, wenn jemand nicht mehr atmet, aber noch „Kreislauf hat“

Bewusstlosen auf den Rücken legen, Atemwege freimachen, Kopf überstrecken. Alle 2 bis 4 Sekunden über Mund oder Nase beatmen



Beatmung mit Herzdruckmassage, wenn jemand keinen „Kreislauf mehr hat“.

Abwechselnd 2x beatmen und 15x auf das untere Drittel des Brustbeins drücken, ca. 100x/min



Stoppen Sie erst, wenn der Notarzt kommt!



SCHLUSSWORT

Liebe Kölnerin, lieber Kölner,

wir hoffen, dass wir Ihnen in diesem Gesundheits-Pass einige Ideen für einen gesunden Lebensstil mit auf den Weg geben konnten. Sollten bei Ihnen erhöhte Werte auftreten, besprechen Sie diese stets mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Unterstützen Sie jegliche Therapie durch die genannten Allgemeinmaßnahmen. Verzweifeln Sie nicht, wenn sich nicht alle guten Wünsche und Vorsätze gleich und für immer, also lebenslang umsetzen lassen.

Auch der Dom wurde nicht an einem Tag erbaut!



Carola Blum
(Harry-Blum-Fonds
im Förderverein Herzzentrum Köln e.V.)



Konrad Adenauer
(Vorsitzender des Fördervereins
Herzzentrum Köln e. V.)