

Kreislaufkrankungen

Kreislaufkrankungen kosten mehr Frauen das Leben als die fünf nächst häufigsten Todesursachen zusammen; einschließlich sämtlicher Krebsarten. Zu den häufigsten Kreislaufkrankungen zählen Herzerkrankungen und Schlaganfälle – glücklicherweise lassen sich 80 % sämtlicher Kreislaufkrankungen wirkungsvoll vorbeugen. Der erste Vorbeugungsschritt besteht darin, sich mit diesen ernsthaften Gesundheitsrisiken gründlich vertraut zu machen und die nötigen Schritte in die Wege zu leiten.

Wer ist gefährdet?

Sie zählen zur Kreislaufkrankungen-Risikogruppe, wenn Sie unter einem hohen Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck leiden, wenn Sie rauchen, übergewichtig oder körperlich inaktiv sind oder bei Ihnen oder im engen Familienkreis Diabetes („Zucker“) aufgetreten ist. Chronisches Stressempfinden, übermäßiger Konsum von Alkohol oder Drogen sowie die Einnahme oraler Kontrazeptiva („Pille“) können das Risiko von Kreislaufkrankungen vergrößern. Regelmäßige Arztbesuche zur Überwachung des Gefährdungspotenzials sind ein wichtiger Faktor bei Vorbeugung und Umgang mit solchen Erkrankungen.

Wichtiges in Zahlen:

Faktor	Normwert
Cholesterin, gesamt	< 200 mg/dL
LDL („schlechtes“ Cholesterin)	< 100 mg/dL
HDL („gutes“ Cholesterin)	> 50 mg/dL
Triglyceride	< 150 mg/dL
Blutdruck	< 120/80 mmHg
Glukose (nüchtern)	< 100 mg/dL
Body Mass Index (BMI)	< 25 kg/m ²
Hüftumfang	< 89 cm
Körperliches Training	Mindestens 30 Minuten pro Tag, möglichst täglich

Symptome von Herzinfarkt und Schlaganfall

Während starke Brustschmerzen und in die Arme und/oder Schultern ausstrahlende Schmerzen bei Männern als wohlbekannte Herzinfarkt-Symptome gelten, sind die Warnsignale bei Frauen in vielen Fällen subtiler ausgeprägt. Dazu zählen Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, Kieferschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung, Verdauungsstörungen und Erbrechen.

Zu den Schlaganfall-Warnsignalen zählen plötzliche Taubheitsgefühle im Gesicht, in den

Armen oder Beinen (oft auf eine Körperseite beschränkt), plötzliche Verwirrung oder Sprachstörungen, plötzlich auftretende Sehstörungen, Gehstörungen oder Verwirrtheit sowie schlagartig einsetzende schwere Kopfschmerzen ohne erkennbare Ursache.

Falls Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall vermuten, wenden Sie sich sofort an den ärztlichen Notdienst oder an die Notfallrufnummern 112 oder 110.

Vorbeugung und Umgang mit Kreislauferkrankungen

Der Rückgang von Todesfällen durch Kreislauferkrankungen in Amerika begründet sich in erster Linie dadurch, dass sich Menschen für eine gesündere Lebensweise entscheiden und ihre Risikofaktoren in den Griff bekommen.

Forschungen belegen, dass eine Senkung des Blutdrucks um 12 – 13 Punkte das Todesrisiko durch Kreislauferkrankungen um 25 % senkt. Eine 10 %ige Verminderung des Gesamt-Cholesterinspiegels kann das Auftreten koronarer Herzerkrankungen um bis zu 30 % senken. Sowohl Blutdruck als auch Cholesterinspiegel können durch regelmäßige körperliche Aktivitäten – wie dem Curves-Training – und durch gesündere Ernährung gemindert werden.

Kreislauferkrankungen und körperliches Training

Körperliches Training ist die beste Möglichkeit, Ihre Risikofaktoren unter Kontrolle zu halten und die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Kreislauferkrankungen zu vermindern. Die American Heart Association (AHA) empfiehlt mindestens 30 Minuten lange körperliche Aktivitäten, möglichst täglich. Dies können Sie durch Ihre drei wöchentlichen Curves-Trainings und einen strammen, 30-minütigen Spaziergang zweimal pro Woche erreichen. Die AHA empfiehlt zusätzlich:

- Teilnahme an moderat fordernden Aktivitäten – also an Aktivitäten, die zur Zunahme der Körpertemperatur und der Atemfrequenz führen; dies erreichen Sie mit Ihren drei wöchentlichen Curves-Trainings.
- Widerstandstraining mit 8 – 10 unterschiedlichen Übungen an mindestens zwei Tagen pro Woche – oder ein vollständiges Curves-Training.
- Streck- und Dehnübungen und mehr tägliche körperliche Aktivitäten zur Abrundung – auch dies ist Teil des vollständigen Curves-Trainings.

„Curves International, Inc. ist Mitglied der International Health, Racquet & Sportsclub Association, einem nicht-gewerblichen Fachverband, der mehr als 7000 Gesundheits- und Fitnesseinrichtungen in 74 Ländern repräsentiert.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.curves.com.