



Damp ViTAL

KREISLAUF

PRÄVENTION



EPIDEMIOLOGISCHE ASPEKTE

(Volksgesundheitliche Aspekte)

- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen – insbesondere die ischämische (koronare) Herzerkrankung (KHK) bilden mit ca. 50 % aller Todesfälle die mit Abstand häufigste Todesursache im Erwachsenenalter in Deutschland
- ▶ Der durch Bewegungsmangel gekennzeichnete Lebensstil unserer Gesellschaft bildet eine wesentliche Grundlage für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Für Deutschland wird geschätzt, dass mehr als 6.500 Herz-Kreislauf-Todesfälle/Jahr vermieden würden, wenn die Hälfte körperlich inaktiver Männer im Alter von 40-69 Jahren gemäßigten körperlichen Aktivitäten nachgingen

DAS METABOLISCHE SYNDROM* nach IDF 2005

- ▶ **Taillenumfang:**
 - Männer > 94 cm
 - Frauen > 80 cm
- ▶ **Plus zwei aus vier:**
 1. Triglyceride > 150 mg/dl
 2. HDL < 40 mg/dl (Männer) und < 50 mg/dl (Frauen)
 3. Systolischer RR > 130 mmHg oder Diastolischer RR > 85 mmHg
 4. Nüchternzucker > 100 mg/dl

ÄTIOLOGISCHE ASPEKTE

(Ursachenlehre)

- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen insbesondere auf der Grundlage von Blutgefäßverkalkungen (Arteriosklerose), die über Jahrzehnte beschwerdefrei verlaufen und dann oft tödlich enden
- ▶ Das metabolische Syndrom (Syndrom X) stellt einen Hochrisikofaktor für die Entstehung von Blutgefäßverkalkungen und der koronaren Herzkrankheit dar
- ▶ Eine effektive Behandlung sollte so früh wie möglich beginnen und muss stets eine Optimierung der Lebensgewohnheiten (körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, Nicht-Rauchen) beinhalten

* IDF = International Diabetes Federation



PRÄVENTIVMEDIZINISCHE ASPEKTE

- ▶ Zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt sich insbesondere körperliche Aktivität
- ▶ Mehr Bewegung trägt zur Gewichtsreduktion bei, reduziert Stress, stärkt körpereigene Abwehrkräfte, verbessert den Schlaf, senkt den Blutdruck und vermindert somit das Risiko an Diabetes, Krebs und Herz- oder Gefäßbeschwerden zu erkranken



TRAININGSTIPPS

- ▶ Achte auf Bewegung im Alltag
- ▶ Beginne beim körperlichen Training langsam und finde das richtige Maß
- ▶ Übergehe keine Schmerzen
- ▶ Erlebe bewusst Wohlgefühl, Vitalität und Leistungszuwachs



ERNÄHRUNGSTIPPS

- ▶ Sorge für eine abwechslungsreiche und schmackhafte Kost
- ▶ Achte auf frische Lebensmittel
- ▶ Wähle schonende Zubereitungsformen
- ▶ Genieße täglich Obst und Gemüse
- ▶ Vermeide Süßigkeiten und fette Speisen
- ▶ Trinke täglich rund 1,5 Liter Flüssigkeit



VERHALTENSTIPPS FÜR DEN (BERUFS-) ALLTAG

- ▶ Sorge für eine klare Festlegung von Zuständigkeiten und optimiere Deine Arbeitsorganisation und -planung
- ▶ Überprüfe und ändere ggf. eigene Denkweisen sowie Einstellungen und lasse Hilfe zu
- ▶ Lerne Prioritäten zu setzen und das „Nein“-Sagen
- ▶ Strebe eine offene Kommunikation an und trage zu einem guten Betriebsklima bei
- ▶ Sorge für Stille und lege kurze Entspannungspausen ein
- ▶ Sorge für eine stressfreie Urlaubs- und Freizeitgestaltung



MOTIVATIONSTIPPS

- ▶ Reflektiere die eigenen Stärken
- ▶ Formuliere realistische (Teil-)Ziele und überfordere Dich nicht
- ▶ Suche und imitiere geeignete Vorbilder
- ▶ Entwickle konkrete (alltagstaugliche) Umsetzungspläne, die Spaß machen
- ▶ Nutze die Kraft des Rhythmus
- ▶ Gewinne (einen) Trainingspartner
- ▶ Halte ein Kurztrainings-Programm (15-20 Min.) bereit

”In der Medizin lässt sich nichts Wirkungsvolleres und zugleich Unschuldigeres empfehlen als körperliche Aktivität.“



Dr. med. Matthias Grünhagen
Leitender Arzt Deutsches Zentrum für Präventivmedizin Damp



DR. MED. MATTHIAS GRÜNHAGEN

ist der Autor der Damp ViTAL Informationsreihe, zu der auch dieses Falblatt gehört. Die Reihe informiert über die Gesundheitsvorsorge und einen gesunden Lebensstil. Dr. med. Matthias Grünhagen ist Facharzt für Allgemeinmedizin und für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Außerdem ist er anerkannter Experte für die Bereiche Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Physikalische Therapie, Psychosomatische Grundversorgung und Sportmedizin. Als leitender Arzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin in Damp entwickelt er präventiv- und sportmedizinische Konzepte, führt entsprechende Gesundheitsberatungen durch und ist zuständig für wissenschaftliche Evaluationen.

**DEUTSCHES ZENTRUM
FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN**



**Deutsches Zentrum für
Präventivmedizin Damp**

Seute-Deern-Ring 30
24351 Ostseebad Damp
Tel. 043 52/80 82 07
oder 043 52/80 89 07
praevention@damp.de
www.damp-praevention.de

© Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverbreitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.