



Eine Information der
Stadt Ingolstadt

Stadt Ingolstadt
Presse- und Informationsamt

Franziskanerstraße 7, 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 305-1090 oder -1091
Telefax: 0841 305-1089
E-Mail: pressestelle@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de

Gesundheitsamt
Andreas Michel, Tel. 305-1456

27.09.2022

Herzinfarkt: Erkrankungsrisiko kennen und senken

Aktion zum Weltherztag in Apotheke am 29. September

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Bayern. Im Jahr 2020 starben knapp 50.000 Menschen an einer solchen Erkrankung. Der Herzinfarkt, mit allein über 6.400 Sterbefällen in Bayern, zählt nicht nur zu den häufigsten Todesursachen hierzulande, sondern ist zugleich Ursache für schwerwiegende Folgeerkrankungen des Herzens.

Dabei sind viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf vermeidbare Risikofaktoren zurückzuführen. Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren für einen Herzinfarkt zählen etwa ungesunde Ernährung, starkes Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder psychosoziale Belastungen wie Stress oder Schlafmangel.

Anlässlich des Weltherztags am 29. September möchte das Gesundheitsamt daher für das Thema Herzgesundheit sensibilisieren und zur Vorsorge motivieren. „Mit einem gesundheitsförderlichen Lebensstil kann das Risiko für einen Herzinfarkt und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden“, betont Astrid Grundbrecher, komm. Leiterin des Gesundheitsamts der Stadt Ingolstadt.

Um aktiv etwas für ein gesundes Herz zu tun und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, reichen bereits ein Spaziergang von 30 Minuten fünfmal pro Woche an der frischen Luft oder einmal pro Woche Fahrrad fahren für 75 Minuten. „Ziel sollte es sein, Bewegung in den eigenen Alltag einzubauen“, so Grundbrecher. Dazu zählen z.B. öfter mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren, Dinge zu Fuß zu erledigen und häufiger die Treppe statt des Aufzugs zu nutzen.

Auch mit abwechslungsreichen Mahlzeiten und frischem Gemüse als Basis der eigenen Ernährung, kann das Herz geschützt werden.

Unter sämtlichen Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen und Herzinfarkt kommt dem Tabakkonsum die größte Bedeutung zu: Menschen, die rauchen, erhöhen ihr Herzinfarkt-Risiko deutlich. Wer aber mit dem Rauchen aufhört, erreicht schnell einen positi-



Eine Information der
Stadt Ingolstadt

ven Effekt. Dabei ist es nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Eine neue Möglichkeit, die eigene Herzgesundheit digital und individuell zu fördern, stellt darüber hinaus die „HerzFit“-App dar. Mit Hilfe der App kann man beispielsweise den Blutdruck und den Puls überwachen. Zudem enthält die App einen integrierten Herz-Risikotest und es können Hilfestellungen für eine möglichst gesunde Lebensweise abgerufen werden. Die App wurde von DigiMed Bayern gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung e.V., der Deutschen Hochdruckliga e.V. und weiteren Partnern entwickelt und kann kostenlos in den App Stores heruntergeladen werden. Weitere Informationen unter:
www.herzstiftung.de/herzfit-app

Voraussetzung für einen herzgesunden Lebensstil ist die realistische Einschätzung des persönlichen Herzinfarkt-Risikos. Eine Möglichkeit zur Erfassung von Gesundheitsrisiken und zur Früherkennung von u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus bietet der Gesundheits-Check-up. Gesetzlich Krankenversicherte können diesen im Alter zwischen 18 und 34 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle 3 Jahre in der Hausarztpraxis in Anspruch nehmen.

Im Rahmen der Gesundheitsregionplus Stadt Ingolstadt und vor dem Hintergrund der aktuellen Jahreskampagne „Hand aufs Herz“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, besteht zudem die Möglichkeit, das Herzinfarkt-Risiko und das Diabetes mellitus Typ 2-Risiko ermitteln zu lassen. In Kooperation mit der Apotheke Am Pulverl in Ingolstadt erhalten Interessierte am Donnerstag, 29. September nach vorheriger Terminvereinbarung und gegen Abgabe einer freiwilligen Spende an die Deutsche Herzstiftung e.V. auf diese Weise eine Orientierung zum individuellen Risiko sowie weitere Informationsmaterialien.

Anmeldung telefonisch unter 0841 77080 oder per E-Mail an info@pulverl-apo.de.

Stadt Ingolstadt
Presse- und Informationsamt

Franziskanerstraße 7, 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 305-1090 oder -1091
Telefax: 0841 305-1089
E-Mail: pressestelle@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de