

Risikofaktoren

Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöht ist.

Risikofaktoren, die mit dem Herzinfarkt direkt oder indirekt in Zusammenhang stehen

1. Bewegungsmangel
2. Bluthochdruck
3. Übergewicht
4. Erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel)
5. Zuckerkrankheit
6. Stress
7. Rauchen
8. Infekte
9. Genetische Veranlagung

Statistik

6 von 9 Risikofaktoren können durch regelmäßigen moderaten Sport direkt oder indirekt reduziert oder beseitigt werden (Punkte 1 – 7). Das Herzinfarkttrisiko ist für eine untrainierte Person 3-mal größer als für eine trainierte Person.

Personen mit 3 Risikofaktoren erreichen 10-mal häufiger einen Herzinfarkt als Menschen mit einem Risikofaktor.

