

Die *Big Four*

Vier Parameter – Blutdruck, Blutzucker, Körpergewicht und Cholesterin – erklären zusammen etwa 70% des kardiovaskulären Risikos.

Bild: Adobe Stock

Blutdruck, Blutzucker, Gewicht und Cholesterin. Prof. Thomas Rosemann, Institut für Hausarztmedizin, Universitätsspital Zürich, über die kardiovaskuläre Prävention in der Hausarztpraxis.

Die kardiovaskuläre Prävention gehört zu den zentralen Aufgaben der hausärztlichen Versorgung. Trotz modernen Therapien bleiben Erkrankungen wie die Koronare Herzkrankheit, der Schlaganfall und die Herzinsuffizienz führende Ursachen für Morbidität und Mortalität. Ein Grossteil dieser Ereignisse lässt sich jedoch durch frühzeitige Identifikation und konsequente Behandlung modifizierbarer Risikofaktoren verhindern.

In der täglichen Praxis zeigt sich: Vier Parameter – Blutdruck, Blutzucker, Körpergewicht und Cholesterin – erklären zusammen etwa 70% des kardiovaskulären Risikos. Diese Big Four bieten einen klaren, evidenzbasierten und gleichzeitig praktikablen Ansatz für die Primär- und Sekundärprävention.

Blutdruck: Der stärkste Einzelprädiktor

Die arterielle Hypertonie ist der bedeutendste modifizierbare Risikofaktor. Bereits moderate Blutdruckerhöhungen steigern das Risiko für Myokardinfarkt und Schlaganfall deutlich.

Praxisrelevante Punkte

- Zielwerte: meist <130/80 mmHg (individualisiert je nach Alter und Komorbidität)
- Heimblutdruckmessung stärkt Adhärenz und diagnostische Sicherheit
- Niederschwellige Therapieeinleitung bei persistierend erhöhten Werten

Praktischer Nutzen:

- Blutdruckmessung bei jedem Praxisbesuch möglich (opportunistisches Screening)
- Einfache Verlaufskontrolle mit hoher Aussagekraft
- Grosse Wirkung bei relativ geringem Aufwand

Blutzucker: Früh erkennen, früh handeln

Der Diabetes mellitus Typ 2 ist ein starker Treiber kardiovaskulärer Ereignisse, häufig jedoch lange asymptomatisch.

Praxisrelevante Punkte

- Screening: Nüchternglukose oder HbA1c bei Risikopatienten
- Kontinuierliche Glukosemessung revolutioniert das Diabetes-Management
- Prädiabetes ernst nehmen – Lebensstilintervention wirkt
- Frühzeitiger Einsatz kardioprotektiver Medikamente bei manifester Erkrankung

Praktischer Nutzen

- Ein HbA1c-Wert liefert eine stabile Langzeitinformation
- Gute Gesprächsgrundlage für Lebensstiländerungen
- Direkter Einfluss auf Therapieentscheidungen mit prognostischem Benefit

Körpergewicht: Der unterschätzte Multiplikator

Adipositas verstärkt nahezu alle kardiovaskulären Risikofaktoren und ist eng mit Hypertonie, Dyslipidämie und Diabetes verknüpft.

Praxisrelevante Punkte

- BMI und Taillenumfang als einfache Screeningparameter
- Fokus auf nachhaltige, realistische Ziele (5–10% Gewichtsreduktion)
- Multimodale Ansätze (Ernährung, Bewegung, Verhalten)

Praktischer Nutzen

- Gewicht ist leicht messbar und gut kommunizierbar
- Kleine Veränderungen zeigen oft grosse Effekte
- Stärkt die Arzt-Patienten-Beziehung durch kontinuierliche Begleitung

Cholesterin: Schlüssel zur Atheroskleroseprävention

Erhöhte LDL-Cholesterinwerte sind zentral an der Entstehung der Atherosklerose beteiligt.

Praxisrelevante Punkte

- LDL als primärer Zielparameter
- Risikoadaptierte Zielwerte (z. B. <1,8 mmol/l bei Hochrisikopatienten)
- Konsequente Statintherapie, gegebenenfalls Kombinationstherapie

Integration in den Praxisalltag

Der entscheidende Erfolgsfaktor ist nicht die perfekte Einzelmassnahme, sondern die systematische Umsetzung im Alltag.

Konkrete Strategien

- Checklistenbasierte Vorsorgeuntersuchungen: Standardisierte Erfassung der Big Four
- Recall-Systeme für Verlaufskontrollen
- Task-Shifting: Einbindung von MPA/ Pflegepersonal in Messung und Beratung
- Motivational Interviewing zur Förderung der Adhärenz
- Nutzung von Risikorechnern (z. B. SCORE2)

Der hausärztliche Vorteil

Hausärztinnen und Hausärzte haben eine einzigartige Position:

- Langfristige Patientenbeziehungen
- Kenntnis psychosozialer Faktoren
- Kontinuität in der Betreuung

Gerade bei der kardiovaskulären Prävention entscheidet nicht die einmalige Intervention, sondern die nachhaltige Begleitung über Jahre.

