



Eine Information der  
**Stadt Ingolstadt**

**Stadt Ingolstadt**  
**Presse- und Informationsamt**

Franziskanerstraße 7, 85049 Ingolstadt  
Telefon: 0841 305-1090 oder -1091  
Telefax: 0841 305-1089  
E-Mail: [pressestelle@ingolstadt.de](mailto:pressestelle@ingolstadt.de)  
Internet: [www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)

Gesundheitsamt  
Andreas Michel, Tel.: 305-1456

05.07.2022/658

## **Bündnis unterstützt Kampagne „Hand aufs Herz – Aktiv gegen Herzinfarkt“**

Info-Walking-Tour am Baggersee zur Herzinfarktprävention am 15. Juli

Jährlich gibt es in Bayern über 30.000 Krankenhausfälle aufgrund eines Herzinfarkts, rund 6.500 Menschen starben im Jahr 2020 unmittelbar daran. Damit zählt der Herzinfarkt zu den häufigsten Todesursachen in Bayern und ist zugleich Ursache für schwerwiegende Folgeerkrankungen des Herzens.

Mit der diesjährigen Schwerpunktkampagne „Hand aufs Herz“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege soll daher die Prävention von Herzinfarkten in den Vordergrund gestellt werden.

An der Kampagne beteiligen sich auf Initiative der Geschäftsstelle der Gesundheitsregionplus am Gesundheitsamt und unterstützt durch die Gleichstellungsstelle auch das Klinikum Ingolstadt, die BRK Kreis-Wasserwacht Ingolstadt und der MTV Ingolstadt e.V. mit dem Angebot einer Info-Walking-Tour um den Baggersee Ingolstadt. Dabei wandern Interessierte in Kleingruppen um den See und erhalten an verschiedenen Stationen Informationen und Praxistipps zum Thema Herzgesundheit.

Herzinfarkte haben meist eine Vorgeschichte durch Risikokrankheiten, wie etwa Bluthochdruck, denen mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung, wenig belastenden Stress und Nichtrauchen, vorgebeugt werden kann. Ein herzgesunder Lebensstil kann daher das persönliche Herzinfarkttrisiko senken.

Über die wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt und darüber, wie man diese vermeidet sowie an welchen Anzeichen ein Herzinfarkt zu erkennen ist und wie im Ernstfall schnell und richtig reagiert werden kann, informieren Prof. Dr. Karlheinz Seidl, Direktor der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin, und weitere Kardiologen am Klinikum Ingolstadt, die Teilnehmenden an der Info-Tour an mehreren Stationen um den See. Sie stehen dabei auch für Fragen rund um das Thema Herz zur Verfügung.



Eine Information der  
**Stadt Ingolstadt**

**Stadt Ingolstadt**  
**Presse- und Informationsamt**

Franziskanerstraße 7, 85049 Ingolstadt  
Telefon: 0841 305-1090 oder -1091  
Telefax: 0841 305-1089  
E-Mail: [pressestelle@ingolstadt.de](mailto:pressestelle@ingolstadt.de)  
Internet: [www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)

An den weiteren Stationen werden durch die Kreis-Wasserwacht Ingolstadt Übungen zu lebensrettenden Sofortmaßnahmen und ein Vitalwertecheck angeboten sowie Bewegungsübungen und Herzsport vom MTV Ingolstadt vorgestellt. Zudem stehen umfassende Informationsmaterialien, etwa durch die ehrenamtliche Beauftragte der Deutschen Herzstiftung e.V., zur Verfügung. Treffpunkt ist am Freitag, 15. Juli um 16 Uhr am Fischerhaus.

Wichtig zu wissen – Informationen von Klinikdirektor Prof. Seidl zum Herzinfarkt:

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt und wie verhalte ich mich richtig?

Anhaltender Druck auf der Brust sollte immer als Warnzeichen für einen Herzinfarkt betrachtet werden. Suchen Sie dann sehr schnell einen Arzt oder eine Klinik auf. Dort kann der Infarkt mittels EKG und Labor diagnostiziert werden. Bei Frauen sind übrigens uncharakteristische Beschwerden häufiger als bei Männern wie Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen, Atemnot und Erschöpfung

Im Klinikum haben wir eigens für solche Fälle rund um die Uhr eine Brustschmerzstation, zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Dies ist deshalb so wichtig, da jede Minute zählt. Je früher ein Infarkt behandelt wird, umso geringer ist der Schaden am Herzen. Bei einem Herzinfarkt muss das verschlossene Gefäß so schnell wie möglich wieder geöffnet werden. Dafür haben wir eines der modernsten Herzkatheterlabore in Bayern.

Was kann ich für meine Herzgesundheit tun?

Das ist relativ einfach: viel bewegen, sich bewusst ernähren (cholesterinarm, mediterrane Kost, viel Gemüse, wenig Fleisch) und vor allem nicht rauchen. Natürlich gibt es auch andere Risikofaktoren, die erkannt und behandelt werden müssen.

Bewegung hat viele positive Seiten: Sie stärkt das Immunsystem und die Muskulatur, baut Stress ab und schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen. Mittlerweile ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung auch die häufigste Rhythmusstörung des Herzens, das Vorhofflimmern, positiv beeinflusst. Ein positiver Lebensstil hilft mindestens genauso gut gegen alle Risikofaktoren wie Medikamente. Oft muss beides jedoch kombiniert werden.

Weitere Informationen sind zu finden unter  
[www.ingolstadt.de/hand-aufs-herz](http://www.ingolstadt.de/hand-aufs-herz)