

# Essentia



Dezember 2023

Dossier

## 04 Herz-Kreislauf- Erkrankungen

06 Das weibliche Herz

Praktisches

08 Bin ich gefährdet für  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

assura.

**«Die meisten Risikofaktoren  
für Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
sind vermeidbar. Prävention  
ist daher zentral.»**



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind der dritthäufigste Grund für Spitaleinweisungen und die häufigste Todesursache in der Schweiz. Krankheiten wie Herzinsuffizienz und Angina Pectoris, aber auch plötzliche Ereignisse wie Infarkt oder Schlaganfall erzeugen grosses Leid.

Die Entwicklung in den letzten zwanzig Jahren stimmt jedoch zuversichtlich. Die Zahl der Todesfälle im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Krankheiten ist in diesem Zeitraum um die Hälfte gesunken. Dies verdanken wir dem medizinischen Fortschritt, und dabei spielt vor allem die Prävention eine wichtige Rolle.

Das Potenzial von Präventionsmassnahmen wird umso deutlicher, wenn man bedenkt, dass die meisten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeidbar sind. Dazu gehören etwa Gewohnheiten wie Tabak- oder Alkoholkonsum. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich deshalb unmittelbar positiv auf Bluthochdruck oder schlechte Cholesterinwerte aus, die zu den Hauptursachen für Kreislauf- und Herzprobleme gehören.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen können erblich oder altersbedingt sein. Vorsorgeuntersuchungen sind daher äusserst wertvoll. Dank Prävention kann eine Behandlung falls nötig bereits im Frühstadium ansetzen, was die Heilungschancen erhöht.

Wir sind davon überzeugt, dass eine gute Vorsorge einen wesentlichen Faktor darstellt, um langfristig gesund zu bleiben. Diese Ausgabe von *Essentia* informiert deshalb über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wie man ihnen vorbeugen kann. In diesem Sinn hat Assura kürzlich das neue Grundversicherungsmodell *PreventoMed* eingeführt, welches die Kosten zahlreicher Vorsorgeuntersuchungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Brust-, Prostata- und Darmkrebs) übernimmt, ohne dass die versicherte Person eine Franchise bezahlen muss.

Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige Lektüre dieser Dezemberausgabe und nutze die Gelegenheit, um Ihnen für Ihr Vertrauen zu danken und Ihnen ein glückliches und gesundes Jahr 2024 zu wünschen!

Herzliche Grüsse

**Ruedi Bodenmann**  
CEO

# Wirksam vorbeugen durch Erkennen der Ursachen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen können uns aufgrund unseres Alters, unseres Geschlechts oder erblicher Faktoren treffen. Aber auch unsere Lebensführung hat einen grossen Einfluss auf diese Erkrankungen.





# Eine Frage von Herz und Gefässen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Erkrankungen des Herzens und des gesamten Blutgefässsystems. Dazu gehören insbesondere:

- Angina Pectoris
- Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz
- Bluthochdruck
- Schlaganfall
- Periphere Gefässerkrankungen

### Herzinfarkt oder Schlaganfall?

Ein Herzinfarkt ist im Allgemeinen die Folge der Verstopfung einer Koronararterie, die das Herz mit Blut und damit Sauerstoff versorgt. Dies kann zu Herzinsuffizienz und dadurch zu einem Herzstillstand führen. Von einem Schlaganfall spricht man, wenn Durchblutungsstörungen das Hirn

beeinträchtigen und zu neurologischen Störungen führen, die länger als 24 Stunden andauern und neurologische Spätfolgen hinterlassen. Dauern die neurologischen Störungen weniger als 24 Stunden an, spricht man von einer vorübergehenden vaskulären Ischämie ohne neurologische Spätfolgen.

Das Wort «Anfall» in Begriffen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall weist darauf hin, dass Blutkreislaufstörungen einen oft unvermittelt befallen können.