Fazit

Die Konzentration auf Blutdruck, Blutzucker, Gewicht und Cholesterin bietet einen hochwirksamen, pragmatischen Ansatz zur Reduktion kardiovaskulärer Ereignisse. Für die Hausarztpraxis bedeutet das:

- Einfach messen
- Konsequent handeln
- Langfristig begleiten

Mit vergleichsweise geringem Aufwand lässt sich so ein Grossteil der kardiovaskulären Krankheitslast effektiv beeinflussen – ein klassisches Beispiel für evidenzbasierte Medizin mit unmittelbarem Nutzen im Praxisalltag.

Und zuletzt noch: Wenn nötig, Rauchstopp nicht vergessen!

Ein grosser Teil der Raucherinnen und Raucher wartet nur darauf, bis der Arzt den ersten Schritt für einen Ausstieg macht.

Prof. Dr. med. Thomas Rosemann, Direktor des Instituts für Hausmedizin an der Universität Zürich



«Selbstdiagnose ist keine

gesicherte Diagnose.»

Eine Initiative zur Stärkung der hausärztlichen Rolle in der kardiovaskulären Prävention

Die zunehmende Verfügbarkeit von Gesundheitsinformationen im Internet führt dazu, dass Patientinnen und Patienten immer häufiger mit vorgefertigten Selbstdiagnosen in die Praxis kommen. Innerhalb von Sekunden lassen sich online zahlreiche mögliche Diagnosen finden, oft scheinbar passend, aber ohne medizinische Einordnung. Gerade im Bereich der Herzgesundheit birgt dies erhebliche Risiken: Symptome werden fehlinterpretiert, Risikofaktoren unterschätzt oder isoliert betrachtet.

Die diesjährige Kampagne «Online gelesen ist nicht medizinisch geprüft» setzt genau hier an. Sie macht darauf aufmerksam, wie schnell digitale Informationsflut zu Verunsicherung führen kann – etwa wenn «20 Diagnosen in 0,3 Sekunden» verfügbar sind, jedoch ohne Kontext, Differenzierung oder klinische Bewertung.

Im Fokus stehen die vier zentralen Risikofaktoren der Herzgesundheit: Cholesterin, Blutdruck, Gewicht und Blutzucker. Diese vier Parameter sind entscheidend für die frühzeitige Risikoerkennung und können – richtig eingeordnet – einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von bis zu 70% der kardiovaskulären Ereignisse leisten.

Die Kampagne adressiert Hausärztinnen und Hausärzte als erste Anlaufstelle im Gesundheitssystem und unterstreicht ihre Schlüsselrolle in der evidenzbasierten Beurteilung, Priorisierung und ganzheitlichen Betrachtung dieser Risikofaktoren. Sie unterstützt dabei, Patientengespräche gezielt zu führen, Fehlinformationen aus dem Internet einzuordnen und die Bedeutung professioneller Diagnostik klar zu vermitteln.

Die zentrale Botschaft lautet: «Selbstdiagnose ist keine gesicherte Diagnose.» Herzgesundheit gehört in die Hände von medizinischen Fachpersonen.

Mit dieser Initiative wird die Relevanz der hausärztlichen Betreuung hervorgehoben und ein Beitrag zur Stärkung einer fundierten, präventiven Herzmedizin geleistet.

Kardiovaskuläre Prävention und Generika

Der steigende Kostendruck im Gesundheitswesen stellt viele Länder vor erhebliche Herausforderungen. Eine zentrale Rolle spielt dabei die kardiovaskuläre Prävention, da Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin zu den häufigsten Todesursachen zählen und langfristige Therapien erfordern.

Präventive Massnahmen umfassen sowohl Lebensstilinterventionen als auch medikamentöse Therapien, etwa zur Senkung von Blutdruck, Cholesterin oder zur Thrombozytenhemmung. Gerade diese medikamentösen Behandlungen sind häufig auf Dauer angelegt und betreffen grosse Patientengruppen. Entsprechend hoch ist ihr Anteil an den Gesamtausgaben im Gesundheitswesen. Generika gewinnen deshalb zunehmend an Bedeutung.

Im Bereich der kardiovaskulären Prävention können durch den konsequenten Einsatz von Generika erhebliche Einsparungen erzielt werden, ohne die Versorgungsqualität zu beeinträchtigen. Dies betrifft beispielsweise weit verbreitete Wirkstoffklassen wie Statine, ACE-Hemmer oder Beta-blocker. Durch ihre breite Verfügbarkeit tragen Generika zudem dazu bei, den Zugang zu wichtigen Therapien zu verbessern.

Insgesamt zeigt sich, dass der gezielte Einsatz von Generika ein wichtiges Instrument zur Bewältigung des Kostendrucks darstellt. Insbesondere in der kardiovaskulären Prävention lässt sich so ein Gleichgewicht zwischen Wirtschaftlichkeit und qualitativ hochwertiger Versorgung erreichen.



Bild: Freepik