

Herzinfarkte in Bayern: Herzstiftung unterstützt Aufklärungskampagne – mit digitaler HerzFit-App

Herzstiftung unterstützt Kampagne „Hand aufs Herz – Aktiv gegen Herzinfarkt“ bei Aufklärung über Herzinfarkt und Risikovorsorge. Neue HerzFit-App setzt auf Patienten-Mitwirkung in digitaler Herz-Kreislauf- Prävention

(Frankfurt a. M./München, 28. April 2022) Der Herzinfarkt zählt zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland mit über 44.000 Sterbefällen im Jahr 2020, davon in Bayern allein über 6.400 (Bayerischer Herzinfarkt-Bericht). Damit zählt der Herzinfarkt nicht nur zu den häufigsten Todesursachen hierzulande, er führt bundesweit zu mehr als 210.000 stationären Aufnahmen pro Jahr (Deutscher Herzbericht 2020) und ist zugleich Ursache für schwerwiegende Folgeerkrankungen des Herzens wie die chronische Herzinsuffizienz. „Jeder kann mit einem gesundheitsförderlichen Lebensstil sein Risiko für einen Herzinfarkt und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Mein Ziel ist es, die Menschen mit unserer Kampagne ‚Hand aufs Herz – Aktiv gegen Herzinfarkt‘ für das Thema zu sensibilisieren und zur Vorsorge zu motivieren“, betont Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek auf dem Fachtag zur Herzinfarkt-Kampagne „Hand aufs Herz“ in München. Wer die vermeidbaren Herzinfarkt-Risikofaktoren wie Rauchen, Fettleibigkeit, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und psychosozialen Stress kenne, so der Gesundheitsminister, könne mit dem entsprechenden Wissen und mit Motivation den Risikokrankheiten Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen effektiv vorbeugen. „Wir unterstützen die Herzinfarkt-Kampagne mit einem umfangreichen kostenfreien Angebot aus gemeinsam von unabhängigen Herzspezialisten entwickelten Broschüren, einem Herzinfarkt-Risikorechner und der neu entwickelten HerzFit-App zur digitalen Herz-Kreislauf-Prävention“, betont der Kardiologe und stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Deutschen Herzstiftung Prof. Dr. med. Heribert Schunkert. „Wer aktiv etwas für ein gesundes Herz tun und zu mehr Kompetenz darin gelangen möchte, sollte unser Präventions-Angebot nutzen, das die Herzinfarkt-Risikovorsorge gezielt auf die individuelle Situation der Nutzerinnen und Nutzer ausrichtet!“, so der Appell des Ärztlichen Direktors des Deutschen Herzzentrums München.

Die App bietet ein großes Spektrum an Informationen, zusammengestellt von den Experten der Deutschen Herzstiftung, und motiviert Menschen jeden Alters, doch insbesondere solche ab 45 Jahren, ihr kardiovaskuläres Risiko zu senken. Während das

Risiko für den Herzinfarkt meist bei Männern gesehen wird, können auch Frauen mit Risikofaktoren betroffen sein – auch auf deren Besonderheiten geht die HerzFit-App gezielt ein.

Informationen zur kostenfreien HerzFit-App für das Smartphone (Funktionsweise, App-Stores) sind unter www.herzstiftung.de/herzfit-app abrufbar. Broschüren zur Kampagne „Hand aufs Herz“ können unter <https://handaufsherz.bayern> kostenfrei bestellt werden. Vorrangiges Ziel der Herzstiftung als Kooperationspartner des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege im Rahmen der Kampagne ist, die Sterblichkeit und Erkrankungshäufigkeit durch Herzinfarkt und Schlaganfall sowie andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche deutlich zu reduzieren – mit Hilfe gezielter Aufklärungsangebote und der HerzFit-App zur Verbesserung der Herzgesundheit und Senkung des Herzinfarkt-Risikos. „Wir wollen allen, die sich für ihre Gesundheit interessieren, helfen, die Herzinfarkt-Symptome und Risikokrankheiten von Herzinfarkt und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu kennen, damit sie gezielter der Gefahr durch diese Herz- und Gefäßleiden gegensteuern können“, so Schunkert.

