

Inhaltsverzeichnis

1.	Abstract	1
2.	Hintergrund	2
3.	Ziele	5
4.	Materialien und Methoden	6
4.1.	Studiendesign: Querschnittstudie	6
4.2.	Setting	6
4.3.	Datenerhebung: Verteilung und Rücklauf	6
4.4.	Der Fragebogen	6
4.5.	Umfrageteilnehmer	6
4.6.	Datenerarbeitung und Statistik	6
5.	Resultate	7
5.1.	Soziodemographische Merkmale	7
5.1.1.	Alter und Geschlecht	7
5.1.2.	Body-Mass-Index (BMI)	8
5.1.3.	Nationalität, Zivilstand, Bildung:	9
5.2.	Welches ist das grösste Gesundheitsproblem der Schweizer Bevölkerung?	11
5.3.	Was ist eine Angina pectoris?	12
5.4.	Wo kann eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels Schmerzen auslösen?	13
5.5.	Was ist ein Herzinfarkt?	14
5.6.	Welches sind die 3 häufigsten Symptome eines akuten Herzinfarktes?	15
5.7.	Haben Sie selber eine Herzkranzgefässerkrankung?	16
5.7.1.	Hatten Sie selber einmal einen/mehrere Herzinfarkte?	17
5.7.2.	Hatten Sie einen Eingriff? (Stents, Bypass)	17
5.8.	Entwickelt sich eine Erkrankung der Herzkranzgefässe: langsam über Jahre oder schnell und plötzlich?	18
5.9.	Schreiben Sie alle Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen auf, die Sie kennen.	18
5.10.	Wenn bei den Eltern in jüngeren Jahren ein Herzinfarkt oder Hirnschlag aufgetreten ist, ist dann das Risiko grösser, auch einen Herzinfarkt zu bekommen?	21
5.11.	Stimmt diese Aussage: Je älter eine Person ist, desto eher bekommt sie einen Herzinfarkt? ...	22
5.12.	Wurde bei Ihnen schon einmal ein EKG gemacht?	23
5.13.	Denken Sie, dass jemand mit einem hohen Blutdruck ein grösseres Risiko hat, einen Herzinfarkt zu erleiden?	24
5.14.	Kennen Sie Ihren eigenen Blutdruckwert?	25
5.15.	Ein normaler Blutdruckwert ist:	26
5.16.	Sind Sie der Meinung, dass eine gute Blutdruckeinstellung die Entwicklung einer Herzkranzgefässerkrankung/eines Herzinfarktes verringert?	27
5.17.	Nehmen Sie selber ein/mehrere Medikamente gegen hohen Blutdruck?	28

5.18. Sind Sie der Meinung, dass Rauchen eine Herzkrankgefässerkrankung und somit einen Herzinfarkt fördert?	29
5.19. Denken Sie, dass ein Rauchstopp die Gefahr eines Herzinfarktes verringert?	30
5.20. Sind Sie Raucher/Raucherin?	30
5.21. Was verstehen Sie unter einer gesunden Ernährung?	32
5.22. Welche Wirkung haben die folgenden Nahrungsmittel auf das Herz-Kreislauf-Risiko?	35
5.23. Sind Sie der Meinung, dass hohe Blutfettwerte (Cholesterin) eine Herzkrankgefässerkrankung und somit auch einen Herzinfarkt fördern?	44
5.24. Sind Sie der Meinung, dass ein fettreiches Essen den Cholesterinspiegel beeinflusst?	44
5.25. Essen Sie täglich Früchte/Gemüse?	45
5.26. Essen Sie eher Fisch oder Fleisch?	46
5.27. Kennen Sie Ihren Cholesterinwert?	46
5.28. Der Normalwert für das Gesamt-Cholesterin ist:	47
5.29. Es gibt das HDL- und LDL-Cholesterin. Haben Sie diese Bezeichnungen schon einmal gehört oder gelesen?	48
5.30. Welche Aussage über LDL und HDL ist richtig?	49
5.31. Nehmen Sie ein/mehrere Medikamente, um das Cholesterin zu senken?	50
5.32. Sind Sie der Meinung, dass das Übergewicht eine Herzkrankgefässerkrankung und somit einen Herzinfarkt fördert?	51
5.33. Sind Sie selber übergewichtig?	51
5.34. Denken Sie, dass regelmässige Bewegung/Sport das Risiko einer Herzkrankgefässerkrankung und somit einen Herzinfarkt verringert?	52
5.35. Bewegung: Ideal um Herzkreislaufproblemen vorzubeugen, ist wie lange mässig intensives Ausdauertraining an wie vielen Tagen pro Woche?	53
5.36. Sind Sie der Meinung, dass der Diabetes mellitus, die Zuckerkrankheit, ein Risikofaktor für Herzkrankgefässerkrankungen und somit auch für einen Herzinfarkt ist?	55
5.37. Kennen Sie Ihre eigenen Blutzuckerwerte?	56
5.38. Nehmen Sie Medikamente ein gegen den hohen Blutzucker?	58
5.39. Normale Blutzuckerwerte sind:	58
5.40. Was meinen Sie: Haben Personen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oft auch ein erhöhtes Cholesterin?	59
5.41. Sind Sie der Meinung, dass eine gute Blutzuckereinstellung das Risiko einer Herzkrankgefässerkrankung/eines Herzinfarktes senkt?	60
5.42. Was ist das HbA1c?	61
5.43. Trinken Sie Alkohol?	62
5.44. Sind Sie oft gestresst?	65
5.45. Für die Gestressten: Denken Sie, dass Stress Ihrer Gesundheit schadet?	66
5.46. Wenn JA: Beschreiben Sie bitte, wie Stress Ihrer Gesundheit schadet: (offene Frage)	67
5.47. Allgemeine Bemerkungen	69
6. Diskussion	70

6.1.	Das Kollektiv	70
6.2.	Generelle Bemerkungen zur Beantwortung der Fragenbogen	70
6.3.	Thema Herz- Kreislauferkrankungen	70
6.4.	Thema Blutdruck	74
6.5.	Thema Blutzucker	75
6.6.	Thema Cholesterin	77
6.7.	Thema Ernährung.....	79
6.8.	Thema Übergewicht.....	82
6.9.	Thema Bewegungsmangel	83
6.10.	Thema Rauchen.....	84
6.11.	Thema Alkohol	85
6.12.	Thema Stress.....	87
6.13.	Thema Alter.....	88
6.14.	Thema familiäre Belastung	88
6.15.	Thema Geschlecht.....	89
6.16.	Zusammenfassung	90
6.17.	Stärken und Schwächen der Studie	91
6.18.	Schlussfolgerungen	91
6.19.	Empfehlungen/Ausblick	91
7.	Begriffserklärung.....	91
8.	Literaturverzeichnis.....	92
9.	Anhang	96
9.1.	Fragebogen	97
10.	Curriculum vitae	104