



**Conseil Scientifique**  
Domaine de la Santé

PATIENTEN-  
INFORMATION

# DAS KARDIOVASKULÄRE RISIKO



2 0 2 1

# WAS IST DAS KARDIOVASKULÄRE RISIKO?

Das kardiovaskuläre Risiko ist die Wahrscheinlichkeit, eine kardiovaskuläre Krankheit zu entwickeln oder ein kardio- oder zerebrovaskuläres Ereignis (Herzinfarkt, Schlaganfall) zu erleiden. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge von Fettablagerungen an den Wänden der Arterien. Diese Ablagerungen bilden atherosklerotische Plaques, die den Blutfluss behindern und an denen sich Blutgerinnsel bilden können, die sich wiederum lösen können. So kann der Blutfluss in lebenswichtige Organe wie das Gehirn oder das Herz gestört werden. Man spricht dann von **Arteriosklerose**.

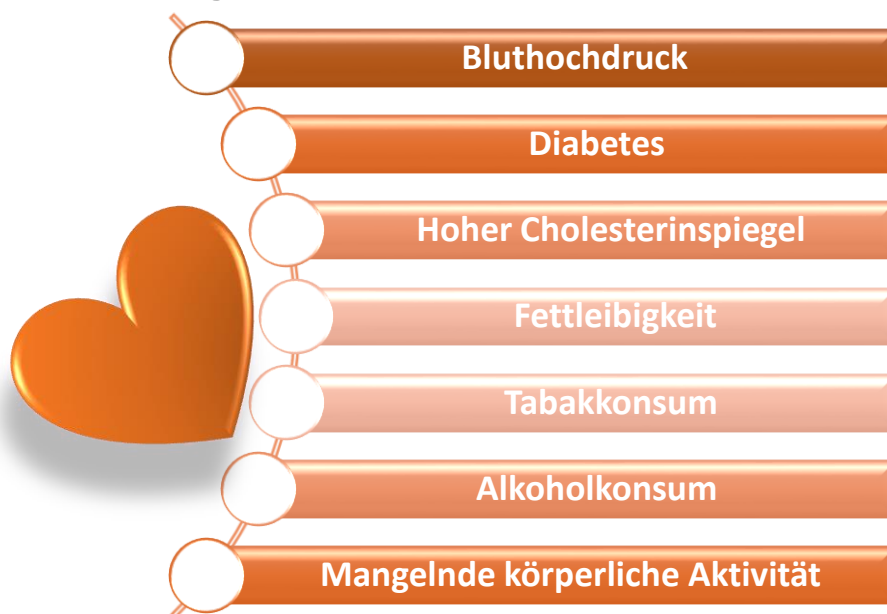
Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache.

Um Ihnen eine **angemessene Versorgung** bieten zu können, wird Ihr Arzt Ihr Risiko anhand von Informationen zu Ihrem Lebensstil, Ihrer familiären Vorgeschichte, einer klinischen Untersuchung und einem Bluttest einschätzen.

Diese Einschätzung wird spätestens ab dem 40. Lebensjahr empfohlen.

Das **kardiovaskuläre Risikoprofil** beinhaltet das Erkennen mehrerer **Risikofaktoren, auf die Sie agieren können**:

- Die wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren sind:



<https://www.hug.ch/coeur-vaisseaux-cerveau/facteurs-risque-cardiovasculaire>

- **Andere berücksichtigte Faktoren** sind: das Alter (über 50 Jahre für Männer und über 60 für Frauen), persönliche und familiäre Vorgeschichte von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Basierend auf bestimmten Faktoren (Geschlecht, Blutdruck, Cholesterinspiegel und Tabakkonsum) wird ein Risikoscore ausgerechnet. Das Ergebnis dieses Scores gibt die Wahrscheinlichkeit an, innerhalb von 10 Jahren an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben:

- **Geringes** Risiko: Die Wahrscheinlichkeit eines tödlichen kardiovaskulären Ereignisses beträgt <4 %.
- **Mittleres** Risiko, diese Wahrscheinlichkeit liegt zwischen 5-9%.
- **Hohes** Risiko, die Wahrscheinlichkeit beträgt > 10 %.

## WAS KÖNNEN SIE TUN, UM IHR KARDIOVASKULÄRES RISIKO ZU SENKEN?

Nehmen Sie bessere Lebensgewohnheiten an:

- **Zur Änderung der Ernährungsgewohnheiten** können Sie auf eine bessere Verteilung der Lebensmittel achten:

Die Ernährungspyramide erläutert alle Lebensmittel und gibt den jeweiligen Anteil an, den sie in Ihrer Ernährung darstellen sollten.



© aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt

Source : <https://sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/pyramide-alimentaire/index.html>

- Um Ihre Gesundheit zu erhalten, sollten Sie die Lebensmittel an der Spitze (fett- und zuckerhaltige Produkte und Alkohol) dieser Pyramide nur in Maßen essen.
- Am unteren Ende der Pyramide stehen Lebensmittel, die mehrmals täglich und in größeren Mengen verzehrt werden sollten, wie Obst, Gemüse und Kohlenhydrate.
- Vergessen Sie nicht, dass das Gleichgewicht Ihrer Ernährung nicht über eine Mahlzeit hinweg stattfindet, sondern über den ganzen Tag, sogar über mehrere Tage.

- Für **Menschen die an Fettleibigkeit** leiden, befolgen Sie eine **angepasste Diät** und **treiben Sie Sport**, so ermöglichen Sie den Verlust des Übergewichts und den Erhalt eines gesunden Gewichts. Sie können Ihren Arzt fragen um mit einem-er Ernährungsberater-in zu sprechen.
- **Um Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren**, können Sie Ihren Arzt oder einen Spezialisten um Hilfe bitten.
  - Zur Erinnerung: Die Grenze für den regelmäßigen Konsum beträgt:
    - für Männer: Menge entsprechend 2 Gläser Wein / Tag
    - für Frauen: Menge entsprechend 1 Glas Wein / Tag
- **Um mit dem Rauchen aufzuhören**, können Sie:
  - Sich von Ihrem Arzt beraten lassen, um einen Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi usw.) oder Medikamente zu verwenden.
  - einen Termin bei einem Suchtspezialisten nehmen.
- **Um Ihre Stressbewältigung zu verbessern**, können Sie:
  - Sich von Ihrem Arzt beraten lassen.
  - wenn nötig, einen Facharzt hinzuziehen.
  - Entspannungstechniken, Meditation, Sophrologie... praktizieren.
- **Für Ihre körperliche Aktivität:**
  - Es werden 30 Minuten körperliche Aktivität mittlerer Intensität mindestens 5 Mal pro Woche oder 25 Minuten hoher Intensität an mindestens 3 Tagen pro Woche empfohlen
  - wenn Sie ein kardiovaskuläres Problem haben (oder bereits hatten), sollte die Rückkehr zum Sport schrittweise erfolgen. Klären Sie dies aber vorerst mit einem Facharzt ab.

## WIE KANN IHR ARZT IHNEN HELFEN?

Wenn Sie einen oder mehrere bekannte Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Dyslipidämie usw. haben, sind eine **Früherkennung** und eine **umfassende Betreuung** (nicht medikamentös und/oder medikamentös) erforderlich. Diese umfassende Betreuung muss angepasst werden und kann vielseitig sein, einschließlich Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensgewohnheiten, Hilfe durch eine-n Ernährungsberater-in, die Verordnung zusätzlicher Untersuchungen, die Einleitung einer Behandlung und die regelmäßige Überwachung.

Für weitere Informationen können Sie Ihren Arzt um Rat fragen und die Webseite des Gesundheitsministeriums besuchen:

[GIMB | Plan cadre national « Gesond iessen, Méi beweeegen » 2018-2025 - Portail Santé // Grand-Duché de Luxembourg \(public.lu\)](https://public.lu/plan-cadre-national-gesond-iessen-mei-beweeegen-2018-2025)

# ARBEITSGRUPPE

## GT Risques cardio-vasculaires

**Dr René METZ**, coordinateur du groupe de travail,  
membre du Conseil scientifique,  
médecin spécialiste en neurologie

**Dr Louis BOISANTE**, médecin spécialiste en cardiologie

**Dr Marc WALDBILLIG**, médecin-généraliste

**Dr Dirk W. DROSTE**, médecin spécialiste en neurologie

**Dr Isabelle ROLLAND**, experte méthodologique du CS,  
médecin dirigeant de la CEM

**Dr Simone STEIL**, Direction de la Santé

Secrétariat du Conseil Scientifique  
[conseil-scientifique.public.lu](http://conseil-scientifique.public.lu) | [csc@igss.etat.lu](mailto:csc@igss.etat.lu)

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg  
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86284 | F +352 247-86225