

Wir arbeiten täglich – aber auch für unser Herz?

Auch Arbeit kann dem Herzen zusetzen: Zum Weltherztag Tipps der Herzstiftung für mehr Bewegung und andere herzgesunde Aktivitäten am Arbeitsplatz

(Frankfurt a. M., 27. September 2018) Dauerhaftes Sitzen wird zum Risiko für Herz und Gefäße, wenn kein Ausgleich durch ausdauernde Bewegung gelingt. Herzspezialisten der Deutschen Herzstiftung beobachten daher mit großer Sorge, dass rund die Hälfte der erwerbsfähigen Frauen und Männer angibt, während der Arbeit vorwiegend zu sitzen oder zu stehen und somit viele Stunden am Tag ohne körperliche Aktivität verbringt (Untersuchung des Robert Koch-Instituts). „Das erhöht die Gefahr für Risikokrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes, wodurch das Risiko für Herzinfarkt und andere Herzerkrankungen steigt“, warnt der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung anlässlich des Weltherztages. „Wir wollen deshalb Beschäftigten in Deutschland, die stundenlang sitzend ihrer Arbeit nachgehen, helfen, in kleinen Schritten mit wenig Aufwand mehr Bewegung und eine gesunde Lebensweise in den Arbeitsalltag zu bringen.“ Auf der Herzstiftungs-Seite www.herzstiftung.de/herzgesund-arbeiten.html können Betriebe, Fachkräfte der betrieblichen Gesundheit und Beschäftigte kostenfrei neue Informations-Pakete mit Aktions-Karten und -Plakaten mit Gesundheitstipps anfordern, die Anreize für Bewegung am Arbeitsplatz schaffen.

„Wir haben unser Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall selbst in der Hand“

Mit dem neuem Informationsmaterial, das neben den Bewegungstipps auch für weitere Themen wie Rauchstopp, Stressabbau, herzgesunde Ernährung und Wiederbelebung ausgearbeitet wird, können sich Berufstätige – am besten in Teams – gegenseitig Aufgaben zu diesen Präventionsthemen stellen. „Das fördert ihre körperliche Fitness und stärkt den Teamgeist“, betont Voigtländer. Dabei sind die Aufgaben so konzipiert, dass sie in Zusammenarbeit leichter zu bewältigen sind. „Wir alle haben unser Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu einem Großteil selbst in der Hand“, unterstreicht der Ärztliche Direktor am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) des Agaplesion Krankenhauses in Frankfurt am Main. Denn Schätzungen zufolge sind 80 Prozent der vorzeitigen Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter von 30 bis 70 Jahren vermeidbar, wenn die Risikofaktoren wirksam kontrolliert werden und ein gesunder Lebensstil geführt wird. „Dazu zählt insbesondere ausdauerorientierte Bewegung: am besten fünfmal pro Woche je 30 Minuten gemäß der WHO-Empfehlung. Aber mit intensiver körperlicher Aktivität dreimal pro Woche je 30 Minuten ist auch schon viel erreicht“, betont Voigtländer. Bewegung hilft, Stress auszugleichen und wer sportlich aktiv ist, beschäftigt sich auch eher mit seiner Ernährung. Nicht beeinflussbare Faktoren sind unser Alter, das Geschlecht und die genetische Vorbelastung. Generell sollte jeder im Alter ab 35 Jahre regelmäßig zur Vorsorge-Untersuchung, um frühzeitig Herzinfarkt-Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und Übergewicht aufzudecken.

Mit Bewegung wirksam gegen die Arteriosklerose

Vor allem der Einfluss der Bewegung ist nicht zu unterschätzen. So kann die Entstehung und das Fortschreiten der Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) gebremst werden. Die Arteriosklerose führt durch Ablagerungen (Plaques) und Kalk in der Gefäßwand und chronische Entzündungsprozesse dauerhaft zur Durchblutungsstörung und hat Herzinfarkt und Schlaganfall zur Folge, wenn ein Gefäß vollständig verstopft ist. Die Risikofaktoren der Arteriosklerose sind erhöhte Blutfette

(Cholesterin), Rauchen, hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes, Stress, Bewegungsmangel, Luftverschmutzung, Geschlecht, Alter und die erbliche Vorbelastung. „Auch einer vorhandenen Arteriosklerose lässt sich mit einem veränderten Lebensstil, insbesondere mit ausdauerorientierter Bewegung, entgegenwirken.“

