

Weltherztag

Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Überblick

Immer noch sterben mit Abstand die meisten Menschen an den Folgen einer Herzerkrankung (z. B. Herzschwäche, Herzinfarkt, plötzlicher Herztod) oder Kreislaufkrankung (z. B. Schlaganfall, Lungenembolie) – trotz vieler Fortschritte in Diagnostik und Therapie. Jährlich kommt es in Deutschland zu über 1,57 Mio. vollstationären Krankenhausaufnahmen wegen Herzkrankheiten (koronare Herzkrankheit/KHK, Herzklappenerkrankung, Herzrhythmusstörung, Herzschwäche, angeborener Herzfehler) (2022), davon rund 190.000 wegen Herzinfarkt. Rund 217.000 Menschen sterben pro Jahr an einer Herzkrankheit. Allein an KHK starben 2022 insgesamt 125.984 Menschen (Frauen: 54.523, Männer: 71.461), davon 46.608 am akuten Herzinfarkt (1). An Herz-Kreislauf-Erkrankungen starben 2022 insgesamt 358.219 (2023: 348.312) Menschen (2).

Etwa 270.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Jeder fünfte Betroffene stirbt in den ersten Wochen an den Folgen. Innerhalb des ersten Jahres versterben bis zu 40 Prozent aller Schlaganfall-Betroffenen (3).

Volkskrankheiten mit Millionen Betroffenen

Im Jahr 2022 waren deutschlandweit

- 20.445.000 Menschen (30,0 % der Bevölkerung) an **Bluthochdruck**,
- 2.920.000 Menschen (4,98 % der Bevölkerung) an **Herzinsuffizienz**,
- 4.741.000 Menschen (8,08 % der Bevölkerung) an **koronarer Herzkrankheit (KHK)** erkrankt (4).

Besonderheiten bei Alter und Geschlecht

Die Altersstruktur in der Verbreitung der Herzkrankheiten unterscheidet sich. Während die **Herzinsuffizienz** mit Krankenhausaufnahmen besonders ab 60 bis 65 Jahren und dann exponentiell ansteigt und herzinsuffiziente Patienten über 85 Jahren die größte Gruppe der vollstationären Krankenhausaufnahmen repräsentieren, sind die **KHK** und **Herzrhythmusstörungen** nicht nur Erkrankungen des Alters.

Vor allem Männer sind schon ab Mitte Vierzig vermehrt betroffen. Bereits ab einem Alter von 45 steigt die Zahl der Krankenhausaufnahmen bei Männern wegen **KHK** und bei Männern mit **Herzrhythmusstörungen** ab dem 50. Lebensjahr kontinuierlich an. Im Jahr 2022 starben 46.608 Personen am **akuten Herzinfarkt**, 27.750 Männer und 18.858 Frauen. Die betroffenen Männer waren bei Eintritt des tödlichen Ereignisses deutlich jünger als die betroffenen Frauen. In der Altersspanne zwischen 55 und 60 steigt die Rate von an einem Herzinfarkt verstorbenen Männern auf über 2.000 pro 100.000 Einwohnern, bei Frauen kommt es dazu erst in der Altersspanne zwischen 75 und 80. (2)

Sondersituation Sepsis

85.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland an einer Sepsis, allgemein auch Blutvergiftung genannt. Die Ursachen sind sich ausbreitende Infektionen im Körper – etwa auf der Basis einer Lungen- oder Harnwegsinfektion, aber auch einer Infektion am Herzen bei Risikopatienten etwa mit Klappenersatz oder elektrischen Implantaten. Diese Infektionen bringen den Körper in eine kritische Abwehrsituation und können das Herz-Kreislauf-System zum Zusammenbruch bringen. Ähnlich wie bei Herzinfarkt oder Schlaganfall gilt: Wird nicht schnell gehandelt, drohen Spätschäden oder gar der Tod. Verwechslungsgefahr droht zudem aufgrund der Warnsignale mit einem Herzinfarkt:

Presse-Information

1. Herzrasen (über 90 Schläge pro Minute)
2. Atemnot/Kurzatmigkeit
3. Bewusstseinstäubung/Orientierungsstörung
4. Haut: aschgrau/marmoriert
5. Kaltschweißigkeit mit Körpertemperatur zwischen 36 und 38 Grad Celsius

Kritisch: systolischer Blutdruck unter 90 mmHg (oberer Wert) – beim Herzinfarkt ist der Blutdruck allerdings eher erhöht

Sind mindestens zwei dieser Zeichen feststellbar, besteht Verdacht, dass eine Infektion vorliegt, und fällt der Blutdruck unter den oben genannten Wert, handelt es sich um einen Notfall!

Mehr Infos speziell zu diesem Thema gibt es auch beim Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (5).

