



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

Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus}
Andreas Michel, Tel. 305-1456

01.10.2024 / 1050

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Info-Walking-Tour zur Stärkung der Herzgesundheit am Baggersee

Rund um den Weltherztag am 29. September steht die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit im Fokus. Anlässlich dazu findet in Ingolstadt am Samstag, 5. Oktober eine Info-Walking-Tour mit Herz-Spezialistinnen und -Spezialisten am Baggersee statt. Treffpunkt ist um 10 Uhr am Fischerheim. Eingeladen sind alle, die sich rund ums Thema Herz informieren und gleichzeitig die Herzgesundheit stärken möchten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Eine frühzeitige Prävention, Erkennung und konsequente Behandlung sind daher von großer Bedeutung. Darauf soll ein gemeinsamer Aktionstag des Klinikums Ingolstadt, der Kreiswasserwacht des Bayerischen Roten Kreuzes Ingolstadt und der ehrenamtlichen Regionalbeauftragten der Deutschen Herzstiftung aufmerksam machen. Initiiert wurde der Aktionstag im Rahmen der Gesundheitsregion^{plus} Stadt Ingolstadt.

Bei der Info-Walking-Tour am Baggersee geben Fachärztinnen und Fachärzte der Kardiologie und Notfallmedizin des Klinikums auf einer rund drei Kilometer langen Strecke Praxistipps und Informationen rund um das Thema Herz. So werden etwa wesentliche Schutz-Faktoren zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Behandlungsmethoden aufgezeigt. Die Spezialistinnen und Spezialisten stehen den Teilnehmenden dabei auch für Gespräche und fachliche Fragen zur Verfügung.

„Bereits zwei- bis dreimal pro Woche moderates Gehen oder Fahrradfahren für etwa 20 bis 30 Minuten kann das Risiko für plötzlichen Herztod bei Patientinnen und Patienten mit koronarer Herzerkrankung erheblich senken“, erklärt PD Dr. med. Blerim Luani, Direktor der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin am Klinikum Ingolstadt. „Darüber hinaus hat regelmäßige körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf die Behandlung klassischer Risikofaktoren für die koronare



Eine Information der
Stadt Ingolstadt

Herzerkrankung, wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes mellitus.“

Daneben steht das richtige Verhalten in Notfallsituationen im Fokus. Prompte, gezielte und schnelle Erste-Hilfe-Maßnahmen können entscheidend dazu beitragen, den Verlauf für Herz-Kreislauf-Risikopatienten in einem Notfallgeschehen zu verbessern. Die BRK-Kreiswasserwacht zeigt auf und informiert, wie im Ernstfall schnell und effektiv reagiert werden kann.

Vor Ort ist auch die ehrenamtliche Regionalbeauftragte der Deutschen Herzstiftung, Marianne Jilke, die für einen persönlichen Austausch im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen gerne zur Verfügung steht.

Der Aktionstag richtet sich an alle Altersgruppen und setzt keine besondere körperliche Fitness voraus. Das Besondere: Durch die Teilnahme an der Info-Walking-Tour wird auch gleichzeitig ein wichtiger Beitrag zur Prävention geleistet, da körperliche Aktivität Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

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