Experten-Tipps und Ratgeber-Service der Herzstiftung

Das Aktionspaket „Herzgesund arbeiten“ (kostenfrei) mit Aktionskarten und Plakaten, die es jedem leichter machen, für die eigene Herzgesundheit aktiv zu werden, erhalten Interessierte sowie Betriebe und Fachkräfte der betrieblichen Gesundheit unter

www.herzstiftung.de/herzgesund-arbeiten.html

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/herzgesund-arbeiten.jpg

Der kostenfreie **Ratgeber „dolce vita - herzgesund leben“** (24 Seiten) gibt hilfreiche Tipps für den Erhalt der Herzgesundheit und enthält den Herzinfarkt-Risikotest. Erhältlich unter

www.herzstiftung.de/dolce-vita.html oder telefonisch unter 069 955128400.

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/dolce-vita.jpg

Mehr Bewegung - so könnte es klappen: Sieben alltagstaugliche Tipps

Von Prof. Dr. med. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung

Tipps 1: Kein übertriebener Ehrgeiz: Sie müssen nicht zur Sportskanone werden. Auch Durchhänger sind erlaubt. Schon zehn Minuten am Tag gezielt eingesetzt – das hat enorme Gesundheitseffekte!

Tipps 2: Bauen Sie überall in Ihren Alltag Bewegung ein: Jeder Schritt zählt. Machen Sie mit Ihren Arbeitskollegen in der Mittagspause einen zehnminütigen zügigen Spaziergang oder gehen Sie abends noch einmal für zehn Minuten um den Häuserblock.

Tipps 3: Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift: Sie werden den Trainingseffekt innerhalb von zwei bis drei Wochen bemerken. Auch einzelne Stockwerke zu nehmen, möglichst zügig, zeigt deutliche und schnelle Trainingseffekte. Legen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zügig zu Fuß zurück, steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus aus.

Tipps 4: Es ist nie zu spät, mit körperlicher Aktivität zu beginnen. Wenn Sie schon sehr lange keinen Sport mehr betreiben, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder andere Beschwerden haben, sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt.

Tipps 5: Suchen Sie sich eine Bewegungs- oder Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Vielleicht haben Sie eine, die Sie früher gerne ausgeübt haben? Da tun Sie sich leichter mit dem Wiedereinstieg. Zu Beginn geht es zunächst darum, das „Gehirn zu trainieren“, den Rhythmus zu finden: Das erste Ziel sollte sein, täglich an Bewegung zu denken und beispielsweise den zehnminütigen Spaziergang einzuplanen. Dafür brauche ich keinen Arzt – aber Selbstdisziplin. Und wenn es einmal nur fünf Minuten sind, ist es auch okay. Aber täglich und regelmäßig muss es sein. Das ist zu Beginn gar nicht so einfach – auch wenn es auf den ersten Blick einfach erscheint.

Tipps 6: Passen Sie das Training Ihrer Fitness an, steigern Sie es langsam, damit Sie die Freude an der Bewegung behalten. Gehen Sie schrittweise vor: zunächst Regelmäßigkeit anstreben, dann die Trainingsdauer verlängern, danach die Intensität steigern.

Tipps 7: Wenn Sie berufsbedingt überwiegend sitzen, stehen Sie zwischendurch immer einmal wieder auf, beispielsweise nach dem Lesen von E-Mails oder zum Telefonieren. Auch tägliche Rituale wie das Zähneputzen können zu kleinen Kraft- und Koordinationsübungen genutzt werden. Machen Sie vor dem Zähneputzen zehn Kniebeugen und nach dem Zähneputzen zehn Liegestütze an

der Wand oder am Waschbecken. Der Zeitaufwand dafür beträgt zwei- bis dreimal täglich rund eine Minute – je nachdem, wie häufig Sie sich die Zähne putzen.

Weltherztag: Machen Sie Ihr Herzversprechen!

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben.

Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. vertreten. Der Weltherztag www.herzstiftung.de/weltherztag.html findet jedes Jahr am 29. September statt und regt zu Aufklärungskampagnen u. a. zur Frage an, was jeder Einzelne tun kann, um Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einem Schlaganfall vorzubeugen.

Der diesjährige Aufruf „Machen Sie ihr Herzversprechen!“ („My Heart, Your Heart - Make your Promise!“) soll dazu anregen, der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken und seinen selbst gesteckten Zielen treu zu bleiben: mehr Sport zu treiben, gesunder zu kochen und zu essen, seine Kinder aufzufordern, aktiver zu sein und Raucher im Freundeskreis beim Aufhören zu unterstützen.