## Diabetes

Zu hoher Blutzucker kann die Organe und Blutgefässe beschädigen. Eine Person, die an Diabetes leidet, hat ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko.

---

## Risikofaktoren mindern

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nicht ansteckend. Ihre Hauptursachen sind Vererbung, Alter und Geschlecht sowie eine ungesunde Lebensweise. Unsere Lebensweise können wir jedoch beeinflussen.

Die Liste der Risikofaktoren wird angeführt von Tabakmissbrauch vor Bluthochdruck, zu viel schlechtem Cholesterin, Übergewicht, Bewegungsmangel und übermässigem Alkoholkonsum.

Wer gesünder leben möchte, findet bei verschiedenen Organisationen Unterstützung, zum Beispiel in Form von Gesundheits- und Ernährungsberatung, Tests oder Online-Coaching:

- Schweizerische Herzstiftung: [swissheart.ch](http://swissheart.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)
- Sucht Schweiz – Alkohol: [alkoholkonsum.ch](http://alkoholkonsum.ch)



## Das weibliche Herz

Bei Herzerkrankungen haben Frauen nicht immer dieselben Symptome wie Männer und es treten bei ihnen oft weniger Vorzeichen auf. Eine Verengung der Koronararterie, die zu Sauerstoffmangel in einem Teil des Herzens führt, zeigt sich bei einem Mann im Allgemeinen als Schmerz im Brustbein, der in den linken Arm oder den Kiefer ausstrahlt. Bei Frauen kann sie stattdessen zu Verdauungsstörungen, Übelkeit, Magenschmerzen, Atemnot, Spannungsgefühlen, kaltem Schweiß oder starker Müdigkeit führen.

Herzkrankheiten sind bei Frauen schwieriger zu entdecken und werden daher oft schlechter und später behandelt. Frauen sind zwar seltener von diesen Krankheiten betroffen als Männer, haben aber ein höheres Risiko, daran zu sterben.

In diesem Zusammenhang sind Aufklärung und Sensibilisierung entscheidend, damit jede Frau die Risiken kennt und die Zeichen eines weiblichen Herzproblems erkennen sowie unverzüglich ärztlichen Rat einholen kann.

- Stop Smoking: [stopsmoking.ch](https://stopsmoking.ch)
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz: [at-schweiz.ch](https://at-schweiz.ch)
- Schweizerisches Netzwerk für Gesundheitsförderung durch Bewegung: [hepa.ch](https://hepa.ch)

### Umwelteinflüsse und psychosoziale Aspekte

Etwas weniger bekannt ist, dass nebst den oben genannten Einflüssen auch regelmässige Luftverschmutzung ein Risiko für unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit darstellt. Verschmutzte Luft hat insbesondere Auswirkungen auf den Blutdruck und die Bildung von Blutgerinnseln.

Dasselbe gilt auch für das psychosoziale Umfeld, in dem wir leben. Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie, Depressionen oder soziale Isolation können uns Energie, Motivation und die nötigen Ressourcen für eine gesunde Lebensführung rauben.

# Bin ich gefährdet für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Eine gesunde Lebensführung ist die beste Weise, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Wer vorbelastet ist, tut zudem gut daran, sich Vorsorgeuntersuchungen zu unterziehen.



## Online-Tests

Die Schweizerische Herzstiftung bietet verschiedene Online-Tests an: Herz-Kreislauf, Herzinsuffizienz, Risiko einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit oder Nikotinabhängigkeit. Diese Tests ermöglichen eine erste Einschätzung der Risikofaktoren und Symptome. So können wir wissen, ob wir eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen sollten. Die Tests sind gratis verfügbar auf [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch) > Tests



## Test in der Apotheke

Viele Apotheken bieten einen Test zur Bestimmung des eigenen Herz-Kreislauf-Risikoprofils und Beratung an. Der Test umfasst einen kurzen Fragebogen. Dazu werden Cholesterinspiegel, Blutzucker, Blutdruck und Bauchumfang gemessen. Der Test dauert etwa 30 bis 40 Minuten und kostet ca. CHF 50. Die Liste der Apotheken, die diesen Test anbieten, ist publiziert unter: [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch) > Tests > HerzCheck® in Apotheken > Apotheke suchen



