



München, 02. April 2015

Herzgesund leben – Landfrauen klären auf

Am 7. April ist Weltgesundheitsstag

München (bbv) – Zum Weltgesundheitsstag am 7. April rufen die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband Männer und Frauen gleichermaßen auf, sich um ihr Herz zu kümmern. „Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören hierzulande zu den häufigsten Erkrankungen. Jährlich sterben in Deutschland über 55.000 Menschen an Herzinfarkt, darunter sind fast die Hälfte Frauen – eine herzgesunde Lebensweise geht uns alle an“, appelliert Landesbäuerin Anneliese Göller.

Die Landfrauen widmen deshalb ihre neue Gesundheitsoffensive dem Thema Herzgesundheit. Unter dem Motto „Frauenherzen schlagen anders – Männerherzen auch“ nehmen sie beide Geschlechter in den Blick, richten aber ihr besonderes Augenmerk auf die Frauen. „Bei den meisten Frauen tritt der Herzinfarkt erst im höheren Lebensalter auf, jedoch sind auch Frauen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren gefährdet. Ein besonderes Risiko haben Raucherinnen und junge Frauen, die die Pille nehmen. Nicht selten bleibt bei Frauen der Herzinfarkt unentdeckt, weil die Vorzeichen andere sind als bei Männern. Darüber wollen wir informieren“, sagt die Landesbäuerin.

Die Wichtigkeit der Aufklärung verdeutlicht Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Klinikum Stephansplatz Hamburg. „Sterblichkeit und Erkrankungshäufigkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit und Herzschwäche sind weiterhin hoch. Allein an der koronaren Herzkrankheit sterben jährlich über 128.000 Menschen in Deutschland, davon über 18.300 in Bayern. Gezielte Aufklärung über die Herzinfarkt-Alarmzeichen, aktuelle Diagnose- und Therapieverfahren und Vorsorge ist heute enorm wichtig“, betont er. Dabei sei vielen Menschen gar nicht bekannt, wie effektiv man sich durch Rauchverzicht, Senkung des Bluthochdrucks, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung vor einer Herzerkrankung schützen oder eine bestehende Erkrankung positiv beeinflussen kann. „Wer etwa dauerhaft mindestens 7.000 Schritte pro Tag geht, trägt dadurch zu seiner Herzgesundheit bei. Optimal sind 10.000 Schritte pro Tag, wie wir aus Studien wissen. Kampagnen wie die Gesundheitsoffensive der Landfrauen im Bayerischen Bauernverband tragen diese Informationen in die Bevölkerung. Deshalb unterstützen wir diese Aktion mit unseren Ratgebern, dem Herzinfarkt-Risikotest und dem Herzstiftungs-Newsletter“, sagt Prof. Meinertz.

Ab Herbst starten die Auftaktveranstaltungen in den sieben Regierungsbezirken in Bayern, danach finden Informationsveranstaltungen auf Gemeindeebene statt. Dabei werden die Themen Prävention, Bewegung und Ernährung eine Rolle spielen. So werden die Ernährungsfachfrauen des Bayerischen Bauernverbandes Kochvorführungen und -kurse organisieren, bei denen sie praktische Anleitungen für eine herzgesunde Ernährung mit heimischen Lebensmitteln geben. Zudem bietet die Deutsche Herzstiftung an, dass Fachreferenten ihres wissenschaftlichen Beirats medizinische Vorträge halten.

Landesbäuerin Anneliese Göller: „Wir sehen großen Bedarf, diese Informationen an die Bevölkerung weiterzugeben. Wir wollen aufklären, welche Risikofaktoren Herzerkrankungen begünstigen und wie man mit einem aktiven und gesunden Lebensstil einer Erkrankung vorbeugen kann.“