Herzinfarkte haben eine „Vorgeschichte“ durch Risikokrankheiten

Ein Herzinfarkt ereignet sich für die Betroffenen meist völlig unerwartet - quasi wie aus heiterem Himmel. Dem Infarkt geht aber in der Regel ein über Jahre dauernder Verengungsprozess der Herzkranzgefäße durch arteriosklerotische Plaques („Gefäßverkalkung“) voraus. „An der Entstehung dieser koronaren Herzkrankheit, kurz KHK, sind neben nicht-beeinflussbaren Faktoren wie Alter und Genetik auch vermeidbare Risikofaktoren beteiligt, denen wir effektiv durch gezielte Prävention gegensteuern können“, erklärt Schunkert. Millionen Betroffene in Deutschland wie in Bayern haben Bluthochdruck, Diabetes mellitus und zu hohe Cholesterinspiegel im Blut, die wiederum durch einen ungesunden Lebensstil verursacht oder gefördert werden: Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und psychosozialer Stress. Diese schleichenden Risikokrankheiten insbesondere für Herzinfarkt/KHK, Herzschwäche und Schlaganfall fallen oftmals erst dann auf, wenn es zu spät ist und sie Organschäden verursacht haben (Bluthochdruck) oder durch Schädigung der Gefäßinnenhaut der Herzkranzgefäße zum Herzinfarkt führen (Diabetes). Besonders gefährlich wird es, wenn Bluthochdruck, hohes Cholesterin und Diabetes mit Übergewicht im Quartett als „metabolisches Syndrom“ auftreten. „Deshalb muss jeder diese Krankheiten und ihre Ursachen kennen und lernen, wie man selbst erfolgreich mit Lebensstiländerungen an der

Vorbeugung dieser ‚stillen Killer‘ mitwirken kann – ob als Gesunder oder bereits Erkrankter“, unterstreicht Prof. Schunkert. Die Informationen hierzu hält die App HerzFit bereit.

HerzFit-App: Digitaler Helfer für die Herzgesundheit

Eine Hilfe für alle, die herzgesund leben und einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen möchten, ist die neue HerzFit-App, die von der Deutschen Herzstiftung gemeinsam mit dem Projekt DigiMed Bayern und dem vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege geförderten Deutschen Herzzentrum München sowie weiteren Partnern* entwickelt wurde (Infos: www.herzstiftung.de/herzfit-app). „Unser Ziel mit der HerzFit-App ist es, kardiovaskuläre Prävention in den Alltag ihrer Nutzerinnen und Nutzer zu bringen und jeden Einzelnen aktiv zur Verbesserung der Herzgesundheit anzuregen. Die HerzFit-App motiviert zu einem gesunden Lebensstil durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Vermeidung von psychosozialen Stress“, erklärt Schunkert. Dazu kombiniert die App das Messen von persönlichen Gesundheitsdaten, darunter die Erfassung des Herzalters, die Optimierung des Lebensstils und das Sich-informieren über Gesundheitsthemen zu einem individuellen digitalen Gesundheitsprogramm zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, so der Kardiologe. Der Herzinfarkt-Risikotest der Herzstiftung ist rundum modernisiert in die HerzFit-App integriert. Mit dem Test können unentdeckte Risikofaktoren erfasst und in den Fokus des nächsten Check-ups beim Hausarzt rücken.

Digitale Prävention im Sinne der 4P-Medizin

Bei der Erstellung der HerzFit-App haben sich Schunkert, der Initiator der HerzFit-App und sein Entwickler-Team vom Projekt DigiMed Bayern an dem Prinzip der 4P-Medizin aus der Onkologie orientiert, d. h. nach den Leitmerkmalen einer präventiven, personalisierten, präzisen und partizipativen Therapie. „Mit der App sind wir ganz auf dieser Linie, weil sie jeden Einzelnen an diesem Projekt der besseren Gesundheit einbezieht und wir mit Hilfe der App die Motivation noch mehr an die Menschen herantragen“, so der Herzstiftungs-Vize-Vorsitzende.

***HerzFit – Die App** der Deutschen Herzstiftung wurde entwickelt mit Unterstützung der Partner Techniker Krankenkasse, Deutsche Hochdruckliga sowie Deutsches Herzzentrum München, Technische Universität München und DigiMed Bayern

Infos zur HerzFit-App

Die HerzFit-App ist kostenfrei im Apple Store (für iPhone) oder im Google Play Store (Android) für das Smartphone verfügbar. Informationen zur HerzFit-App und ihrer Funktionsweise sind unter www.herzstiftung.de/herzfit-app abrufbar.