### Kontrolluntersuchung beim Hausarzt

Mit einem Bluttest auf nüchternen Magen zur Bestimmung des Cholesterinspiegels und Blutdrucks und durch das Abhören von Herz und Lunge und allenfalls auch ein Elektrokardiogramm (EKG) kann die Hausärztin oder der Hausarzt Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestimmen. Bei entsprechenden Symptomen verweist Sie der Hausarzt an eine Kardiologin.



### Herz-Kreislauf-Check-up beim Kardiologen

Dieser Check-up beruht auf einer Reihe von Tests, wozu in der Regel auch ein Belastungstest gehört. Diagnostiziert die Kardiologin eine Krankheit oder eine Herzrhythmusstörung, berät sie den Patienten entsprechend und beginnt eine regelmässige Überwachung. Je nach Fall verschreibt die Kardiologin oder der Kardiologe auch eine Behandlung oder plant einen Eingriff.

## Die Meinung der Assura-Expertin



**Anna Maria  
Freiburghaus**  
Leiterin Medizinische  
Dienste  
Bümpliz

Ab 50 Jahren ist es wichtig, sein Herz regelmässiger zu kontrollieren, auch wenn man sich fit fühlt. Spätestens ab 40 wird zudem empfohlen, wachsam zu sein, wenn bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Bruder, Schwester) bei Frauen unter 65 oder bei Männern unter 55 Herzprobleme aufgetreten sind.

In der Apotheke durchgeführte Herz-Kreislauf-Checks werden nicht von der Grundversicherung übernommen.

In einigen Alternativversicherungsmodellen werden sie aber vergütet. So sind diese Tests völlig kostenlos für Kundinnen und Kunden von Assura, die sich für das Grundversicherungsmodell PreventoMed entschieden haben und sich an eine der 360 Partnerapotheken wenden.

Der Check-up und die vollständige Herz-Kreislauf-Untersuchung werden gemäss KVG von der Grundversicherung nur bei Krankheitsverdacht übernommen. In einem solchen Fall erfolgt die Kostenübernahme nach Abzug der Franchise und des Selbstbehalts. Der Selbstbehalt beträgt 10% des Rechnungsbetrags bis zu einem Kostendach von CHF 700 für Erwachsene und CHF 350 für Kinder.

## 10 Zahlen und Fakten

### In unseren sozialen Netzwerken



#### Emulgatoren und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein französisches Forschungsteam hat nachgewiesen, dass bestimmte Emulgatoren zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Emulgatoren sind Zusatzstoffe, die die Lebensmittelindustrie sehr regelmässig verwendet, um Zutaten leichter zu mischen, die Textur zu verbessern und die Haltbarkeit zu verlängern. Dazu gehören modifizierte Gesamtstärke, Xanthan, Monoglyceride und Diglyceride von Fettsäuren usw.

Die Ergebnisse dieser siebenjährigen Studie mit fast 100'000 Probanden wurden kürzlich im @British Medical Journal veröffentlicht.

👉 <https://tinyurl.com/yfkamphp>



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:  
[facebook.com/AssuraCH](https://facebook.com/AssuraCH)



Das Herz schlägt durchschnittlich 80'000-mal am Tag. Ein sogenannt «normaler» Puls beträgt zwischen 50 und 90 Schlägen pro Minute. Das Herz eines sportlichen Menschen schlägt langsamer als das Herz eines Menschen, der viel sitzt. Wer täglich 5'000 Schritte macht oder sich mehrmals pro Woche körperlich betätigt, kann sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und sein Herz gesund erhalten.



## Das Herz

ist das erste Organ im Fötus.  
Es bildet sich zwischen dem 13.  
und 16. Tag der Schwangerschaft.

