



04.05.2016 – 08:50 Uhr

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Raucherinnen tragen das grösste Risiko

Bern (ots) -

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen auf Platz 1 der Todesursachen bei Frauen in der Schweiz. Dennoch glauben viele Frauen, Herzinfarkt oder Hirnschlag seien primär eine Gefahr für Männer. Daher führt die Schweizerische Herzstiftung von Mitte bis Ende Mai 2016 zum zweiten Mal eine Informationsaktion an Kiosken durch. Frauen im Alter ab 40 Jahren sollen für Herz-Kreislauf-Risiken sensibilisiert und zum Rauchstopp motiviert werden.

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich seit vielen Jahren mit dem Programm «Frau&Herz» für eine bessere Aufklärung von Frauen zu ihrer spezifischen Risikosituation ein. Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds mitfinanziert. Da Herzkrankheiten und Hirnschlag bei Frauen meist nach den Wechseljahren auftreten, sollen insbesondere Frauen im Alter ab 40 Jahren für Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Risikofaktoren sensibilisiert werden. Der Fokus liegt dabei auf dem Rauchen, dem wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Eine Frau, die raucht, hat ein drei- bis viermal höheres Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben als eine Nichtraucherin.

Zwischen dem 11. und 31. Mai 2016 werden an rund 850 Kiosken in der ganzen Schweiz 250'000 Flyer an Frauen verteilt. Der Flyer enthält Tipps für einen herzgesunden Lebensstil, informiert über Herz-Kreislauf-Risiken und verweist auf Unterstützungsangebote für den Rauchstopp, wie beispielsweise auf die Rauchstopplinie 0848 000 181. Ein Wettbewerb mit Wissensfragen soll zur Auseinandersetzung mit der eigenen gesundheitlichen Situation sowie zum Rauchstopp motivieren. Am Wettbewerb kann auch auf der Website www.frauundherz.ch teilgenommen werden. Ausserdem finden am 31. Mai 2016 zum ersten Mal der nationale Rauchstopptag mit anschliessendem Rauchstopp-Wettbewerb statt (detaillierte Informationen auf www.rauchstopp.ch). Diese Massnahme wird im Rahmen des Nationalen Rauchstopp-Programms durchgeführt unter der Trägerschaft der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT.

Ein Rauchstopp lohnt sich immer

Von den jährlich 9500 auf das Rauchen zurückzuführenden Todesfällen in der Schweiz, entfallen 39 Prozent auf kardiovaskuläre Erkrankungen. Die gute Nachricht: Ein Rauchstopp lohnt sich immer - unabhängig vom Alter. Schon nach 24 Stunden sinkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden und nach einem Jahr hat sich die Wahrscheinlichkeit einer koronaren Herzkrankheit (Durchblutungsstörung der Herzkranzgefässe) halbiert. Neben dem Rauchstopp können weitere Verhaltensmuster im Alltag integriert werden, um Herz-Kreislauf-Krankheiten wirksam vorzubeugen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Körpergewicht, regelmässige Bewegung und das Vermeiden von dauerhaftem Stress.

Die Medienmitteilung ist abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Stefanie Oehler, Bereichsleiterin Aufklärung, Prävention
Schweizerische Herzstiftung
Telefon 031 388 80 95
oehler@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100787556> abgerufen werden.