



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

Das kardiovaskuläre Risiko



Informationen für Patienten und ihr Umfeld

Aktualisierung 2026

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 **Atherosklerose**.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache.

Um Ihnen eine **angemessene Versorgung** bieten zu können, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihr Risiko anhand von Informationen zu Ihrem Lebensstil und Ihrer familiären Vorgeschichte sowie anhand einer klinischen Untersuchung und eines Bluttests einschätzen.

Diese Einschätzung wird spätestens ab dem 40. Lebensjahr empfohlen.

Die **Einschätzung des kardiovaskulären Risikos** dient dazu, verschiedene Risikofaktoren zu erkennen, die durch geeignete Maßnahmen verringert oder behoben werden können. Zu diesen **Risikofaktoren** gehören beispielsweise:

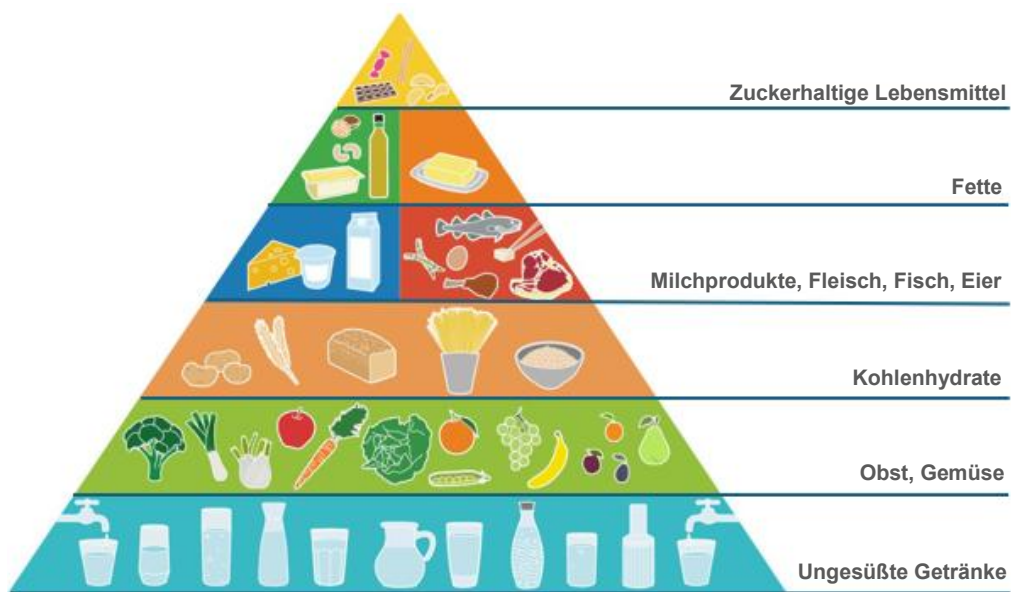


Was können Sie tun, um ihr kardio-vaskuläres Risiko zu senken oder auf einem optimalen Niveau zu halten?

Nehmen Sie bessere Lebensgewohnheiten an:

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

Die Ernährungspyramide umfasst alle Lebensmittelgruppen und gibt den jeweiligen Anteil an, den sie in unserer Ernährung darstellen sollten.



Quelle : <https://gimb.public.lu/fr/gesund-essen/besoins-nutritionnels/adulte.html>

Um gesund zu bleiben, sollten Sie die Lebensmittel an der Spitze dieser Pyramide (fett- und zuckerhaltige Produkte) 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 stärkehaltige Lebensmittel.

Denken Sie daran, dass eine ausgewogene Ernährung nicht von einer einzelnen Mahlzeit abhängt, sondern über den ganzen Tag hinweg oder sogar über mehrere Tage hinweg erreicht wird.

- **Ernähren Sie sich nach den Grundsätzen der mediterranen Ernährung,** die für ihre schützende Wirkung auf Herz und Blutgefäße bekannt ist.

