

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.

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

SCHUTZFAKTOREN

Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen vermindert ist.

Mögliche Schutzfaktoren, die Erkrankungen im Bereich Herz-Kreislaufsystem entgegenwirken können

- ✔ *Genuss- und Erlebnisfähigkeit*
- ✔ *Wissen über gesundheitspraktisches Handeln*
- ✔ *Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten*
- ✔ *Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen*
- ✔ *Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung*
- ✔ *gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes „Wohlfühlgewicht“*
- ✔ *Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)*
- ✔ *Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit*
- ✔ *Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl (sich so annehmen, wie man ist)*
- ✔ *Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken*
- ✔ *Gute Körperwahrnehmung, z.B. auf Stresssymptome achten und hören*
- ✔ *Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Pro-*

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch