

Es liegt am Herzen

Herz-Kreislauf-Leiden sind die am häufigsten diagnostizierten Erkrankungen. Sie verursachen allein in der Schweiz jährlich 10 Milliarden Franken Gesundheitskosten und zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Text: Susanne Wagner

Hand aufs Herz – und man darf das durchaus wörtlich nehmen –, haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, weshalb Ihr Herz eigentlich schlägt? Wer in sich hineinhört, spürt sein Herz schlagen, je nach Situation mal langsamer, mal schneller und aufgeregter, bei Tag und bei Nacht. Auch wenn uns das Herz oftmals bis zum Hals schlägt, verlassen wir uns doch, ohne viel nachzudenken, darauf, dass es wieder in den normalen Rhythmus zurückfindet und verlässlich unseren Lebenssaft durch die Blutgefässe pumpt, bis in die periphersten Kapillaren unseres Körpers.

Doch was passiert, wenn dieses lebenswichtige Organ plötzlich seinen Dienst versagt? Gemäss Schätzungen der Schweizerischen Herzstiftung erleiden pro Jahr 30 000 Menschen einen Herzinfarkt, 16 000 einen Hirnschlag und 8 000 einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Von 2004 bis 2011 stieg die Anzahl akuter Herzinfarkte in der Schweiz um 13 Prozent an (siehe Grafik links). Herz-Kreislauf-Krankheiten, zu denen auch Erkrankungen der Blutgefässe wie Arteriosklerose, Hirnschläge und Hirnblutungen zählen, verursachen ungefähr 10 Prozent der Spitaleinweisungen. Sie sind damit der dritthäufigste Grund, weshalb Patienten ins Krankenhaus eintreten. Mit rund 12 Prozent Anteil ist «Herz-Kreislauf-Erkrankung» die am häufigsten gestellte Diagnose in schweizerischen Arztpraxen.

Prozentual mehr Frauen betroffen

Leider verlaufen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sehr häufig tödlich. Sie sind weltweit die Todesursache Nummer eins. Auch in der Schweiz, wie in der neusten Statistik nachzulesen ist: 2012 starben 64 173 Menschen in der Schweiz; bei 31,7 Prozent der Männer und bei 35,6 Prozent der Frauen waren Herz-Kreislauf-Krankheiten die Ursache. Zudem bewirken Krankheiten wie Herzinfarkt und Arteriosklerose hohe Kosten für das Gesundheitswesen: Mit rund 10 Milliarden Franken pro Jahr

machen Herz-Kreislauf-Erkrankungen den grössten Anteil an den Kosten aller nicht-übertragbaren Krankheiten aus, wie das Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie an der ZHAW 2014 berechnet hat. Dies sind 15,9 Prozent der gesamten Gesundheitskosten in der Schweiz.

Es gibt jedoch auch gute Nachrichten: Im Vergleich zu den übrigen europäischen Ländern sterben in der Schweiz prozentual relativ wenig Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden (siehe Grafik rechts: «Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache»). Nur gerade in Frankreich, Spanien und Dänemark gibt es weniger Fälle. Hierzulande sind es gemäss Statistik der Weltgesundheitsorganisation (WHO) knapp 145 Verstorbene auf 100 000 Personen. Ungarn belegt mit fast 419 den traurigen letzten Platz.

Das Gesundheitsbewusstsein steigt

Darüber hinaus ist der Anteil der Personen, die in der Schweiz an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sterben, in den vergangenen Jahrzehnten gesunken. Während es 1980 noch 48,3 Prozent waren, sank die Zahl 2013 auf 33,8 Prozent. Laut Christoph Junker, Leiter Vitalstatistik und Epidemiologie beim Bundesamt für Statistik, ist dieser Rückgang nur zum Teil auf die bessere medizinische Versorgung zurückzuführen. «Das gestiegene Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung hat zur Reduktion des Tabakkonsums und zum Rückgang des Passivrauchens geführt. Heute hören die Leute beim ersten Anzeichen einer bedrohlichen Krankheit schneller auf. Fitness ist in, Übergewicht und Bewegungsmangel sind im Mittelstand seltener geworden und heute eher ein Problem sozial benachteiligter Personen.»

Die WHO gibt jedoch keine Entwarnung – im Gegenteil: Sie geht davon aus, dass die Zahl der Menschen zunehmen wird, die an nicht-übertragbaren Krankheiten wie Krebs, Diabetes und eben auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Denn der medizinische Fortschritt hat die Lebenserwartung in den vergangenen 100 Jah-



Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache

Anzahl Fälle pro 100 000 Einwohner im Jahr 2010



QUELLE: BFS, MEDIZINISCHE STATISTIK DER KRANKENHÄUSER UND STATISTIK DER TODESURSACHEN, HEALTH FOR ALL DATABASE, INFOGRAFIK: BEOBACHTER/AAK

ren zwar verdoppelt, aber mit dem Alter werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch häufiger. Zudem trägt der moderne Lebensstil, der mit Wohlstand erst ermöglicht wird, seinen Teil dazu bei. Wir bewegen uns immer weniger, verbringen viel mehr Zeit im Sitzen und Liegen als noch vor 100 Jahren und können uns aufgrund der finanziellen Möglichkeiten und des Überangebots an Nahrung so viel Fett, Zucker und Kalorien einverleiben, wie wir möchten.

