

**Gemeinschaftspraxis (BAG)**

**Dr. med. Roger Lux**

**Dr. med. Christina Lux**

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

---

## **Herz-Kreislauf-Risikofaktoren erkennen und behandeln!**

Nach den neusten Leitlinien der ESC (European Society of Cardiology) und der ESC (European Atherosclerosis Society) empfiehlt sich nach der Bestimmung des Herz-Kreislauf-Risikos (kardiovaskuläres Risiko) für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Herzmuskelschwäche etc. neben der Behandlung einer Fettstoffwechselstörung insbesondere eine Änderung der Lebensweise.

### **Ziele/ Maßnahmen:**

- Verzicht auf Rauchen
- Mehr körperliche Bewegung: 2,5 bis 5 Stunden in der Woche
- Normalgewicht anstreben (Body-Mass-Index 20-25)
- Schlanke Taille (bei Männern maximal 94 cm, bei Frauen maximal 80cm)
- Normaler Blutdruck (kleiner 140/90)
- HbA1c (Langzeitblutzucker) kleiner 6,5%
- Mediterrane Ernährung, die den Verzehr von Getreideprodukten, Gemüse, Obst und Fisch unterstreicht
- Vermehrt Olivenöl und Walnüsse zu sich nehmen
- Medikamentöse Therapie einer Fettstoffwechselstörung mit den sogenannten „Statinen“
- Ermittlung des kardiovaskulären Risikos (10-jahres-Risiko für eine tödlich verlaufende Herz-Kreislauf-erkrankung) mit einem Risikokalkulator:

Zielwerte für LDL-Cholesterin je nach Risiko:

Sehr hohes Risiko ( $\geq 10\%$ ):  $< 70\text{mg/dl}$

Hohes Risiko (5-10%):  $< 100\text{mg/dl}$

Niedriges Risiko ( $\leq 5\%$ ):  $< 115\text{mg/dl}$

Ihr Praxisteam Dres. Lux