

## HerzFit-App bestimmt Herzalter und hilft dem Herzinfarkt vorzubeugen

### **Herzstiftung bietet neuen digitalen Helfer für die Herzgesundheit.**

Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterin, Langzeitblutzucker und Gewicht sind wichtige Gesundheitswerte, die frühzeitig Hinweise auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall geben können. „Umso bedeutender ist es deshalb, diese Werte zu kennen, zu dokumentieren und ihren Verlauf zu kontrollieren“, betont Kardiologe Prof. Dr. med. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. In der neuen HerzFit-App, die von der Herzstiftung gemeinsam mit dem Projekt DigiMed Bayern vom Deutschen Herzzentrum München sowie weiteren Partnern\* entwickelt wurde, können diese Gesundheitswerte ganz einfach eingetragen und zum Teil aus anderen Apps synchronisiert werden (Infos: [www.herzstiftung.de/herzfit-app](http://www.herzstiftung.de/herzfit-app)). Wichtig ist zudem die richtige Einordnung der Werte. Hierzu geben die unabhängigen Experten der Herzstiftung Rat. Ein erhöhtes Risiko kann so frühzeitig erkannt und ein schnelles Gegensteuern möglich gemacht werden. „Ziel der HerzFit-App ist es, die Nutzerinnen und Nutzer bei der Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu unterstützen und zu motivieren, gesund, aktiv und informiert zu bleiben“, so Schunkert, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München und maßgeblich an der Entwicklung der App beteiligt. Im Zentrum stehen Tipps für einen gesunden Lebensstil, eine gesunde Ernährung sowie Informationen zur modernen Herzmedizin.

### **HerzFit-App bestimmt Herzalter**

In der App ist ein von Herzspezialisten entwickelter Risikorechner integriert, mit dem das Herzalter bestimmt werden kann. Das Herzalter und das damit verbundene persönliche Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Krankheiten wird anhand von wenigen zu beantwortenden Fragen errechnet. „Ein schlechtes Ergebnis bedeutet nicht, dass man dem Herzinfarkt oder Schlaganfall hilflos ausgeliefert ist, sondern es sollte als Aufforderung betrachtet werden, etwas für die Gesundheit zu tun“, so Schunkert. „Die HerzFit-App gibt hierzu konkrete Handlungsanweisungen, wie das Risiko gesenkt und einer Herzerkrankung möglichst frühzeitig entgegengesteuert werden kann.“

### **Messen, Verbessern, Lernen**

Die App gliedert sich in die Bereiche „Messen“, „Verbessern“, „Lernen“. Im Bereich „Messen“ werden Blutdruckwerte, Herzfrequenz und die körperliche Aktivität erfasst. Im Bereich „Verbessern“ steht der Lebensstil mit den Faktoren Ernährung, Stress und Bewegung im Vordergrund. Informationen, Anregungen und konkrete Aufgaben, wie mehr Bewegung, eine herzgesunde Ernährung in den Alltag integriert werden können, sowie Strategien zur Bewältigung von Stress und zum Rauchstopp sind unter „Verbessern“ aufgeführt. Um die Motivation für einen gesunden Lebensstil zu erhöhen, können in der App Ziele definiert und mithilfe praktischer Tipps einfach umgesetzt werden. „Die App motiviert so zu einem gesunden Lebensstil durch regelmäßige Bewegung, herzgesunde Ernährung und Vermeiden von psychosozialen Stress“, erklärt der Herzstiftungs-Vize-Vorsitzende Schunkert. Im Bereich „Lernen“ bietet die HerzFit-App darüber hinaus ausführliche Informationen mit Videos und Podcasts rund um die Herzgesundheit, die von unabhängigen Herzspezialisten geprüft und fortwährend aktualisiert werden.

## **Sorgfältiger Schutz personenbezogener Daten**

Auch dem wichtigen Thema Datenschutz wird in der HerzFit-App Rechnung getragen. So müssen sich Nutzerinnen und Nutzer zwar registrieren, um in der App ein persönliches Profil erstellen zu können. Diese Daten sind zudem Ausgangspunkt für weitere Funktionen, etwa der Ermittlung des Herzalters. Doch alle Daten bleiben auf dem Handy der Anwender und können jederzeit gelöscht und verändert werden ohne Einsicht Dritter.

**\*HerzFit - Die App** der Deutschen Herzstiftung wurde entwickelt mit Unterstützung der Partner Techniker Krankenkasse, Deutsche Hochdruckliga sowie Deutsches Herzzentrum München, Technische Universität München und DigiMed Bayern.

## **Infos zur HerzFit-App**

Die HerzFit-App ist kostenfrei im [Apple Store](#) (für iPhone) oder im [Google Play Store](#) (Android) für das Smartphone verfügbar. Informationen zur HerzFit-App und ihrer Funktionsweise sind unter [www.herzstiftung.de/herzfit-app](http://www.herzstiftung.de/herzfit-app) abrufbar.