

## Tauchen und Herzinfarkttrisiko

Schätze Dein kardiovaskuläres Risiko mit dem Framingham-Risk-Score ab

*Caren Liebscher*



Etwa 32% der tödlichen Tauchunfälle sind Folge eines kardialen Ereignis oder eines Herzstillstandes.

Nach Dr. Alfred A. Bove, emeritierter Professor für Medizin an der Abteilung für Kardiologie der Temple Universität, Schule für Medizin, in Philadelphia, USA, wird das Risiko für einen Herzinfarkt von vielen Faktoren beeinflusst, die schon länger vorhanden sein können, bevor es zum "Ereignis" kommt. Diese Faktoren verursachen in der Regel über lange Zeit keine Symptome, dennoch akkumulieren sich die Wirkungen und führen letztlich irgendwann zumeist zu einem Herzinfarkt – entweder beim Tauchen oder an Land.

Folgende Faktoren erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt:

1. Erhöhter Blutdruck
2. Erhöhtes Cholesterin
3. Rauchen
4. Diabetes
5. Lebensalter
6. Geschlecht (Männer haben ein erhöhtes Risiko gegenüber Frauen)

Über die **Framingham-Risikobewertung** (die Formel findet man im Internet - [CVD1](#), [CVD2](#)) kann man sein persönliches Herzinfarkttrisiko berechnen. Man gibt in die Formel die Werte für **Blutdruck, Cholesterin (Gesamt, LDL, HDL), Rauchen, Diabetes, Alter** und **Geschlecht** ein. (Abb. 1 & Abb. 2)

Abb. 1 (Werte mmol/L)

Abb. 2 (Werte mg/dL)

Die Berechnung gibt das **10-Jahresrisiko** für einen Herzinfarkt an (in Prozent):

**Liegt die Framingham-Risikoberwertung unter 10 Prozent, ist das Risiko gering, liegt er zwischen 10 und 20 Prozent, spricht man von mittlerem Risiko, liegt er über 20 Prozent ist das Risiko sehr hoch.**

**Bei einer Framingham-Risikoberwertung von über 10 Prozent sollten sich Taucher vom Taucharzt beraten lassen.**

Faktoren, die nicht in die Berechnung der Framingham-Risikoberwertung eingehen, das Herzinfarkttrisiko jedoch erhöhen, sind:

- Herzinfarkt eines engen Familienangehörigen vor dem 50. Lebensjahr
- schlechte Kondition
- mangelnde Bewegung
- Übergewicht

Für sicheres Tauchen sollte Übergewicht vermieden und regelmäßig Konditionstraining durchgeführt werden, Blutdruck- und Cholesterinwerte nicht zu hoch sein und eine Diabetes-Untersuchung hin und wieder durchgeführt werden.

**Man kann selbst viel tun, um sein Herzinfarkttrisiko wirkungsvoll zu senken. Fang' rechtzeitig damit an!**