

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Herz-Kreislaufkrankungen sind die Nummer 1 der Krankheiten! Doch was verbirgt sich genau hinter dieser Diagnose?

Herz – Kreislauf-Erkrankungen: Dieser oft verwendete Begriff stellt keine Einzelkrankheit bzw. ein Krankheitsbild dar, sondern steht als Sammelbegriff für eine ganze Reihe von Krankheiten, die im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Das Herz-Kreislaufsystem des Menschen ist der Motor des Lebens. Über die Gefäße des Körpers wird über das Blut Sauerstoff und Nährstoffe aus der Nahrung zu allen Zellen des Körpers transportiert. Das Herz pumpt dabei das Blut im ständigen und regelmäßigen Kreislauf durch den Körper. Durch verschiedene Ursachen können nun leichte bis gravierende Schädigungen dieses System betreffen, so dass ein reibungsloser Ablauf nicht mehr möglich ist. Die Bezeichnung „Herz-Kreislauf Erkrankungen“ vereinigt eine große Gruppe von Erkrankungen des Herzens sowie aller Gefäße des Körpers. Die häufigsten Erkrankungen sind: Bluthochdruck, Arteriosklerose und der Herzinfarkt:

Was kann ich tun?

Als Ursache für Herz – Kreislauf Erkrankungen gelten insbesondere **mangelnde körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung, Rauchen und Stress.**

Bringen Sie mehr Aktivität in Ihr Leben! Nehmen Sie das Rad zum Einkaufen, die Treppe statt dem Fahrstuhl und gehen Sie öfter mal zu Fuß statt jede kleine Wegstrecke mit dem Auto zurück zu legen. Starten Sie ein Ausdauertraining - Jogging, Walking, Schwimmen oder Radfahren sind geeignete Sportarten um das Herz-Kreislauf System zu stärken.

Starten Sie zunächst moderat (sie kommen ins Schwitzen, sind aber nicht KO) mit 3-4 mal pro Woche 30-60 Minuten und steigern Sie ihr Pensum allmählich. Regelmäßigkeit und Häufigkeit sind wichtiger als Intensität und Dauer der körperlichen Betätigung.

In Bad Schönborn gibt es mehrere freiwillige Walking Gruppen, denen Sie sich gerne anschließen können – zum Beispiel geht es mit Herbert Ederle donnerstags (09:00 – 10:00 Uhr) und samstags (15:30 – 16:30 Uhr) am Schützenhaus Mingolsheim los; mit Johanna Geiselhardt und Silvia Becker immer dienstags (09:00 – 10:00 Uhr) am Ende der Badstraße in Langenbrücken.

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Kurz und knapp:

Unter Herz-Kreislauf Erkrankungen versteht man eine Vielzahl von verschiedenen Krankheitsbildern, die das Herz sowie alle Gefäße des Körpers betreffen.

Ursachen hierfür sind hauptsächlich mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, Rauchen und Stress.

Bringen Sie mehr Aktivität in Ihr Leben! Herbert Ederle sowie die Sportgemeinschaft Bad Schönborn bieten wöchentlich mehrere Walking – Kurse an.