

BKK Dachverband e.V.

Mauerstraße 85

10117 Berlin

www.bkk-dv.de

Andrea Röder

Referentin Kommunikation

Tel.: (030) 2700406-302

E-Mail: andrea.roeder@bkk-dv.de

Berlin, 28. September 2018

Welt-Herz-Tag: Herzgesundheit im Focus des BKK-Dachverbandes

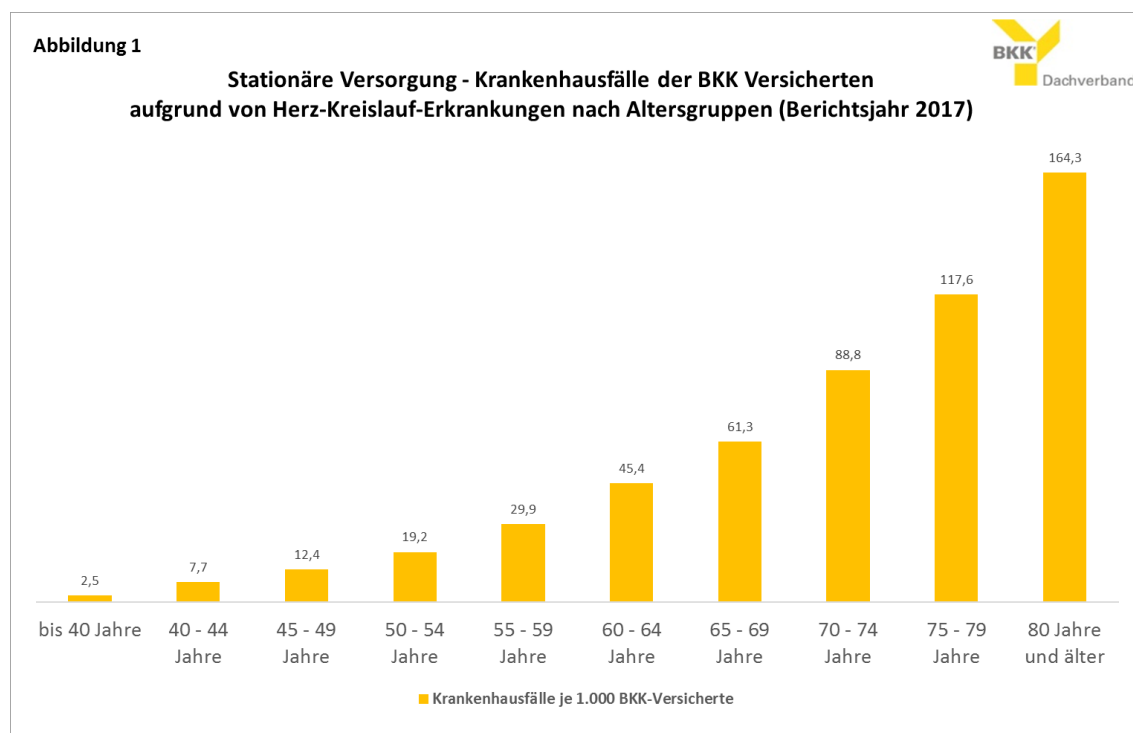
Jährlich zum 29. September wird der „Welt-Herz-Tag“ rund um den Globus zum Anlass genommen, die Herzgesundheit in den Fokus zu nehmen. Dabei sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufigster Grund für Krankenhausbehandlungen auch für die BKK Versicherten. Mit knapp über 14 Prozent geht der größte Anteil aller Behandlungsfälle im Krankenhaus laut aktueller Statistik der Betriebskrankenkassen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück, darunter fallen insbesondere solche schweren Vorfälle wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Zu dieser Erkrankungsart zählen aber auch vermeintlich leichtere Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck. Dieser ist in der Bevölkerung weit verbreitet (etwa jeder vierte Versicherte war deshalb im vergangenen Jahr beim niedergelassenen Arzt in Behandlung), ist aber für sich allein genommen selten Ursache einer Behandlung im Krankenhaus. Aber schon eine solche vermeintlich harmlose Diagnose sollte nicht unterschätzt werden, schließlich ist Bluthochdruck einer der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall! Grund genug also, sich nicht erst im Ernstfall mit der eigenen Herzgesundheit zu beschäftigen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Seniorenkrankheiten ... oder?