«Ein ungesunder Lebensstil mit Übergewicht, hohem Anteil an Inaktivität, unausgewogener Ernährung mit tiefem Früchte- und Gemüsekonsum sowie Alkohol- und Tabakmissbrauch äussert sich körperlich durch Bluthochdruck, erhöhten Blut-Cholesterin- und Blutzuckerhalt», sagt Ursula Koch, Co-Leiterin der Abteilung Nationale Präventionsprogramme beim Bundesamt für Gesundheit. Insbesondere der Anteil der Menschen mit Übergewicht und Adipositas habe in der Schweiz in den vergangenen 20 Jahren zugenommen und sich auf hohem Niveau stabilisiert.

Verengte Arterien als Hauptursache

Der häufigste Grund für Herz-Kreislauf-Probleme ist eine krankhafte Veränderung der Gefässe. «Die Arteriosklerose ist die häufigste Erkrankung des Menschen, seit die Todesfälle wegen Infektionen abgenommen haben. Sie hängt stark vom Alter ab und nimmt mit der Überalterung der Gesellschaft weiter zu», sagt Thomas F. Lüscher, Direktor der Klinik für Kardiologie am Universitätsspital Zürich. Eine wesentliche Rolle spiele das genetisch regulierte LDL-Cholesterin, das beim Menschen höher sei als bei allen anderen Lebewesen.

Der Kardiologe weist darauf hin, dass bereits die Menschen im antiken Ägypten – wenn sie denn alt genug wurden – an Koronarverkalkungen litten. Das habe man bei Mumien von Pharaonen feststellen können.

Thomas F. Lüscher ist überzeugt, dass in Zukunft mehr Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und sterben werden. Zum einen werde die Lebensqualität sich verbessern und die Lebenserwartung dank der modernen Kardiologie ansteigen. «Da wir aber behandeln und nicht heilen und da mehr Menschen älter werden, werden die Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter zunehmen – ausser es kommt zu einem Durchbruch in der Prävention», so Lüscher. Das sei aber schwierig, weil gerade Risikopatienten sich eher selten an die Empfehlungen halten und kaum körperlich aktiv wer-

den, gesund essen, ihr Gewicht reduzieren und mit dem Rauchen aufhören.

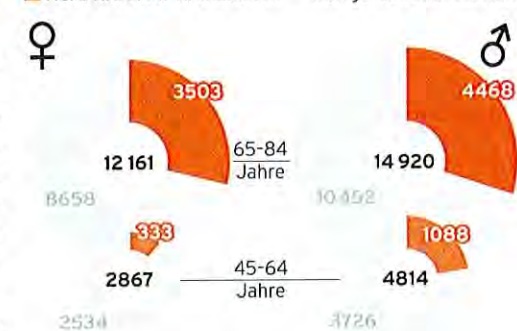
Diese Entwicklungen haben das Bundesamt für Gesundheit zum Handeln motiviert. Seit 2008 gibt es in der Schweiz drei nationale Präventionsprogramme, die auf die Bekämpfung der Hauptrisikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen abzielen: die Programme Tabak, Alkohol sowie Ernährung und Bewegung. Sie laufen allerdings Ende 2016 aus. Daher hat der Bundesrat im Rahmen der gesundheitspolitischen Gesamtschau «Gesundheit 2020» entschieden, die Gesundheitsförderung und die Krankheitsvorbeugung zu intensivieren.

Bis Ende 2016 erarbeiten Bund und Kantone eine Strategie zur Prävention gegen nichtübertragbare Krankheiten. Ergänzend dazu arbeitet die Gesundheitsorganisation Cardiovasc Suisse gemeinsam mit dem Bundesamt für Gesundheit und anderen Akteuren an einer nationalen Strategie bezüglich Herz- und Gefässkrankheiten, Hirnschlag und Diabetes.

Letztlich wird jedoch jeder Mensch für sich entscheiden, ob er einen ungesunden oder gesunden Lebensstil pflegt. Damit kann man zwar nicht jedes Risiko hinsichtlich einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ausschliessen. Aber es ist doch möglich, einem herzgesunden Lebensstil eine Chance zu geben.

Ein Leiden des Alters

Herz-Kreislauf-Krankheiten als Todesursache, nach Altersklassen in der Schweiz (2012)



Beispiel: Von den im Jahr 2012 verstorbenen 12 161 Frauen im Alter von 65 bis 84 Jahren war die Todesursache in 3503 Fällen eine Herz-Kreislauf-Krankheit.