**Organspende**

2022 wurden in der Schweiz 35 Herztransplantationen durchgeführt, während sich 108 Personen auf der Warteliste befanden. Diese Zahlen verdeutlichen eine Feststellung von Swisstransplant: Alle Organe zusammengenommen, braucht es dreimal mehr Organe, um den Bedarf zu decken.

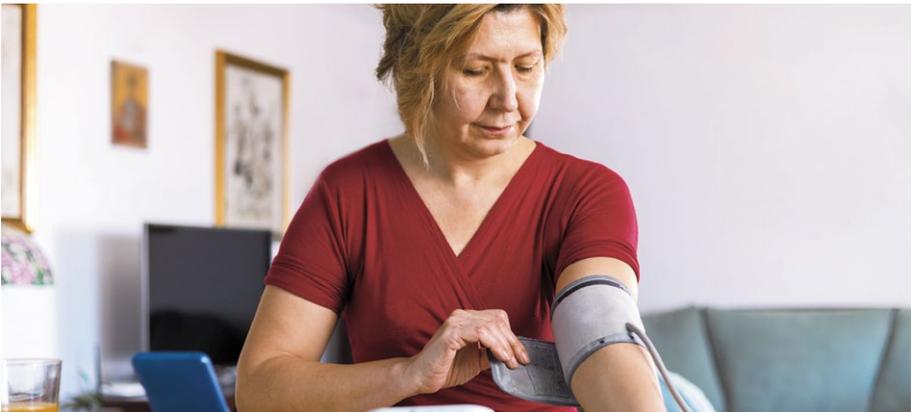


# 300 Gramm

wiegt ein durchschnittliches Herz.  
Zum Vergleich: Das Gehirn wiegt ca. 1.4 kg, die Lunge 600 g und die Leber 1.5 kg.

## Unter Bluthochdruck

In der Schweiz sind fast 20% aller Männer und 16% aller Frauen von Bluthochdruck betroffen. Zuerst zeigen sich dabei keine Symptome. So kann Bluthochdruck während langer Zeit unbemerkt bleiben. Um Auswirkungen von Bluthochdruck auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu vermeiden, sollte jede erwachsene Person einmal im Jahr ihren Blutdruck messen. Der Blutdruck ist leicht zu messen und lässt sich mit Medikamenten kontrollieren. Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei zwei Messungen an zwei verschiedenen Tagen im Ruhezustand ein systolischer Blutdruck von über 120 mmHg oder ein diastolischer Blutdruck von über 80 mmHg festgestellt wird.



# Hospita

Finanzielle Unterstützung  
bei unerwarteten  
Folgekosten eines  
Spitalaufenthalts.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die dritthäufigste Ursache für einen Spitaleintritt in der Schweiz. Ein Spitalaufenthalt und dessen Folgen verursachen oft Zusatzkosten, die nicht von der Grundversicherung gedeckt sind, zum Beispiel für Haushaltshilfen, Transporte, Kinderbetreuung, Hauslieferdienste oder den Kauf von Hilfsmitteln.

Hospita bietet eine finanzielle Unterstützung bei unerwarteten Folgekosten eines Spitalaufenthalts. Die versicherte Person kann über das erhaltene Kapital frei nach ihren Bedürfnissen verfügen.



### Kapital bis CHF 3'000 pro Jahr

Bei einem Spitalaufenthalt  
von mehr als 24 Stunden.

**Kapital nach Wahl:** CHF 500,  
1'000, 1'500, 2'000, 2'500, 3'000.



### Bonus bis CHF 1'000

Bei der Wahl einer günstigeren  
Abteilung als von einer Privat-  
oder Halbprivatversicherung  
vorgesehen.



**Weltweit gültig**



## Kontakt

[assura.ch](https://www.assura.ch)

0800 277 872

(Gratisnummer)



Mehr Informationen zu Hospita:  
[assura.ch/de/hospita](https://www.assura.ch/de/hospita)