



---

Pressemitteilung des Landratsamtes Haßberge

**Nr. 198/22**

**Haßfurt, 26.04.22**

## **Vorträge und Aktionen zur Herzgesundheit**

**Von Mai bis September unterstützt der Landkreis Haßberge die Kampagne „Hand aufs Herz“ des Bayerischen Gesundheitsministeriums**

„Im Herzen eines Menschen ruht der Anfang und das Ende aller Dinge.“ (Leo Tolstoi)  
Und dazwischen liegt das gesamte Leben eines Menschen. Wie gut und erfüllend dies ist, hängt nicht selten von der individuellen Gesundheit ab, so also auch der Herzgesundheit des Einzelnen. Um es selbstbestimmt mitsteuern zu können, ist es jedoch von Bedeutung mögliche Risikofaktoren sowie gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu kennen. Ausreichend Gelegenheit dafür bietet der Aktionszeitraum „Herzgesundheit im Landkreis Haßberge“ welcher durch die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> organisiert und mit Fördermitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege finanziert wird. Interessierte Bürgerinnen und Bürger haben dabei die Möglichkeit an vielen interessanten Vorträgen und Aktionen im Zeitraum von Mai bis September kostenfrei teilzunehmen.

Das Veranstaltungsprogramm beginnt am 6. Mai mit einer geführten Radtour inklusive Qi Gong-Übungen. Am 12. Mai findet ein Vortrag von Prof. Dr. Niko Kohls zum Thema Schlafhygiene statt. Bis September 2022 haben interessierte Bürger\*innen noch viele weitere Gelegenheiten sich über gesundheitsfördernde Ansätze zu informieren und ihre eigenen Risikofaktoren besser kennen zu lernen. Alle angebotenen Veranstaltungen sind kostenfrei. Das vollständige Programm sowie die Möglichkeit der jeweiligen Anmeldung finden sich auf der Homepage der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> ([www.gesundheitsregion-hassberge.de](http://www.gesundheitsregion-hassberge.de)).

Der Landkreis Haßberge bietet darüber hinaus mit seinem breit aufgestellten Angebotsspektrum beste Voraussetzungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Vortrags- und Kursangebote, z.B. über die Volkshochschule ([www.vhs-hassberge.de](http://www.vhs-hassberge.de)), vermitteln Kompetenzen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Darüber hinaus bieten die verschiedensten Lauf-, Wander- und Radwege ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, vor allem auch für Einsteiger und untrainierte Personen. Nähere Informationen dazu finden sich unter anderem auf der Homepage des Haßberge Tourismus ([www.hassberge-tourismus.de](http://www.hassberge-tourismus.de)).

Wem alleine die Motivation zum Radfahren fehlt, der kann zum Beispiel den Aktionszeitraum des Stadtradelns nutzen, um sich mit seinem Fahrrad vertrauter zu machen. Konkret findet dieser vom 27. Juni bis 17. Juli statt. Ziel des Stadtradelns ist es, für das Fahrradfahren und dessen gesundheitsfördernde und nachhaltige Effekte zu sensibilisieren. Im Rahmen des Stadtradelns werden zum Beispiel auch verschiedene geführte Fahrradtouren angeboten. Nähere Informationen dazu finden sich auf der Homepage der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> ([www.gesundheitsregion-hassberge.de](http://www.gesundheitsregion-hassberge.de)).

Bereits Betroffene profitieren wiederum von einer guten Rehabilitation sowie einer anschließenden, gezielten sportlichen Betätigung. Diese lässt sich beispielsweise in einer der sechs regionalen Herzsportgruppen durchführen. Die Herzgruppe ist eine Gruppe von Patient\*innen mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche sich regelmäßig auf ärztliche Verordnung trifft. Die Treffen finden meist mindestens einmal wöchentlich statt. Des Weiteren sind sie unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und eines qualifizierten Sporttherapeuten. Eine Übersicht der regionalen Gruppen findet sich online unter: [www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)

### **Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte**

Aber warum sind diese Informationen und Angebote eigentlich so wichtig? Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Bayern. Die Zahl der stationären Behandlungsfälle wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen lag 2019 bei 428.728. Dabei sind alleine 30.848 der Krankenhausfälle direkt auf einen Herzinfarkt zurückzuführen. Häufig gehen einem Herzinfarkt koronare Herzerkrankungen voraus (vgl. „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA) 2019/2020 des Robert Koch-Instituts). Die Risikofaktoren sind zwischenzeitlich gut erforscht.

Doch was ist eigentlich ein Herzinfarkt? In der Regel geht ihm jedoch eine längere Vorgeschichte voraus, nämlich die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit (KHK) mit arteriosklerotischen Veränderungen der den Herzmuskel versorgenden Blutgefäße („Gefäßverkalkung“ der Koronararterien). Die Arterien werden durch Ablagerungen verengt, was den Blutfluss behindert und die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels beeinträchtigt. Was sich anfangs unmerklich entwickelt, äußert sich im fortgeschrittenen Stadium vor allem bei Belastung durch stechende, teils ausstrahlende Schmerzen in der Brust (Angina pectoris). Ein Herzinfarkt ereignet sich, wenn ein Gefäß vollständig verschlossen ist. Der dahinterliegende Bereich des Herzmuskels erhält keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Dabei sterben umso mehr Herzmuskelzellen, je länger der Gefäßverschluss besteht. Gelingt es nicht, den Gefäßverschluss innerhalb kurzer Zeit zu beseitigen, kann es je nach Ausmaß des Herzmuskelschadens zu einem akuten tödlichen Herzversagen kommen.

Als bekannteste Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und Herzinfarkte zählen vor allem:

- Ungesunde Ernährung
- Starkes Übergewicht (Adipositas)
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Alkohol
- Psychosoziale Belastungen: Stress, Schlafmangel, Depression

### **Aktive Unterstützung der Herzgesundheit**

Die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt treten häufig nicht isoliert, sondern in Kombination auf. Das gleichzeitige Vorliegen von starkem Übergewicht, Bluthochdruck, Störungen des Zucker- und des Fettstoffwechsels wird zusammengefasst unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammengefasst. Zentrale Aspekte eines „herzgesunden“ Lebensstils umfassen daher unter anderem:

- eine ausgewogene Ernährung
- gesunde Blutfettwerte
- ausreichend körperliche Bewegung
- Blutdruckwerte im Normbereich
- Nichtrauchen
- Stressausgleich und Entspannung

Wer sich für sein persönliches Herzinfarkt-Risiko interessiert und diesem gegebenenfalls gegensteuern möchte, kann auf verschiedene Angebote zurückgreifen. Beispielsweise wird von der Deutschen Herzstiftung ein Online-Risikorechner bereitgestellt ([www.herzstiftung.de/risiko](http://www.herzstiftung.de/risiko)).

Darüber hinaus besteht das Angebot der Vorsorgeuntersuchung „Check-up 35“ ([www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup)). Hierbei werden zentrale Risikofaktoren genauer erfasst und zusätzlich durch eine ärztliche Präventionsempfehlung ergänzt. Die gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) trägt die Kosten für dieses Vorsorgeangebot (einmalig zwischen dem 18. und 34. Lebensjahr, ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre).