



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## **eine Herzensangelegenheit für Alle! – Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Die Gruppe der Herz-Kreislauf Erkrankungen sind mit etwa 40% aller Sterbefälle die führende Todesursache in Deutschland. Der Begriff Herz-Kreislauf Erkrankungen umfasst eine Gruppe von Erkrankungen des Herzens und der betroffenen Gefäße des Körpers. Die gängigsten sind: Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt. Neben genetischen Faktoren stellen vor allem Lebensgewohnheiten einen Einfluss auf das Auftreten und den Verlauf von Herz-Kreislauf Erkrankungen dar.

### **Welche Stellschrauben kann ich selbst anpacken?**

Als Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten vor allem körperliche Inaktivität, ungesunde Ernährung, Rauchen und anhaltender Stress. Genau an den Wurzeln des multiplen Erkrankungsbild sollte man präventiv tätig werden. Dabei ist es wichtig, sich kleine Meilensteine zu setzen, um nachhaltig etwas für seine eigene Gesundheit zu tun und den „inneren Schweinhund“ hinter sich zu lassen.

Bringen Sie mehr (Alltags-)Aktivität in Ihr Leben, um das Herz-Kreislauf System zu trainieren und zu stärken. Kleine Veränderungen wie der Tausch der Treppe gegen den Fahrstuhl bzw. die Rolltreppe, statt mit dem Auto kleinere Wegstrecken mit dem Fahrrad zurück zu legen, zeigen bereits einen Effekt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die Marke von 10.000 Schritten pro Tag. Hier bietet es sich an, einen regelmäßigen Spaziergang in seinen Alltag zu integrieren. Um gesundheitlich stärkere Effekte zu erreichen, empfiehlt die WHO weiter die Integration von 150 Minuten moderater körperlich sportlicher Aktivität oder 75 Minuten intensiver körperlich sportlicher Aktivität in der Woche.

In Bad Schönborn gibt es mehrere freiwillige Walking Gruppen, die sich über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen. So würden Sie einen Teil der Empfehlungen erreichen und in der Gruppe zusammen etwas für Ihre Gesundheit tun. Zusätzlich laden 70 Kilometer Laufstrecke in unmittelbarer Nähe des Thermarium Wellness- und Gesundheitsparks in Bad Schönborn ein, sich moderat bis intensiv zu bewegen.

Anlaufstelle für die Walkinggruppen ist der Walking-Lauftreff Langenbrücken (Tel.: 07253 1397).

#### **Kurz und knapp:**

**Herz-Kreislauf Erkrankungen sind die Nummer 1 der Erkrankungen in Deutschland.**

**Ursachen sind hauptsächlich körperliche Inaktivität, ungesunde Ernährung, Rauchen und Stress.**

**Man kann das Auftreten der Erkrankung und dessen Verlauf durch Änderungen von Lebensgewohnheiten beeinflussen.**

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)

Robert Koch Institut (RKI) unter  
[http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische\\_Erkrankungen/HKK/HKK\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/HKK/HKK_node.html) (03.04.2017)

World Health Organisation (WHO), unter <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1> (03.04.2017)