Die mediterrane Ernährungsform besteht darin, hochverarbeitete Lebensmittel (wie Softdrinks, industriell hergestellte Kekse und Fertiggerichte), zuckerreiche Lebensmittel sowie gesättigte Fette (die in Fleisch mit hohem Fettgehalt und Vollmilchprodukten enthalten sind) zu vermeiden. Bevorzugen Sie Gemüse, Obst, Fisch und mageres Fleisch sowie Pflanzenöle, insbesondere Olivenöl und zum Braten Rapsöl.

Empfehlenswert sind außerdem Schalenfrüchte (wie Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse und Pistazien) sowie Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Erbsen und Linsen).

Verzehren Sie Vollkornprodukte, wie Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und ungesüßtes Müsli. Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts tragen diese Lebensmittel zur Senkung des „schlechten“ Cholesterinspiegels bei und sind daher Weißbrot und anderen raffinierten Getreideprodukten vorzuziehen.

- Für **Menschen mit Übergewicht**: befolgen Sie eine **angepasste Diät** und **treiben Sie Sport**. So ermöglichen Sie den Verlust des Übergewichts und den Erhalt eines gesunden Gewichts. Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder eine-n Ernährungsberater-in um Rat zu fragen.
- Es gibt keine Menge an Alkoholkonsum, die für die Gesundheit völlig unbedenklich ist. Generell sollte der **Alkoholkonsum** eines Erwachsenen auf maximal ein Standardglas (zum Beispiel ein Glas Wein) pro Tag **beschränkt werden**. Zusätzlich wird empfohlen, nicht täglich Alkohol zu trinken. Um Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren, können Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder einen Spezialisten um Hilfe bitten.
- **Um mit dem Rauchen aufzuhören**, können Sie:
 - sich von Ihrer Ärztin/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 Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten lassen.
 - wenn nötig, eine Fachärztin/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 einer Fachärztin/einem Facharzt ab.

Wie kann Ihre Ärztin/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 soll individuell angepasst werden und kann vielseitig sein. Sie kann Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensgewohnheiten, die Begleitung durch eine-n Ernährungsberater-in, die Verordnung zusätzlicher Untersuchungen, die Einleitung einer Behandlung und eine regelmäßige Überwachung umfassen.

Für weitere Informationen können Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Rat fragen und die Webseite des nationalen Programms „Gesond iessen, Méi beweegen“ besuchen:

[Gesond iessen - Méi beweegen - Luxembourg](#)

Referenzen

Wissenschaftlicher Beirat im Gesundheitswesen, Leitlinie „Modalités de prise en charge des dyslipidémies (2025)“, verfügbar auf der Webseite:

<https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/risques-vasculaires/modalites-de-prise-en-charge-des-dyslipidemies-2025.html>

Nationales Programm „Gesond iessen, Méi beweegen“

<https://gimb.public.lu/fr.html> (Seite aufgerufen am 27/08/2026)

Weltgesundheitsorganisation, „Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge“ (2023), verfügbar auf der Webseite:

<https://www.who.int/europe/de/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health> (Seite aufgerufen am 16/09/2026)

Arbeitsgruppe

Arbeitsgruppe „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“

Prof Dr Dirk W. DROSTE, Leiter der Arbeitsgruppe, Facharzt für Neurologie

Carla COIMBRA, methodologische Beraterin der Abteilung für medizinische Expertise (Cellule d'expertise médicale - CEM)

Dr Angelina GANIEVA, methodologische Beraterin der Abteilung für medizinische Expertise (CEM)

Dr Isabelle LEY, Zahnärztin, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats

Dr André MARTINS, Allgemeinarzt

Prof Dr Atul PATHAK, Facharzt für Kardiologie

Dr Bruno PEREIRA, Facharzt für Kardiologie, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats

Dr Frédéric SCHILTZ, Facharzt für Gefäßchirurgie

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe haben ihre [Interessenskonflikte](#) hinsichtlich der Thematik vorliegender Empfehlung angegeben.

Sekretariat des Wissenschaftlichen Beirats im Gesundheitswesen
[conseil-scientifique.public.lu](mailto:csc@igss.etat.lu) | csc@igss.etat.lu

B.P. 1308 | L-1013 Luxemburg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxemburg | T +352 247-86292