Infomaterial zur Herzinfarkt-Kampagne (kostenfrei)

Betroffene und Interessierte erhalten kostenfreie Informationen über Diagnose, Therapie und Vorbeugung von Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen über die Kampagnen-Seite <https://handaufsherz.bayern>

Informieren Sie sich über die HerzFit-App über den Herzstiftungs-Podcast www.herzstiftung.de/podcast-herzfitapp und über den Video-Clip unter <https://youtu.be/fcs2SCPZfTs>

Weitere Ratgeber für Betroffene zu Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) bietet die Herzstiftung kostenfrei unter www.herzstiftung.de/bestellung

Das folgende Bildmaterial (honorarfrei) kann angefordert werden per E-Mail unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-140



HerzFit-App
(Copyright: DHS)



Infomaterial zur Herzinfarkt-Kampagne „Hand aufs Herz“
(Copyright: DHS)

Zusatzmaterial für Redaktion zum Kampagnen-Thema Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

Bei Herzinfarkt sofort den Notarzt (112) rufen - jede Minute zählt!

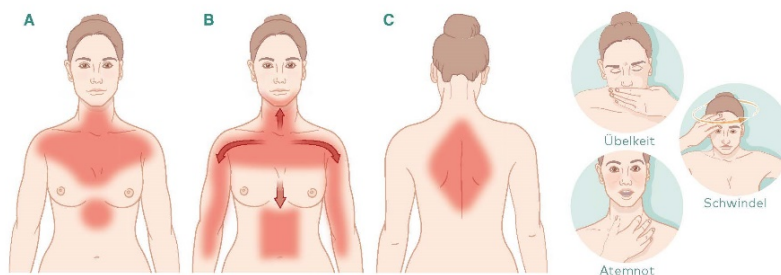
Beim Herzinfarkt zählt jede Minute zwischen Symptombeginn und Wiedereröffnung des durch ein Blutgerinnsel (Thrombus) vollständig verschlossenen Herzkranzgefäßes. Die häufig lebensrettende Wiedereröffnung des Herzkranzgefäßes geschieht mittels Herzkatheter im Katheterlabor. Wer daher bei einem Herzinfarkt die Infarktsymptome richtig einordnet und sofort über die Notrufnummer 112 den Rettungsdienst alarmiert, kann sein Herz vor dauerhaften Schäden wie chronische Herzschwäche bewahren. Beim Herzinfarkt zählt jede Minute, weil der Infarkt jederzeit lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen – Kammerflimmern – auslösen kann und zum Untergang von Herzgewebe führt. „Leider sind

rund ein Drittel aller Sterbefälle durch Herzinfarkt vor Erreichen der Klinik zu beklagen, weil die Betroffenen bei Infarktverdacht zu lange vor der 112 zögern oder die Infarkt-Symptome nicht richtig zuordnen“, berichtet der Herzspezialist Prof. Dr. Heribert Schunkert, Stv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Auch das wollen wir mit der Herzinfarkt-Kampagne in Bayern ändern.“ Infos zu den Herzinfarkt-Symptomen unter: www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen

Alarmzeichen: Herzinfarkt

Bei Verdacht:

112
anrufen!



Wie erkenne ich den Herzinfarkt?

- ♥ **Was:** Schmerzen, die länger als 5 Minuten anhalten.
- ♥ **Wo:** Typisch im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein (A). Zusätzlich können Schmerzen im Rücken (zwischen den Schulterblättern, C) oder Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen“ möglich, B) ein Alarmzeichen sein. Die Schmerzen können in den Arm, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen (B).
- ♥ **Wie:** die Schmerzen sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben.

Weitere Symptome und Besonderheiten:

- ♥ Je älter die Person mit Herzinfarkt desto weniger Brustschmerz.
- ♥ Für Frauen gelten zusätzlich weitere Symptome, wie Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit oder Schwindel sowie unerklärliche Müdigkeit.

Achtung: Der Herzinfarkt ist keine reine „Männerkrankheit“. Da die Symptomatik bei Frauen nicht immer klar ist, werden ihre Symptome oftmals fehlgedeutet. Dies führt dazu, dass Frauen häufig deutlich später in die Klinik eingeliefert werden als Männer!

Copyright: Deutsche Herzstiftung e. V.

Tipps der Deutschen Herzstiftung Fünf Schritte gegen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen

1. Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie weniger

Bewegung schützt nicht nur vor Bluthochdruck, Arteriosklerose, sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität oder Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den systolischen (oberen) Blutdruck um bis zu 10 mmHg – genauso wie ein Medikament. Man sollte nach langer Pause beim Einstieg mit körperlicher Aktivität beginnen, die Spaß macht oder die man von früher kennt und sich bei bestehender Vorerkrankung wie Bluthochdruck auch aus ärztlicher Sicht eignet. Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche mindestens 30 Minuten bei einer mäßigen Ausdauerbelastung wie lockeres Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, Wandern, Schwimmen oder Tanzen. Auch kürzere Abschnitte von 10 bis 15 Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. Wichtig ist, körperliche Aktivität ohne

Luftnot, ohne Schmerzen in der Brust und in den Gelenken ausüben zu können. Wer beim Arbeiten viel sitzt, sollte zwischendrin immer wieder mal kleine Bewegungseinheiten einbauen. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Menschen ohne Erkrankung nach längerer Sportpause sollten ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen.