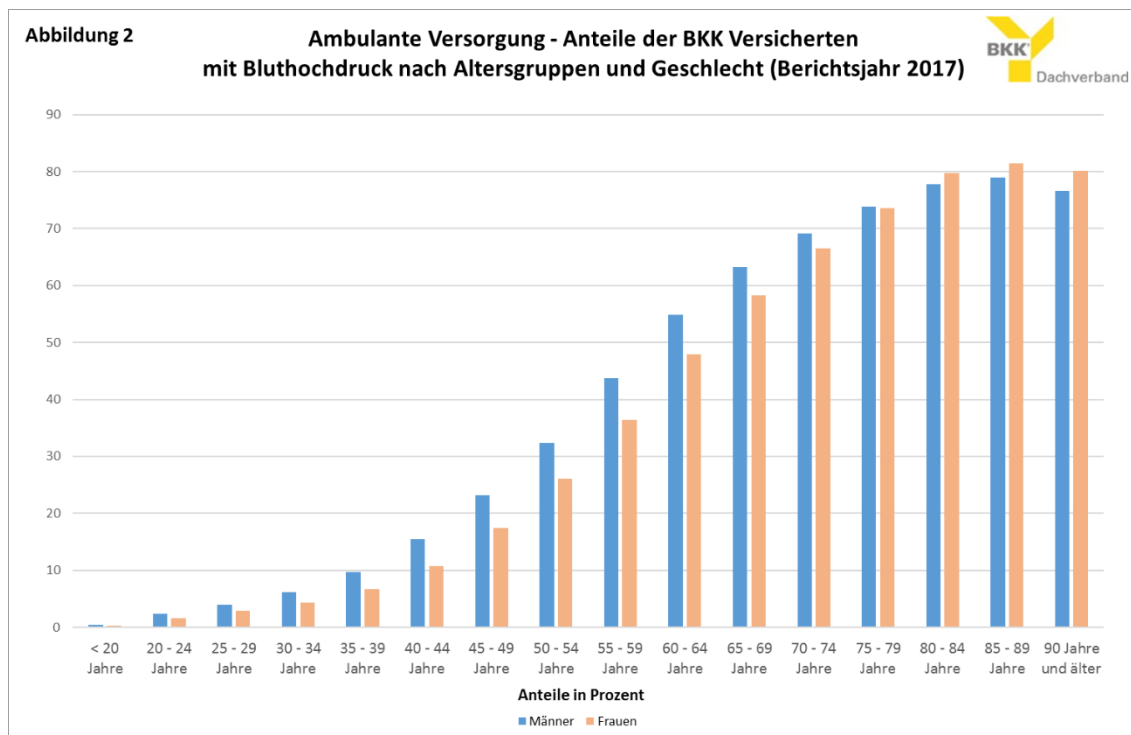
Laut Statistischem Bundesamt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen Todesursache Nummer eins in Deutschland: Rund 39 Prozent aller Todesfälle gehen darauf zurück, deutlich mehr noch als Todesfälle infolge von Krebs (mit ca. 25 Prozent zweithäufigste Todesursache). Schwere, potentiell tödliche Vorfälle wie Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen mit steigendem Alter häufiger vor, so steigt auch die Anzahl der stationär behandelten Fälle deutlich an: Von allen Behandlungsfällen aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei fast zwei Drittel der Fälle die Patienten schon im Rentenalter. In dieser Altersgruppe wird durchschnittlich etwa jeder Zehnte aufgrund einer solchen Erkrankung stationär behandelt, bei Menschen ab 80 Jahren ist es sogar fast jeder Sechste (>>>Abb. 1). Aber auch schon ab 50 Jahren steigt die Zahl der durch

Seite 2

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedingten Krankenhausaufenthalte merklich an: Immerhin ist jeder vierte stationäre Herz-Kreislauf-Fall in der Altersgruppe der 50- bis 64-Jährigen zu verorten, wobei die Fallzahlen bei den Versicherten ab 50 Jahren vor allem bei den Männern in die Höhe schnellen. Diese sind früher betroffen und müssen stationär behandelt werden. In dieser Altersgruppe sind für Männer mehr als doppelt so viele Fälle zu verzeichnen wie für Frauen.



