

Hand aufs Herz

Bayern startet Präventionskampagne gegen coronare Erkrankungen

Vernünftig essen, viel bewegen, wenig Stress und am besten auch auf das Rauchen verzichten – wer dies alles beherzigt, hat gute Aussichten, nicht zu den jährlich rund 35 000 Herzinfarktpatienten in Bayern zu gehören. Um mehr Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu schaffen, gab der bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek Ende März den Startschuss für die Kampagne „Hand aufs Herz“.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind deutschlandweit die häufigste Todesursache. Auch in Bayern trifft dies zu. 2020 sind im Freistaat hieran um die 50 000 Menschen verstorben, konkret an einem Herzinfarkt waren es 6 500. Viel zu viele sagen die Mediziner, denn schließlich kann man präventiv etwas dagegen tun. Mit der Kampagne „Hand aufs Herz“ will das bayerische Gesundheits-

ministerium gezielt gegensteuern. „Es ist mir wichtig, die Menschen mit dieser Kampagne wachzurütteln und zu sensibilisieren“, so Holetschek. Die Initiatoren erhoffen sich, durch die Aufklärung über Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Fettleibigkeit, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Alkohol und psychosoziale Belastungen, einen Bewusstseinswandel zu erzielen: „Viele Menschen gehen oft zu nachlässig mit dem eigenen Körper um. Dabei könnten wir mit einem gesunden Lebensstil unser Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken.“

Sehr publikumswirksam hatte das Gesundheitsministerium zum Kampagnenstart dazu den linken Durchgang des Münchner Karlstors mit einem überdimensionalen, fünf Meter großen „Blutgerinnsel“ blockiert. Der Minister erläuterte: „Genauso kann sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß bilden und dieses verschließen. Handelt es sich dabei um ein Gefäß, das den Herzmuskel mit Blut versorgt, kann das einen Herzinfarkt verursachen.“ Bei einem Herzinfarkt zähle jede Minute, und daher sei es auch wichtig, die Anzeichen dafür möglichst frühzeitig zu erkennen.

Die Broschüren, die gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung entwickelt wurden, geben zu all diesen Themen ausführlich Auskunft. Die Kampagne „Hand aufs Herz“ ist Teil des diesjährigen Schwerpunktthemas „Prävention von Herzinfarkten“ im Rahmen des Bayerischen Präventionsplanes. Sie läuft noch bis Ende September. Der Bayerische Präventionsplan wurde 2015 mit dem Ziel ins Leben gerufen, Bürgerinnen und Bürger bei ihrer Entscheidung für eine gesundheitsförderliche Lebensweise zu unterstützen, gesunde Lebenswelten zu gestalten und die gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern.

Ingrid Scholz

WEITERE INFORMATIONEN

Auf der Website handaufsherz.bayern finden sich Tipps und Informationen, Videoclips zu den Herzinfarkt-Risikofaktoren, ein Veranstaltungskalender sowie ein Herzinfarkt-Risikorechner. Seit Ende April gibt es auch die App „HerzFit“, die dabei hilft, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und sich selbst für einen gesünderen Lebensstil zu motivieren. Zahnärzte, die die Kampagne unterstützen wollen, können auf der Website kostenlos Broschüren zum Thema Herzgesundheit bestellen.