

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Herz-Kreislauf-Beschwerden stehen an der Spitze der häufigsten Krankheitsbilder in Deutschland! Mit jährlich mehr als 300.000 auftretenden Fällen ist der Herzinfarkt dabei die klare Nummer 1!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Was genau passiert eigentlich bei einem Herzinfarkt?

Hauptaufgabe des Herz-Kreislaufsystems ist die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen über die Blutbahnen. Als Pumpe dient dabei das Herz, das die Versorgung in Schwung bringt. Das Herz benötigt dafür allerdings selbst sauerstoff- und nährstoffreiches Blut, welches durch die Herzkranzgefäße zugeführt wird. Verengen die Herzkranzgefäße durch Ablagerungen und verschließen sie sich, kann ein Teil des Herzmuskels nicht mehr versorgt werden und stirbt ab, sofern es nicht gelingt das Gefäß innerhalb weniger Stunden wieder zu öffnen. Das abgestorbene Gewebe wird als Infarkt bezeichnet. Warnsignal kann ein auftretender Brustschmerz sein, der hinter dem Brustbein zu spüren ist. Ergänzend kommen Atemnot, ein plötzliches Engegefühl, ein großer Druck im Brustkorb, sowie ausstrahlende Schmerzen in die Arme, die Schulterregion, den Unterkiefer und den Oberbauch als wichtige Warnzeichen hinzu. Treten bei Ihnen diese Symptome beim Sport oder im Alltag auf, dann rufen Sie sofort einen Arzt bzw. Notarzt!

Wie kann ich das Herzinfarkttrisiko senken?

Durch eine Verbesserung des Lebensstils können knapp **50%** aller tödlichen Herz-Kreislauf-Ereignisse verhindert werden! Regelmäßige körperliche Aktivität bis zu einem zusätzlichen Energieverbrauch von 2000 kcal pro Woche, was ca. 2,5-3 Stunden Ausdauersport pro Woche entspricht, erhöht die Lebenserwartung um bis zu 2,5 Jahre und kann das Herzinfarkttrisiko deutlich senken. Dies sollte ergänzend zu einer gesunden Ernährungsweise und in einem gesundheitsförderlichen Rahmen geschehen. Nehmen Sie deshalb die Beine in die Hand und starten Sie ein Ausdauertraining für eine gesunde Zukunft...!



- Beginnen Sie zunächst 2-3-mal pro Woche für jeweils 30-45 Minuten. Sie können dabei gesundheitsförderlichen Sportarten nachgehen wie z.B. Walking (Nordic-Walking), Joggen, Schwimmen, Radfahren, Rudern, Skilanglauf oder wandern Sie zügig. Starten Sie dabei mit moderater Intensität → Ihr Puls erhöht sich, Sie können sich aber noch problemlos unterhalten.
- Steigern Sie nach einigen Wochen ihre Aktivitätsrate allmählich auf 3-4-mal pro Woche und auf einen Umfang von 30-60 Minuten. Erhöhen Sie dabei ihre Geschwindigkeit nur geringfügig, sodass Sie noch relativ ruhig und regelmäßig atmen können. Trainieren Sie nie bis zur Erschöpfung, da dann die gesundheitsför-

derlichen Effekte ausbleiben. Ein solches Training bleibt Leistungssportlern zu überlassen!

- Regelmäßigkeit ist dabei das Wichtigste, sonst verlieren sich die vielen positiven Trainingseffekte schnell wieder.

Was habe ich für Möglichkeiten in meiner Region?

Nutzen Sie die zahlreichen Lauf-, Fahrrad-, und Wanderstrecken in Bad Schönborn und Umgebung. Diese sind kostenfrei und schnell zu erreichen. Eine andere Möglichkeit wäre z.B. das Aqua-Aktiv-Programm im Thermarium Bad Schönborn. Dieses findet täglich und stündlich ab 09.30 Uhr für 10 Minuten mit wechselnden Fitnessprogrammen statt. Informieren Sie sich auch über weitere Sportangebote unter: <http://stadtinformation.meinestadt.de/bad-schoenborn/sport>

Kurz und Knapp:

Eine gesunde und sportlich aktive Lebensweise führt zur Senkung des Herzinfarkttrisikos und zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit und damit zur Erleichterung aller Alltagsaufgaben.

Treiben Sie regelmäßig Sport in einem gesunden Maß aber überlasten Sie sich nicht! Ihr Herz wird es Ihnen danken!

Ihr Gesundheitsteam (Florian Meier, Student der Sportwissenschaft, KIT)