

Hand aufs Herz



Schwerpunktthema des Gesundheitsministeriums 2022

Mit der jährlichen Wahl des Schwerpunktthemas legt das Gesundheitsministerium die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention. 2022 wird dabei das Thema Herzgesundheit bzw. Herzinfarktprävention in den Fokus genommen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Bayern, im Jahr 2020 starben 49.921 Menschen an einer Erkrankung aus dieser Krankheitsgruppe.

Zu den wichtigsten Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankheit bzw. einen Herzinfarkt zählen:



Ungesunde Ernährung

Starkes Übergewicht (Adipositas)

Fettstoffwechselstörungen

Bluthochdruck

Rauchen

Übermäßiger Alkoholkonsum

Psychosoziale Belastungen



<https://handaufsherz.bayern>

Die wichtigsten Maßnahmen, einer koronaren Herzkrankheit – und vielen anderen Erkrankungen – vorzubeugen oder zumindest ihr Fortschreiten zu verhindern:

- **eine ausgewogene Ernährung**, orientiert an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- **gesunde Blutfettwerte**, insbesondere Gesamtcholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin orientiert am individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Nichtrauchen**
- **ausreichend körperliche Bewegung**, orientiert an den nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- **Stressausgleich und Entspannung**
- **Blutdruckwerte im Normbereich**, d.h. nicht dauerhaft über dem in der Europäischen Hypertonie-Leitlinie definierten Grenzwert von 140/90 mmHg

Hand aufs Herz



Individuelles Risiko kennen

Mit dem Herzinfarkt-Risiko-Test der Deutschen Herzstiftung können Sie Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko abschätzen.

Genetische Veranlagungen oder Vorerkrankungen spielen ebenso eine Rolle wie die Faktoren Ernährung, Bewegung, Rauchen und weitere, die Sie selbst beeinflussen können.

Der Test beinhaltet 13 Fragen und dauert nur wenige Minuten. Das Ergebnis zeigt Ihnen Ihr aktuelles Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen auf und gibt zudem nützliche Informationen zum Thema Bewegung und Ernährung und einen Überblick über die Risikofaktoren.

Hier geht's zum Test:



Informationsservice der Deutschen Herzstiftung:

+49 (0)69 955128-400 (Mo-Fr: 9-16 Uhr)

<https://www.herzstiftung.de/risiko>

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

Eine Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherungen ist die Gesundheitsuntersuchung „Check-Up“. Sie wird Frauen und Männern ab dem 35. Lebensjahr in einem Abstand von jeweils 2 Jahren empfohlen. Der Check-Up dient besonders der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen.

Indem Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, können mögliche Erkrankungen frühzeitig entdeckt und das Risiko für einen schweren Verlauf gesenkt werden.

Viele Menschen haben einen erhöhten Blutdruck, dies kann über längere Zeit unbemerkt bleiben. Auf Dauer kann Bluthochdruck jedoch die Gefäße schädigen und so einen Herzinfarkt begünstigen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten.

Gut zu wissen!
Ihre Krankenkasse kann Ihnen einen Bonus gewähren, wenn Sie regelmäßig an den empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen.

<u>normaler Blutdruck</u>	systolisch unter 140 mmHg und diastolisch unter 90 mmHg
<u>erhöhter Blutdruck</u>	systolisch über 140 mmHg und / oder diastolisch über 90 mmHg

Hand aufs Herz



Bewegungsförderung – dem Herzen Beine machen

Unsere heutigen Volkskrankheiten haben sehr viel mit mangelnder Bewegung zu tun. Auch für einen Herzinfarkt ist Bewegungsarmut ein deutlicher Risikofaktor.

Bereits mit einem Spaziergang von 30 Minuten mehrmals die Woche an der frischen Luft oder einmal pro Woche Fahrrad fahren für 75 Minuten senken Sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Es muss also kein Hochleistungssport sein, wichtiger ist, Bewegung regelmäßig in den Alltag einzubauen.

Bewegung soll vor allem Spaß machen und wie nebenbei die eigene Ausdauer erhöhen. Denn je mehr Ausdauer Sie haben, desto besser funktioniert Ihr Herz-Kreislauf-System.

Um eine ausreichende körperliche Bewegung sicherzustellen, können Sie sich an den **Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung** orientieren. Für gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren gelten folgende **Empfehlungen**:

- mindestens 150 Min. leichte ausdauerorientierte Bewegung (z.B. Spazierengehen, Radfahren) *oder*
- mindestens 75 Min. anstrengende ausdauerorientierte Bewegung (z.B. Laufen, schnelles Schwimmen) *und*
- an mindestens 2 Tagen muskelkräftigende Aktivitäten (z.B. Krafttraining oder Heben von Lasten)

Bevorstehende Veranstaltung:

der Landkreis Passau nimmt vom **15. Mai bis 04. Juni 2022** am **STADTRADELN** teil. Treten Sie dem Team **ihrer Gemeinde, Markt, Stadt oder des Landkreises** bei und sammeln Sie Kilometer für Ihre Herzgesundheit!

Anmeldung und nähere Informationen unter <https://www.stadtradeln.de/landkreis-passau>
Machen Sie mit, für die Umwelt und Ihre Gesundheit!



*Die ideale Gelegenheit
um die Bewegung zu
fördern!*