



Deutsche Gesellschaft für Kardiologie –
Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK)

Achenbachstr. 43, 40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Tel: 0211 / 600 692 - 0 Fax: 0211 / 600 692 - 10 E-Mail: info@dgk.org
Pressestelle: Tel: 0211 / 600 692 - 61 Fax: 0211 / 600 692 - 67 E-Mail: presse@dgk.org

Pressemitteilung

Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Presstext DGK 9/2007

Gemeinsam für ein gesundes Herz

Weltherztag:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie und Deutsche Herzstiftung fordern Umstellung auf einen gesunden Lebensstil

(Düsseldorf/Frankfurt am Main, 25. September 2007) Jedes Jahr sterben weltweit mehr als 17,5 Millionen Menschen an Herzkrankheiten und Schlaganfall. Anlässlich des Weltherztages am kommenden Sonntag (30. September) rufen die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) und die Deutsche Herzstiftung (DHS) dazu auf, sich bewusst für eine gesunde Lebensweise zu entscheiden und damit Herzkrankheiten vorzubeugen. In der Familie können die entscheidenden Weichen für einen herzgesunden Lebensstil gestellt werden, betonen die beiden Organisationen. Zu den herzschtzenden Maßnahmen, die sich leicht in der Familie und im Freundeskreis umsetzen lassen, zählen zum Beispiel regelmäßige Bewegung, ein rauchfreies Zuhause oder auch ein gesundes Pausenbrot für die Schulkinder. „Kinder beobachten die Lebensweise der Erwachsenen sehr genau und orientieren sich an ihrem Lebensstil. Deshalb unser Appell: Leben Sie den Kindern frühzeitig herzgesundes Verhalten vor“, so DGK und DHS.



Prof. Dr. Hans-Jürgen Becker

„Die Hauptursache für die hohe Zahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegt in der modernen Lebensweise unserer Industriegesellschaft, die von zu fetter Ernährung, Bewegungsmangel, Stress und hohem Nikotin- und Alkoholkonsum geprägt ist“, erläutert der Vorsitzende der Deutschen Herzstiftung Prof. Dr. Hans-Jürgen Becker. „Nur wenn wir unsere Lebensweise drastisch ändern, können wir gesünder und länger leben und die Erkrankungsrate in Zukunft senken.“ Becker

appelliert daher an jeden Einzelnen, seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen. „Zum gesunden Leben gehört auch körperliche Aktivität, am besten mit Ausdauersport, beispielsweise drei bis vier Mal in der Woche eine halbe Stunde flottes Spaziergehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen“, rät Becker.



Prof. Dr. Michael Böhm

Vor allem die Risikofaktoren Rauchen, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes sind für etwa 90 Prozent aller Herzinfarkte verantwortlich – das hat eine wissenschaftliche Studie erwiesen. „Kommen mehrere Risikofaktoren zusammen“, erklärt Prof. Dr. Michael Böhm vom Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg, „dann wird das Gesamtrisiko nicht nur addiert, sondern sogar multipliziert.“ Manche Menschen haben beispielsweise ein 70fach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt. Deshalb muss das Ziel sein, sämtliche bekannten kardiovaskulären Risikofaktoren zu vermeiden oder zu behandeln. „Wenn es darum geht, seine Lebensgewohnheiten konsequent zu ändern, kommt Familie und Freunden besondere Bedeutung zu“, weiß Böhm aus wissenschaftlichen Untersuchungen. „Nicht zu unterschätzen ist beispielsweise die Vorbildfunktion von Eltern als Nichtraucher, aber auch die Rolle von Freunden und Kollegen, die das Rauchen oder den unangemessenen Konsum von kalorienreicher ungesunder Nahrung oder von Alkohol ablehnen und die sich stattdessen regelmäßig sportlich betätigen. Nehmen Sie den Weltherztag zum Anlass, sich der Gesundheit zu widmen: Zusammen macht es mehr Spaß, und es stellen sich auch eher Erfolge beim Umstellen der Lebensgewohnheiten ein, wenn man von Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen unterstützt wird.“

Sieben „Goldene Tipps“ der Herzstiftung zeigen, wie man mit einfachen Schritten – ohne Wunderpillen und Wunderheiler – selbst viel für sein Herz und seine Gesundheit tun kann. Dazu gehört auch die Ernährung nach Art der Mittelmeerküche, das heißt mit viel Obst und Gemüse, eher Fisch statt Fleisch, mit viel Ballaststoffen, fettarmen Milchprodukten und wenig Salz. Rund um den Weltherztag wird die mediterrane Küche auch in vielen Restaurants Einzug halten. Die Herzstiftung hat für Köche 80 gesunde Mittelmeer-Rezepte angeboten, mit denen sie ihre Gäste – nicht nur zum Weltherztag – verwöhnen können.

Über den Weltherztag

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften aller Nationen zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. vertreten.

Kontakt:

Deutsche Herzstiftung e. V.
Prof. Dr. Hans-Jürgen Becker / Pierre König
Vogtstr. 50
60322 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 955128 - 0
E-Mail: info@herzstiftung.de
Internet: www.herzstiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie e. V. (DGK)
Pressestelle
Prof. Dr. Eckart Fleck / Christiane Limberg
Achenbachstr. 43
40237 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 600 692 – 61
E-Mail: limberg@dgk.org
Internet: www.dgk.org