Auch vom Risikofaktor Bluthochdruck sind bei weitem nicht nur Senioren betroffen. So zeigen zwar die BKK-Statistiken aus der ambulanten Versorgung, dass rund 70 Prozent der Versicherten über 64 Jahre deshalb in Behandlung sind – die mit Abstand häufigste Diagnose bei dieser Altersgruppe. Aber gerade ab 50 Jahren steigt die Zahl der Erkrankten am stärksten an. Bei den 50- bis 54-Jährigen ist schon fast jeder dritte Mann und etwa jede vierte Frau von Bluthochdruck betroffen (>>>Abb. 2). Bei den 55- bis 59-Jährigen sind es dann jeweils sogar über 10 Prozentpunkte mehr (Männer 44 Prozent; Frauen 36 Prozent).



Vorbeugen ist besser als heilen

Die Zahl der von Bluthochdruck Betroffenen ist bedenklich. Bluthochdruck lässt sich aber durch regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung positiv beeinflussen. Damit werden auch gleichzeitig weitere Risikofaktoren wie Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte bekämpft. Außerdem ist bekannt, dass das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit dem Rauchen sowie mit Alkoholkonsum zusammenhängt. Beides kann die Gefäße schädigen und den Fettstoffwechsel negativ beeinflussen. Zudem gibt es nachweislich einen Zusammenhang zwischen psychischer Anspannung, chronischem Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oft gehen mit andauerndem Stress Schlafprobleme, häufigere Infekte (wenn diese nicht vollständig auskuriert werden, kann sogar der Herzmuskel direkt angegriffen werden) und Erschöpfung einher. Häufig verhalten sich gestresste Menschen auch ungesünder – für Bewegung fehlt Zeit und Lust, es wird ungesünder gegessen und gegebenenfalls mehr geraucht. Entsprechend ist es auch hier sinnvoll, lieber vorzubeugen, als durch andauernden Stress krank zu werden.

Gut für beide Seiten: Gesundheitsförderung im Betrieb

Maßnahmen zur Vorbeugung wie zum Beispiel Bewegung, gesunde Ernährung und ein bewussterer Lebensstil sind eigentlich kein „Hexenwerk“ – man muss nur selbst aktiv werden. Das ist natürlich leichter gesagt als getan, fehlt vielen doch neben all

den anderen Verpflichtungen im Alltag Zeit und Motivation dazu. Gerade da spielt aber die Arbeitswelt eine große Rolle, ist doch die eigene Arbeitsstelle gerade der Ort, wo Menschen einen großen Teil ihrer Zeit verbringen. Dabei zahlt sich Vorbeugung und Gesundheitsförderung auch für die Arbeitgeber aus: Durchschnittlich werden – konservativ gerechnet – für jeden in Gesundheitsförderung investierten Euro allein durch die Reduktion von Fehlzeiten 2,70 Euro eingespart. Schwerer wiegt aber oftmals noch, dass bei dauerhaftem Ausfall wichtiges Know-How der betroffenen Beschäftigten im Unternehmen abhandenkommt. Daher rücken mittlerweile verstärkt – besonders, aber nicht ausschließlich beim Thema Herzgesundheit – die Beschäftigten jenseits der 50 Jahre in den Fokus, können doch gerade diese auf eine enorme berufliche Erfahrung zurückblicken. Die Betriebskrankenkassen stehen ihnen hierbei unterstützend, regional nah und mit viel Erfahrung und Fachkenntnis gern zur Seite.

Der Weltherztag ist eine seit dem Jahr 2000 bestehende Initiative der World Heart Federation (WHF), in welcher Herzstiftungen und kardiologische Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen sind.

Der BKK Dachverband ist die politische Interessenvertretung von 76 Betriebskrankenkassen und vier BKK Landesverbänden mit rund zehn Millionen Versicherten.