2. Hören Sie mit dem Rauchen auf

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich immer! Inhalatives Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäß- sowie für Krebserkrankungen. Dies gilt auch für das Passivrauchen. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann in den ersten drei Monaten um drei bis sechs Kilogramm zunehmen. Unser Rat: Akzeptieren Sie diese Gewichtszunahme zunächst, beginnen Sie dann behutsam mit einem Bewegungsprogramm und stellen Sie Ihre Ernährung in kleinen Schritten um. Der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) kann aus aktueller wissenschaftlicher Sicht nicht mehr als unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören mit Rat und Hilfen wie Aussteigerprogramme. Infos: www.rauchfrei-info.de und www.herzstiftung.de

3. Essen Sie gesünder, reduzieren Sie Salz und Zucker

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche. Die mediterrane Kost setzt auf Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen kann durch den relativ geringen Energiegehalt dazu beitragen, Übergewicht zu vermeiden, das wiederum Bluthochdruck begünstigt. Dazu schmecken die Gerichte der Mittelmeerküche lecker (www.herzstiftung.de/kochbuch). Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Kochsalz (NaCl) sollte deutlich reduziert, Speisesalz durch Kräuter ersetzt werden. Deshalb: Zucker in Getränken und Nachsalzen bei Tisch vermeiden. Auch in Lebensmitteln, in denen wir Zucker oder Salz in großen Mengen gar nicht vermuten (Joghurt, Salatsaucen, Ketchup bzw. Wurst, Fast Food, Fertigprodukte), sind beide jeweils enthalten.

4. Vermeiden Sie Übergewicht (Bauchfett)

Zusätzlich zur Bewegung fördert die Mittelmeerküche das schrittweise Abnehmen für ein gesundes Normalgewicht. Auch lohnt es sich, den Alkoholkonsum einzuschränken. Alkohol hat viele Kalorien und kann indirekt über die Zunahme an Gewicht zu hohem Blutdruck führen. Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck. Für Menschen unter 60 Jahren sollte ein Body-Mass-Index (BMI) von 20 bis 25 kg/m² angestrebt werden (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Bei älteren Menschen darf das Gewicht etwas höher sein, einen BMI von 30 kg/m² jedoch nicht übersteigen. Studien zeigten: Eine Gewichtsreduktion von ca. fünf Kilogramm lässt den systolischen (oberen) Blutdruck im Mittel um bis zu 5 mmHg und den diastolischen (unteren) Blutdruck um 3-4 mmHg sinken. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 und Frauen weniger als 88 cm anstreben. Das bauchbetonte Übergewicht („viszerale Adipositas“) ist problematisch, weil Bauchfett Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die sich u. a. auf den Blutdruck auswirken. Jedes Kilo und jeder Zentimeter weniger wirken sich günstig auf den Bluthochdruck und den Zucker aus.

5. Integrieren Sie ausreichend Entspannung in den Alltag

Psychosoziale Belastungen aufgrund privater oder gesellschaftlicher Umbrüche, wegen Arbeitsverdichtung oder fehlender Trennung zwischen Arbeit und Privatsphäre („Homeoffice“): Nicht Stress alleine macht krank, sondern die fehlende Entspannung. Bei Stress wappnet sich der Körper sehr gut für die akute Problemsituation: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, die Insulinausschüttung nimmt zu, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Bei anhaltendem Stress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und der Organismus steht ständig unter Druck. Das schadet dem gesamten Körper. Die Folge können Entzündungsreaktionen im Körper sein, im schlimmsten Fall Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Bluthochdruckkrisen. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung: am besten mit Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen wie musizieren, lesen, malen, tanzen, mit Freunden kochen, mit den Kindern spielen, einem

Verein beitreten oder gemeinsam Konzerte und Sportereignisse besuchen. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi sind sehr hilfreich.

Weitere Infos erhalten Betroffene und Interessierte auf der Website der Deutschen Herzstiftung unter www.herzstiftung.de

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V. (Hg.), Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen, Frankfurt a. M. 2021.

Kontakt: Pressestelle der Deutschen Herzstiftung

Michael Wichert, Ltg., Tel. 069 955128114

Pierre König, Tel. 069 955128140

Mail: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de