



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)

Geschäftsstelle Gesundheitsregionplus Stadt Ingolstadt  
Andreas Michel, Tel. 305-1456

05.10.2023/1034

## **Gemeinsam aktiv für Gesundheitsförderung und Prävention**

Aktionstag am Baggersee informierte rund um das Thema Herz

Regelmäßige körperliche Bewegung ist gesund und eignet sich hervorragend zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darauf haben anlässlich des Weltherztages am vergangenen Freitag Kardiologen des Klinikums Ingolstadt im Rahmen einer Info-Walking-Tour um den Baggersee Ingolstadt hingewiesen.

Die Info-Walking-Tour rückte dabei die Prävention und (Sofort-) Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den Fokus und zeigte auf, welche Faktoren wesentlich zur Herzgesundheit beitragen und was man selbst dafür tun kann. Veranstaltet wurde der Herz-Aktionstag von der Gesundheitsregionplus Stadt Ingolstadt unter Beteiligung des Klinikums Ingolstadt, der BRK-Kreiswasserwacht Ingolstadt und der ehrenamtlichen Regionalbeauftragten der Deutschen Herzstiftung.

Bei der Begrüßung freute sich Andreas Michel von der Geschäftsstelle der Gesundheitsregionplus am Gesundheitsamt Ingolstadt über das Interesse der rund 50 anwesenden Personen zur Thematik und wies darauf hin, dass durch die aktive Teilnahme an der rund 4,5 km langen Info-Walking-Tour bereits ein Beitrag zu mehr Herzgesundheit geleistet wird.

Dr. Peter Reil, stellvertretender Direktor der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin am Klinikum Ingolstadt, ergänzte dazu: „Es ist immer besser, einer Erkrankung vorzubeugen, als dieser nachzulaufen. Neben der Reduzierung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Übergewicht ist es wichtig, dass man körperlich aktiv bleibt oder wird. Dabei wird eine Belastung empfohlen, bei der noch ganz normal gesprochen werden kann. Wenn das nicht mehr funktioniert, ist die Belastung zu hoch und bringt auch nicht mehr den erwünschten Effekt.“

In einem entspannten Tempo informierten deshalb Dr. Reil sowie Oberarzt Dr. Philipp Hoppe und die Oberärztinnen Dr. Elisabeth Zippelius und Chrysoula Vogiatzi die Teilnehmenden in zwei Gruppen bei der Walking-Tour anhand von Info-Bannern um den See zum Thema Herz und standen für Fragen zur Verfügung. Demnach kann durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil



Eine Information der  
**Stadt Ingolstadt**

das Risiko für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich gesenkt werden. Insbesondere eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und Verzicht auf Nikotin tragen wesentlich dazu bei, einem Herzinfarkt vorzubeugen und das Herz-Kreislauf-System positiv zu beeinflussen.

Am Ende der Tour bekamen die Teilnehmenden dann noch die Gelegenheit, an einer von der BRK-Wasserwacht bereitgestellten Reanimationspuppe ihre Kenntnisse in der Wiederbelebung und im Umgang mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED) zu vertiefen. „Da bei einem Herzstillstand jede Sekunde zählt, ist eine frühzeitige Herzdruckmassage essenziell, um Leben retten zu können“, sagt Alexander Wecker, Vorsitzender der Kreis-Wasserwacht Ingolstadt. Von Bedeutung ist dabei die Leitformel: Prüfen – Rufen – Drücken. Demnach muss nach Auffinden einer leblosen Person zunächst geprüft werden, ob diese durch lautes Ansprechen und Rütteln noch reagiert. Falls keine Reaktion erfolgt oder diese nicht mehr atmet, muss der Notruf unter der Telefonnummer 112 gewählt und anschließend mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Es empfiehlt sich, regelmäßig sein Wissen in Erster Hilfe aufzufrischen.

Außerdem standen umfangreiche Informationsmaterialien der Deutschen Herzstiftung zum Mitnehmen zur Verfügung.

Weitere Informationen zum Thema unter [www.ingolstadt.de/hand-aufs-herz](http://www.ingolstadt.de/hand-aufs-herz)

**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)