



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Holetschek: HerzFit-App offiziell gestartet – Bayerns Gesundheitsminister wirbt für neue Möglichkeit, digital und individuell die eigene Herzgesundheit zu unterstützen**

# Holetschek: HerzFit-App offiziell gestartet – Bayerns Gesundheitsminister wirbt für neue Möglichkeit, digital und individuell die eigene Herzgesundheit zu unterstützen

21. Mai 2022

Die vom bayerischen Gesundheitsministerium geförderte HerzFit-App ist jetzt offiziell an den Start gegangen und kann kostenlos in den App Stores heruntergeladen werden. Darauf hat **Bayerns Gesundheits- und Pflegeminister Klaus Holetschek** am Sonntag hingewiesen. Er betonte: „Die HerzFit-App ist ein wichtiger Fortschritt, denn sie unterstützt dabei, die eigene Herzgesundheit digital und individuell zu fördern.“

Der Minister ergänzte: „Mit Hilfe der App kann man beispielsweise den Blutdruck und den Puls überwachen. Zudem erhält man Ratschläge und Hilfestellungen für eine möglichst gesunde Lebensweise. Ziel ist es, Spätfolgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden.“

Das Leuchtturmprojekt „DigiMed Bayern – Pilotprojekt zur P4-Medizin in Bayern“, das aus Mitteln des Gesundheitsministeriums gefördert wird, hat die HerzFit-App gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und der Deutschen Hochdruckliga entwickelt.

Bestimmte Faktoren wie Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterin, Gewicht und Langzeitblutzucker können ganz einfach erfasst werden. Die Nutzerinnen und Nutzer können mögliche Risikofaktoren durch eine tagesaktuelle Darstellung jederzeit im Blick behalten. Darüber hinaus können sie in der HerzFit-App persönliche Ziele definieren, um sich zu motivieren. Zudem enthält die App praktische und fachlich fundierte Tipps zu gesunder Ernährung, Rauchstopp, Stressbewältigung und mehr Bewegung. In Form von Texten, Videos und Podcasts versorgt die App Nutzerinnen und Nutzer mit vielen Informationen rund um das Thema Herzgesundheit.

Holetschek unterstrich: „Die App orientiert sich an den Vorlieben und Zielen der Nutzerin beziehungsweise des Nutzers. Daraus entsteht dann ein persönliches Programm zu gesunder Ernährung, Bewegung oder auch zur Stressreduktion. Ich hoffe, dass möglichst viele Menschen die App nutzen werden, um etwas für ihre Herzgesundheit zu tun.“

Weitere Informationen rund um das Thema Herzgesundheit sowie zur bayerischen Kampagne „Hand aufs Herz – Aktiv gegen Herzinfarkt“ sind zu finden unter <https://handaufsherz.bayern/> und unter [www.stmgp.bayern.de/vorsorge](http://www.stmgp.bayern.de/vorsorge).

Die Kampagne „Hand aufs Herz – Aktiv gegen Herzinfarkt“ ist Teil des diesjährigen Schwerpunktthemas „Prävention von Herzinfarkten“ im Rahmen des Bayerischen Präventionsplans und läuft 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. Die Umsetzung erfolgt zusammen mit den Partnern im Bündnis für Prävention, der Gesundheitsverwaltung und den Gesundheitsregionen<sup>plus</sup>.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

