



WIE KOMMT ES ÜBERHAUPT DAZU UND WAS KÖNNEN SIE TUN?

Es gibt bestimmte Risikofaktoren, welche Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Hierzu zählen eine ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, hoher Alkoholkonsum und psychosoziale Belastungen.

Wenn starkes Übergewicht (Adipositas), Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus (Zuckerstoffwechselstörung) und Bluthochdruck gemeinsam auftreten, erhöht sich nochmals das Risiko für einen Herzinfarkt.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

- **Ausreichend Bewegung:** Bereits ein Spaziergang von 30 Minuten fünf Mal pro Woche an der frischen Luft senkt das Risiko.
- **Stress reduzieren:** Achten Sie darauf, dass auf Stressphasen immer Entspannungsphasen folgen. Was Ihnen am besten hilft, finden Sie durch Ausprobieren verschiedener Techniken heraus (z. B. Joggen, Yoga, Meditation).
- **Mit dem Rauchen aufhören:** Es ist nie zu spät aufzuhören! Bereits nach 5 Jahren rauchfrei sinkt das Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben um die Hälfte.
- **Gesunde Ernährung:** Mahlzeiten möglichst abwechslungsreich und frisch zubereiten, vor allem mit pflanzlichen Lebensmitteln.

VERANSTALTUNGSPARTNER:



BRK-Kreisverband
Aichach-Friedberg



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



WAS IST DIE GESUNDHEITSREGION^{PLUS}?

Seit 2019 vernetzt die Gesundheitsregion^{plus} im Gesundheitsforum regionale Gesundheitsakteure. Zu den aktuell 22 Mitgliedern zählen öffentlich-rechtliche Institutionen der Gesundheitspolitik und der Gesundheitsverwaltung, Einrichtungen der ambulanten und stationären Gesundheitsversorgung, Sozialversicherungsträger sowie gemeinnützige Organisationen. Ihr gemeinsames Ziel ist es, den Gesundheitszustand der Bevölkerung im Landkreis zu verbessern und die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu erhöhen.

Titelbild: Freepik.com



Am
5. Oktober
ab 10 Uhr
in Aichach

(D)EINE HERZENSANGELEGENHEIT

Besuchen Sie das begehbare
Herzmodell und erfahren Sie mehr
über Ihre Herzgesundheit!



LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG
Gesundheitsregion^{plus}

Telefon 08251 92-492
Telefax 08251 92480-492
E-Mail gesundheitsregionplus@
lra-aic-fdb.de

WIE ENTSTEHT EIN HERZINFARKT?

Ein Herzinfarkt ereignet sich, wenn ein Gefäß vollständig verschlossen ist. Der dahinterliegende Bereich des Herzmuskels erhält keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Dabei sterben umso mehr Herzmuskelzellen, je länger der Gefäßverschluss besteht. Gelingt es nicht, den Gefäßverschluss innerhalb kurzer Zeit zu beseitigen, kann es je nach Ausmaß des Herzmuskelschadens zu einem akuten tödlichen Herzversagen oder in Folge zu einer chronisch verringerten Herzleistung (Herzinsuffizienz) kommen.

In der Regel geht ihm jedoch eine längere Vorgeschichte voraus, nämlich die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit (KHK) mit arteriosklerotischen Veränderungen der den Herzmuskel versorgenden Blutgefäße („Gefäßverkalkung“ der Koronararterien).

In Bayern zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen, dabei starben 6.455 Personen im Jahr 2020 an einem Herzinfarkt. Im Trend der letzten zehn Jahre ging die Zahl der Sterbefälle wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen allgemein sowie durch Herzinfarkt im Besonderen zurück. Gleichzeitig stieg die Anzahl der stationären Krankenhausfälle in Bayern an (28.574 Krankenhausfälle, 2020).

PROGRAMMÜBERSICHT

- 10:00-19:00 Uhr
Begehbares Herzmodell (s. Abbildung 1)
Betreuung durch das Gesundheitsamt
- 16:00-17:00 Uhr
Vorführung: Wiederbelebensmaßnahmen bei Herz- und Atemstillstand
Hr. Josef Amann (BRK)
- Zuckerausstellung**
Fr. Bettina Mayer (AOK Bayern)
- 17:00-17:45 Uhr
Vortrag: Mediterrane Ernährung – herzgesunde Küche
Fr. Bettina Mayer (AOK Bayern)
- 17:45-18:30 Uhr
Bewegen und Reden: das Herz schlägt – das Herz spricht (mit Alltagskleidung möglich)
Hr. Walter Schmidtke (Herz-Gesprächsgruppe)
Fr. Doris Liebl (Rehasport-Trainerin)
- 19:00-20:30 Uhr
Vortrag: Das schwache Herz
PD Dr. med. Heiko Methe (KliPa)

Von 11:00 bis 19:00 Uhr bietet Ihnen TofureiTrän gesunde Sommerrollen mit regionalem Tofu zum Verkauf an.

Mehr Informationen zum Programm unter <https://ira-aic-fdb.de/startseite/>



ORT

Tandlmarkt 11, 86551 Aichach
Vorträge und Zuckerausstellung im Sitzungssaal
(Tandlmarkt 13, 2. Stock)

ANMELDUNG ZU DEN VORTRÄGEN

Für eine gute Organisation bitten wir um Anmeldung zu den Vorträgen:

- **Mediterrane Ernährung – herzgesunde Küche** unter aokaugsburg-anmeldung@by.aok.de (Eintritt ist kostenfrei)
- **Das schwache Herz** unter anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de oder **08251-8737-0** (Teilnahmegebühr: 3€ - Fördermitglieder der Fördervereine Krankenhaus Aichach und Friedberg zahlen keinen Eintritt).



Abbildung 1 Begehbares Herzmodell (Quelle: www.organmodelle.de)