Holetschek zieht zum Weltherztag positive Bilanz zur Präventions-Kampagne "Hand aufs Herz" – Verhalten kann individuelles Herzinfarktrisiko deutlich senken

28. September 2022

Die Kampagne „Hand aufs Herz“ des bayerischen Gesundheitsministeriums zur Herzinfarktprävention ist auf großes Interesse gestoßen. Darauf hat **Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek** anlässlich des Weltherztages (29. September) hingewiesen. Holetschek sagte am Mittwoch in München: „Die bayerischen Gesundheitsämter und Gesundheitsregionen^{plus} haben seit Start der Kampagne im März rund 600 Aktionen zum Thema Herzgesundheit durchgeführt. Dazu haben sich zahlreiche weitere Partner im Bündnis für Prävention mit Veranstaltungen und Newslettern engagiert. Die Internetseite unserer Kampagne mit vielen Informationen zur Herzgesundheit wurde fast eine halbe Million Mal besucht.“

Der Minister betonte: „Eine gesunde und aktive Lebensweise kann das Risiko für Herzinfarkte deutlich senken. Gerade in Pandemiezeiten, wo oft andere Themen im Vordergrund stehen, war es mir deshalb wichtig, die Prävention von Herzinfarkten in den Fokus zu rücken. Die Kampagne hat deutlich gemacht: Der Bedarf an Informationen rund um das Thema Herzinfarktprävention ist hoch.“

Die Kampagne „Hand aufs Herz – Aktiv gegen Herzinfarkt“ ist Teil des diesjährigen Schwerpunktthemas „Prävention von Herzinfarkten“ im Rahmen des Bayerischen Präventionsplans. Sie läuft noch bis Ende September. Ziel ist es, über die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt aufzuklären und darüber, wie man diese vermeidet. Daneben werden die Bürgerinnen und Bürger informiert, an welchen Anzeichen ein Herzinfarkt zu erkennen ist – um im Ernstfall schnell und richtig reagieren zu können.

Mit der vom bayerischen Gesundheitsministerium geförderten und von der Deutschen Herzstiftung entwickelten HerzFit-App können Nutzer zudem ganz einfach Gesundheitsdaten erfassen wie etwa Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterin, Gewicht und Langzeitblutzucker und den Verlauf durch eine tagesaktuelle Darstellung kontrollieren. Mit dem integrierten Risikorechner können sie zudem ihr Herzalter bestimmen und ermitteln, wie hoch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

Holetschek unterstrich: „Jeder kann sehr viel für die eigene Herzgesundheit tun – etwa durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und den Verzicht auf Rauchen und Alkohol. Es bleibt mir deshalb im wahrsten Sinne des Wortes ein Herzensanliegen, die Vorsorge weiter zu stärken und das Thema Prävention im Blick der Öffentlichkeit zu halten.“

Die Zahl der Sterbefälle infolge eines Herzinfarktes ist in Bayern in den vergangenen Jahren trotz einer älter werdenden Bevölkerung stark zurückgegangen, von rund 12.400 Menschen über 40 Jahren im Jahr 1980 auf rund 6.500 im Jahr 2020. Dennoch sind Herzinfarkte unter den Herz-Kreislauferkrankungen weiterhin eine der häufigsten Sterbeursachen. Nach jüngsten Zahlen der Kassenärztlichen Vereinigung

Bayerns (KVB) für den ambulanten Bereich lag 2021 in Bayern bei über 66.000 gesetzlich Versicherten die Diagnose Herzinfarkt vor, darunter rund 45.000 Männer und rund 21.000 Frauen. 29.000 Menschen in Bayern mussten laut Krankenhaustatistik stationär wegen eines Herzinfarktes behandelt werden.

Prof. Dr. Caroline Herr, Mitglied der Amtsleitung des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, erläuterte: „Es gibt viele Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Prinzipiell erhöht sich das Risiko mit steigendem Alter. Neben Geschlecht, möglichen Vorerkrankungen, genetischen Faktoren und psychosozialen Belastungen spielt vor allem das individuelle Gesundheitsverhalten eine wichtige Rolle. Gerade dieser Faktor kann positiv beeinflusst werden."

Beispielsweise zeigen Studien, dass Raucherinnen und Raucher ein bis zu knapp dreifach höheres Risiko haben, einen Herzinfarkt zu erleiden. „Alleine der Verzicht auf Tabak mindert das Risiko für einen Herzinfarkt stärker als Medikamente", erklärte Herr. Daneben hat auch Alkohol einen deutlich negativen Einfluss auf die Gesundheit. Bereits geringe Mengen, bei Männern ca. ein halber Liter Bier täglich, bei Frauen etwa die Hälfte, stellen einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. „Gerade deshalb ist es wichtig, dass das Bewusstsein für die Risiken des Tabak- und auch des Alkoholkonsums weiter geschärft wird", ergänzte Herr.

Auch Bewegung und Ernährung spielen eine wichtige Rolle im Rahmen der Prävention von Herzerkrankungen. Wenig Bewegung und eine kalorienreiche Ernährung führen häufig zu Übergewicht, das ein bedeutsamer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde Bewegung am Tag, Erwachsene sollten sich wiederum mindestens 2,5 Stunden pro Woche aktiv betätigen. „Da mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Bayern die Empfehlungen der WHO unterschreitet und auch weil mehr Bewegung die Risiken anderer Erkrankungen (z. B. Krebs, Diabetes oder Erkrankungen des Bewegungsapparates) senkt, ist ein Mehr an Bewegung für jeden im Alltag sinnvoll", erläuterte Herr.

Im Hinblick auf die Ernährung leistet wiederum jeder einen positiven Beitrag zu seiner Gesundheit, der täglich Obst und Gemüse zu sich nimmt. Immer noch beherzigen dies zu wenige Menschen. Kritisch ist auch der nach wie vor zu hohe Zucker- und Salzkonsum nicht nur in Deutschland. Fachleute empfehlen grundsätzlich, auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten und den Salzkonsum auf weniger als 6 Gramm pro Tag zu begrenzen. Ein übermäßiger Salzkonsum kann zu Bluthochdruck und somit zu einem erhöhten Herzinfarktrisiko führen. Zuckerhaltige Getränke, zu denen auch Fruchtsäfte zählen, können das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus erhöhen.

„Besteht der Verdacht auf einen Herzinfarkt, wie z. B. bei starken Schmerzen in der Brust, die in vielen Fällen auch in Arm, Bauch oder Rücken ausstrahlen, sollte umgehend Hilfe über die Notrufnummer 112 angefordert werden", sagte Herr. Dabei wurde gerade der Notruf während der Pandemie weniger in Anspruch genommen, wie Auswertungen von Krankenkassendaten zeigen. Demnach gingen beispielsweise in der Omikron-Welle die Herzinfarkt-Behandlungen deutlich zurück, vermutlich, weil bei milderen Symptomen der Notarzt nicht gerufen wurde. „Für das Überleben und auch um mögliche spätere Schäden am Herzen so gering wie möglich zu halten ist es jedoch essentiell, so schnell wie möglich Hilfe zu rufen und eine geeignete Therapie zu erhalten", betonte Herr.

Ausführliche Informationen zum Thema Herzinfarkt und dessen Risikofaktoren sind im Bericht Hand aufs Herz: Herzinfarkte in Bayern zusammengestellt.

Weitere Informationen zu ausgewählten Aspekten der Prävention und Gesundheitsförderung sind nachzulesen im Bayerischen Präventionsbericht im Bestellshop der Bayerischen Staatsregierung unter https://www.bestellen.bayern.de/shoplink/stmgp_gesund_070.htm.

Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers