



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer 1

Welt-Herz-Tag am 29. September 2013 / B-A-D-Arbeitsmediziner geben Tipps zu gesunden Gefäßen

(ddp direct) In Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache. 40,2 % aller Sterbefälle wurden im Jahr 2011 hierdurch verursacht, so das Statistische Bundesamt. 342.233 Menschen verstarben, an einer Krankheit des Herz-Kreislaufsystems wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Hauptursache für diese gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Arteriosklerose. Sie bezeichnet eine Gefäßverhärtung bzw. Gefäßverkalkung der Schlagadern, verursacht durch Ablagerungen von Blutfetten, Bindegewebe und auch Kalk in den Wänden der Arterien. Es kommt zu Durchblutungsstörungen, die im schlimmsten Fall zu Schlaganfällen, Herzinfarkten und Gefäßverschlüssen anderer Organe führen können.

Neben den nicht beeinflussbaren Faktoren, wie Alter, Geschlecht oder familiäre Veranlagung, steigern auch Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Stress das Risiko für die Entstehung der Arteriosklerose. Hier kann jeder Einzelne aktiv werden und vorsorgen? wissen die Arbeitsmediziner der B-A-D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH, einem der führenden Dienstleister für Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsvorsorge. Kleine Veränderungen im Lebensstil können schon eine große Wirkung haben.

Regelmäßig Blutdruck messen und beim Arzt auf Diabetes und Fettstoffwechselstörungen untersuchen lassen

Knapp ein Viertel aller Deutschen ist von Bluthochdruck betroffen. Eine Nichtbehandlung kann schwerwiegende Folgen haben. Denn hoher Blutdruck ist ein wesentlicher Faktor für das Auftreten eines Herzinfarktes, anderer Schäden am Herzen oder eines Schlaganfalls. Die B-A-D-Mediziner raten daher zu regelmäßiger Kontrolle. Denn die Früherkennung ist wichtig, um rechtzeitig die notwendigen Schritte der Lebensumstellung oder Behandlung gemeinsam mit dem behandelnden Arzt abzustimmen. Auch bei Diabetes ist eine frühzeitige Diagnose wichtig. Die sogenannte Zuckerkrankheit ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für das Entstehen der Gefäßverkalkung und somit dem Herzinfarkt und / oder Schlaganfall. Gleiches gilt für Fettstoffwechselstörungen.

Aktiver, gesunder Lebensstil senkt Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rauchen gilt als Risikofaktor für die Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen. So steigert es auch das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Ausgeprägtes Übergewicht wirkt sich ebenfalls negativ auf die Gefäße aus. Besonders beim sogenannten Apfelfetyp, bei dem sich das Fett hauptsächlich in der Bauchregion befindet, ist das Risiko für eine Erkrankung erhöht. Ebenso kann längerfristiger Stress zu einem erhöhten Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, erhöhten Blutzuckerwerten und Infektanfälligkeit führen. Körperliche Bewegung und eine gesunde Ernährung wirken sich hingegen äußerst positiv auf die Gesundheit aus. Durch Bewegung und Sport werden zuverlässig und nachweislich Stresshormone abgebaut. Zugleich wird auch das Herz-Kreislauf-System trainiert und Übergewicht kann? in Kombination mit einer bewussten Ernährung? abgebaut oder vorgebeugt werden.

Die B-A-D-Mediziner stellen eine einfache Rechnung auf: Wer niemals geraucht hat, nicht massiv übergewichtig ist, pro Woche mehr als dreieinhalb Stunden körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt, hat im Vergleich zu einer Person, die sich gegenteilig verhält, ein um mehr als 80 Prozent vermindertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.?

In der B-A-D-Broschüre Herz-Kreislauf-Erkrankungen? So halten Sie Ihre Gefäße jung? sind diese und weitere Informationen und Tipps zur Vorsorge zusammengefasst Sie kann für 4,90 Euro im Shop unter www.bad-gmbh.de bestellt werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/jod9zm>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/gesundheit/herz-kreislauf-erkrankungen-sind-todesursache-nummer-1-83890>

=== Die B-A-D-Broschüre Herz-Kreislauf-Erkrankungen So halten Sie Ihre Gefäße jung gibt Tipps zur Vorsorge. Bestellbar unter www.bad-gmbh.de. (Bild) ===

In Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache. 40,2 % aller Sterbefälle wurden im Jahr 2011 hierdurch verursacht, so das Statistische Bundesamt. 342.233 Menschen verstarben, an einer Krankheit des Herz-Kreislaufsystems wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Hauptursache für diese gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Arteriosklerose. Sie bezeichnet eine Gefäßverhärtung bzw. Gefäßverkalkung der Schlagadern, verursacht durch Ablagerungen von Blutfetten, Bindegewebe und auch Kalk in den Wänden der Arterien. Es kommt zu Durchblutungsstörungen, die im schlimmsten Fall zu Schlaganfällen, Herzinfarkten und Gefäßverschlüssen anderer Organe führen können.

Neben den nicht beeinflussbaren Faktoren, wie Alter, Geschlecht oder familiäre Veranlagung, steigern auch Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Stress das Risiko für die Entstehung der Arteriosklerose. Hier kann jeder Einzelne aktiv werden und vorsorgen wissen die Arbeitsmediziner der B-A-D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH, einem der führenden Dienstleister für Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsvorsorge. Kleine Veränderungen im Lebensstil können schon eine große Wirkung haben.

In der B-A-D-Broschüre Herz-Kreislauf-Erkrankungen So halten Sie Ihre Gefäße jung sind diese und weitere Informationen und Tipps zur Vorsorge zusammengefasst Sie kann für 4,90 Euro im Shop unter www.bad-gmbh.de bestellt werden.

Shortlink:
<http://shortpr.com/7ggde1>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/die-b-a-d-broschuere-herz-kreislauf-erkrankungen-so-halten-sie-ihre-gefaesse-jung-gibt-tipps-zur-vorsorge-bestellbar-unter-www-bad-gmbh-de>

Pressekontakt

B-A-D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Frau Anja Hockelmann
Herbert-Rabius-Str. 1
53225 Bonn

anja.hockelmann@bad-gmbh.de

Firmenkontakt

B-A-D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Frau Anja Hockelmann
Herbert-Rabius-Str. 1
53225 Bonn

bad-gmbh.de
anja.hockelmann@bad-gmbh.de

Die B-A-D-Gruppe betreut mit mehr als 2.800 Experten in Deutschland und Europa 250.000 Betriebe mit 4 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention. Damit gehört die B-A-D GmbH mit ihren europäischen TeamPrevent Tochtergesellschaften zu den größten europäischen Anbietern von Präventionsdienstleistungen (Arbeitsschutz, Gesundheit, Sicherheit, Personal). Die Leistungstiefe reicht von Einzelprojekten bis hin zu komplexen Outsourcing-Maßnahmen. Ergänzt wird das Portfolio der Gruppe durch vielfältige Angebote in den Bereichen Consulting und Weiterbildung. Seit 2006 gehört die B-A-D GmbH zu den 100 besten TOPJOB-Unternehmen im deutschen Mittelstand.

Anlage: Bild



Unsere internationale Marke



[Ich bin da]
im **gesunden** Unternehmen
Eine Kampagne der B·A·D-Gruppe · www.bgn.info

Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

So halten Sie Ihre Gefäße jung
Herz-Kreislauf-Erkrankungen

