

Thema der Woche: Was bewirken Lebensumstände?

Was bewirken Lebensumstände?

Bei Herzerkrankungen geht es immer auch um veränderbare Faktoren, von Ernährung über Bewegung bis hin zu gutem Schlaf und reduziertem Stress. Aber wie viele Faktoren umgeben uns, die wir nicht wirklich beeinflussen können? Macht es beispielsweise einen Unterschied, wo wir geboren wurden? Das Geburtsland beeinflusst, einer neuen Untersuchung zufolge, interessanterweise unser Risiko für Herzerkrankungen wie die koronare Herzkrankheit (KHK) und Schlaganfall. Dieses Risiko nahmen Menschen in der Studie auch mit sich mit, wenn sie in ein anderes Land zogen. Eine weitere Untersuchung ermittelte dagegen einen weiteren, oft nicht ganz so einfachen zu ändernden Faktor: nämlich ob der Beziehungsstatus relevant für den Krankheitsverlauf nach Herzinfarkt ist.

Vorbeugung und Selbsthilfe gegen unveränderliche Risikofaktoren

Auch wenn man aus einem Land mit höherem Risiko stammt, bleibt glücklicherweise immer noch vieles, was zum Herzschutz unternommen werden kann. Gewissermaßen läuten wir damit die Selbsthilfe-Woche ein. Selbsthilfe heißt nämlich nicht nur, mit anderen Betroffenen den Austausch über Symptome, Probleme, Ängste, aber auch Hoffnungen und Freude zu pflegen. Mit Selbsthilfe ist auch die aktive Unterstützung des eigenen Körpers gemeint, die selbstbetriebene Gesundheitsförderung, ob durch Ausdauersport, gute Ernährung, App- oder online-gestützt. Übrigens finden Sie zur aktuellen [Wir hilft - Aktionswoche Selbsthilfe 2019](#) viele Veranstaltungen und Aktionen, mit Kunst, Kultur und Treffpunkten aller Art und Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Betroffenen.

Hier die Studien im Detail:

- [Das Geburtsland beeinflusst das Risiko für KHK und Schlaganfall](#)
- [Beeinflusst eine Partnerschaft den Krankheitsverlauf von Herzinfarkt-Patienten?](#)