Den plötzlichen Herztod vermeiden: Vorbeugung

Prävention der Risikofaktoren

Ein gesunder Lebensstil und die Vermeidung von Risikofaktoren sind der beste Schutz vor dem plötzlichen Herztod mit über 65.000 Todesfällen pro Jahr in Deutschland. Allein **80-90% der koronaren Herzkrankheit (KHK)** (=Hauptursache des plötzlichen Herztods) ist auf den heutigen Lebensstil (beeinflussbare Risikofaktoren) zurückzuführen (6):

- Übergewicht / falsche Ernährung (zu viele Kalorien, zu viel Fett, zu viel Zucker, hochverarbeitete Produkte)
- Bewegungsmangel
- hoher Blutdruck
- Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin)
- Diabetes
- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Stress

Bewegung in Form körperliche Ausdaueraktivität:

- senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck
 - reduziert das Risiko für Arteriosklerose
 - stärkt die Herzkraft
 - unterstützt bei der Gewichtsabnahme
 - hilft beim Stressabbau
- Optimal sind **> 5x die Woche > 30 Minuten Ausdaueraktivität** (flottes Gehen, Laufen, Radfahren etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise (z. B. Spaziergehen, Wandern). Auch kürzere Einheiten können helfen (z. B. zügiges Spaziergehen für 10 Minuten oder auch weniger am Tag)
- Generell gilt auch: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten.

Ergänzend zum Ausdauertraining:

- Moderates Kräftigungstraining: Übungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 % der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen – Pressatmung unbedingt vermeiden).
- Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4 x 2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

Presse-Information

Herzgesunde Ernährung mit:

- viel Gemüse und Obst (idealerweise frisch, möglichst nicht schälen, nicht kochen, sondern dünsten; bei Obst auf Zuckergehalt achten)
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Oliven- und Rapsöl
- weniger Fleisch, eher Fisch (ideal sind Lachs, Hering, Makrele)
- Milchprodukte (idealerweise fermentiert wie z.B. Quark, Joghurt, Käse)
- Kräuter und Gewürze statt viel Salz

Das Herz

Befördert das Blut durch unseren Kreislauf und versorgt damit die Organe unseres Körpers mit Sauerstoff, Nährstoffen und anderen lebensnotwendigen Substanzen. Das Herz ist ein Hohlmuskel, der sich regelmäßig zusammenzieht und wieder erschlafft. Damit sich der Herzmuskel zusammenziehen und wieder entspannen kann, bedarf es eines kleinen Stromstoßes – einer elektrischen Erregung. Sie geht von dem Sinusknoten aus, sozusagen von unserem natürlichen „Schrittmacher“ im Herzen. Etwa 70-mal in der Minute, 100.000-mal am Tag erregt der Sinusknoten unseren Herzmuskel. Damit pumpt das Herz pro Tag ca. 7.000 Liter Blut durch unseren Kreislauf. Wenn dieser regelmäßige Sinusrhythmus gestört ist, sprechen wir von Herzrhythmusstörungen.

Infos-Service zum Weltherztag

Online-Informationen

www.herzstiftung.de/weltherztag
<https://herzstiftung.de/herzinfarkt>
<https://herzstiftung.de/herzinfarkt-erste-hilfe>
www.herzstiftung.de/ploetzlicher-herzstillstand
<https://herzstiftung.de/wiederbelebung>
<https://herzstiftung.de/junge-herzen-retten>
<https://herzstiftung.de/schlaganfall>
<https://herzstiftung.de/herzinsuffizienz-symptome>
<https://herzstiftung.de/bluthochdruckkrise>

Weltherztag 2024 – Globale Gesundes-Herz-Petition

World Heart Federation (WHF) ruft alle Länder zum Unterzeichnen auf

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. vertreten. Der Weltherztag findet jedes Jahr am 29. September statt und regt zu Aufklärungskampagnen unter anderem zur Frage an, was jeder Einzelne tun kann, um Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Schlaganfall vorzubeugen. In diesem Jahr ruft die WHF erstmals die Weltbevölkerung dazu auf, ihre Gesundes-Herz-Petition zu unterzeichnen, in der sie Regierungen aller Länder dazu auffordert, einen Aktionsplan zur Verbesserung der Herzgesundheit und zur Vorbeugung vorzeitiger kardiovaskulärer Todesfälle einzuführen. Die Deutsche Herzstiftung bittet um Unterzeichnung und Weiterverbreitung dieser Petition: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/petition/>
 Mehr Infos: https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/270924_Press-Release_Petition.pdf

Presse-Information

Quellen

- (1) Deutsche Herzstiftung e.V. (Hg.), Deutscher Herzbericht – Update 2024, Frankfurt am Main 2024
- (2) Statistisches Bundesamt (Destatis) September 2024
- (3) Deutsche Schlaganfallhilfe: www.schlaganfall-hilfe.de
- (4) Gesundheitsatlas Deutschland, Wissenschaftliches Institut der AOK (Wido) 2024. Als Erkrankung gilt, wenn die Krankheit im zurückliegenden Jahr dokumentiert wurde (1-Jahres-Prävalenz). Es werden Erkrankungsfälle bei Personen ab dem 30. Lebensjahr (KHK/Herzinsuffizienz)/ab dem 20. Lebensjahr (Bluthochdruck) gezählt.
- (5) Aktionsbündnis Patientensicherheit: <https://www.aps-ev.de/project/deutschland-erkennt-sepsis/>
- (6) Deutsche Herzstiftung e.V. (Hg.), „HERZKRANK? Schütze dich vor dem HERZSTILLSTAND!“, Frankfurt am Main, Nov. 2023.

Presse-Kontakt:

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung: Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König, Tel. 069 955128-114-/140, Mail: presse@herzstiftung.de