



Herzinfarkt: Wie gefährdet sind Sie?

Überarbeiteter und erweiterter Herzinfarkt-Risiko-Test der Deutschen Herzstiftung bestimmt das Herzalter und hilft Herzpatienten und Herzgesunden bei der Herzinfarkt-Risikovorsorge

(Frankfurt a. M., 12. Juni 2023) Jährlich sterben mehr als 45.000 Menschen am Herzinfarkt und 65.000 durch plötzlichen Herztod in Deutschland, weil viele der Betroffenen zu spät oder gar nicht von ihrer Herzerkrankung und den Risikofaktoren, die sie verursacht haben, wussten. Um Menschen vor diesen lebensbedrohlichen Herznotfällen zu schützen und bei der Einschätzung des Risikos für das erstmalige oder erneute Auftreten eines Herzinfarkts zu helfen, hat die Deutsche Herzstiftung ihren Herzinfarkt-Risiko-Test (www.herzstiftung.de/risiko) erneuert und erweitert. Neu ist, dass der Test das Herzalter bestimmt. „So lässt das Testergebnis leicht erkennen, ob Handlungsbedarf besteht“, erklärt Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, der stellvertretende Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Zudem kann der Test sowohl von herzkranken als auch von gesunden Menschen ohne diagnostizierte Herzkrankheit zur Einschätzung ihres persönlichen Risikos genutzt werden kann. Bei bereits herzkranken Menschen wird anstelle des Herzalters das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt geschätzt. Insgesamt ist die Auswertung durch die neu hinterlegten Risiko-Scores (1) noch differenzierter als in der Vorgängerversion. Der Risiko-Test wurde wissenschaftlich von einem Münchner Kardiologen-Team unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München (DHM) und Dr. med. Fabian Starnecker, Assistenzarzt der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen des DHM entwickelt. Interessierte können den Online-Test auf der Webseite über www.herzstiftung.de/risiko durchführen. „Dem Herzinfarkt geht in den meisten Fällen eine langjährige Erkrankung der Herzkranzgefäße, die koronare Herzkrankheit, voraus, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, also hohes Cholesterin, Rauchen oder Diabetes verursacht wird. Der Risikotest hilft schnell und einfach dabei, diese Risiken aufzudecken“, erläutert Prof. Schunkert.

Berechnung des individuellen Risikos

Das persönliche Risikoprofil wird anhand von 23 schnell zu beantwortenden Fragen ermittelt. Neben Alter und Geschlecht wird z. B. nach Gewicht, Vorerkrankungen, Blutdruck, Cholesterin, Nikotinkonsum, Ernährung, Bewegung und Medikamenten

gefragt. Am Ende steht das Ergebnis mit einer individuellen Einschätzung des Risikos angegeben. Sowohl für Menschen ohne als auch Menschen mit vorbestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt der Test an, wie hoch das Risiko im Vergleich zum durchschnittlichen Risiko ist. Das Ergebnis wird mithilfe von wissenschaftlich geprüften Risiko-Scores errechnet. „Ein schlechtes Testergebnis bedeutet jedoch nicht, dass man dem Herzinfarkt hilflos ausgeliefert ist, sondern es dient als Aufforderung, etwas für die Gesundheit zu tun“, betont Dr. Starnecker und rät: „Am besten sollte man einen Internisten oder Kardiologen aufsuchen, um gemeinsam eine Strategie gegen den Herzinfarkt zu entwickeln.“

Auf gesunden Lebensstil achten

Der Risiko-Test soll nicht den Arztbesuch ersetzen, sondern bei der Einschätzung des persönlichen Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen, um möglichst frühzeitig gegensteuern zu können. Ziel ist es, Wege aufzuzeigen, das Herz länger jung zu halten, gesund zu bleiben und auch das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt zu minimieren. Der Test liefert Herzgesunden wie auch bereits Erkrankten wichtige Hinweise, ob vielleicht noch mehr für die eigene Herzgesundheit getan werden sollte.

Podcast: Das Herzzisiko testen – wie gut ist das möglich?

Im aktuellen Podcast informieren Prof. Heribert Schunkert und Dr. Fabian Starnecker, die den Test mit entwickelt haben, wie verlässlich ein solcher Test sein kann:

<https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts/herzzisiko-testen>

Der Podcast „imPULS - Wissen für Gesundheit“ hat mittlerweile rund 110 000 Hörerinnen und Hörer.

Bildmaterial erhalten Sie gerne unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-114 / -140.



Prof. Dr. med. Heribert Schunkert,
Ärztlicher Direktor,
Deutsches
Herzzentrum München
Copyright: Michael Timm, DHM



Dr. med. Fabian Starnecker,
Assistenzarzt, Klinik für Herz- und
Kreislaufkrankungen,
Deutsches Herzzentrum München

Copyright: DHM



(1) Die Risiko-Scores des Herzinfarkt-Risikotests

1. **Framingham Risk Score:** Rospleszcz, et al., Temporal trends in cardiovascular risk factors and performance of the Framingham Risk Score and the Pooled Cohort Equations, BMJ JECH, 2019.
2. **SCORE2-OP risk prediction algorithms:** SCORE2-OP working group and ESC Cardiovascular risk collaboration, SCORE2 risk prediction algorithms:
 - a) new models to estimate 10-year risk of cardiovascular disease in Europe, European Heart Journal, 2021
 - b) estimating incident cardiovascular event risk in older persons in four geographical risk regions, European Heart Journal, 2021.

2023

Informationen: Deutsche Herzstiftung e.V., Pressestelle: Michael Wichert/Pierre König
Tel. 069/955128-114/-140, presse@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de