

Pressemitteilung

Herzwochen 2017:

BZgA-Männergesundheitsportal informiert zu Herz-Kreislauf-Gesundheit

Köln, 25. Oktober 2017. Wie kündigt sich ein Herzinfarkt an? Welches Training stärkt das Herz? Und welche Ernährung sorgt für gesunde Gefäße? Diese und viele andere Fragen rund um die Herz-Kreislauf-Gesundheit beantworten die neuen Themenseiten auf www.maennerggesundheitsportal.de, einem Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Anlässlich der Herzwochen vom 1. bis 30. November spricht die BZgA damit gezielt Männer an, um sie auf die wichtigsten Stellschrauben für ein herzgesünderes Leben aufmerksam zu machen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache und sie verursachen die höchsten Krankheitskosten. Männer erkranken öfter an koronarer Herzkrankheit und werden wegen eines Herzinfarktes deutlich häufiger behandelt als Frauen. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass bis zu 80 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert werden könnten, wenn Risikofaktoren wie Übergewicht und Rauchen frühzeitig vermieden würden. Aktuell sind mehr als zwei Drittel der Männer übergewichtig, bei den Frauen rund die Hälfte.

Es ist nie zu spät, mit einem herzgesünderen Leben anzufangen. Konkret heißt das: Treppe statt Aufzug, öfter mal Fisch statt Fleisch und mit einfachen Mitteln zu mehr Gelassenheit in Beruf und Freizeit.

Das Männergesundheitsportal liefert praktische Beispiele für mehr Bewegung im Alltag, leicht umsetzbare Ideen für eine herzgesunde Ernährung sowie wirkungsvolle Strategien zum Stressabbau. Für Raucher gibt es einfache Tipps, mit denen der Rauchstopp leichter gelingt.

Weitere Informationen finden sich in den Broschüren der „Wissensreihe Männergesundheit“: Das Angebot zum Themenfeld Herz-Kreislauf-Gesundheit reicht von Bluthochdruck, Übergewicht und Herzinfarkt bis hin zu Burnout und Work-Life-Balance.

Die Broschüren können heruntergeladen oder kostenfrei bei der BZgA bestellt werden unter <https://www.bzga.de/infomaterialien/maennerggesundheitsportal/wissensreihe/>.

>> Seite 2

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten **www.frauengesundheitsportal.de** und **www.maennergesundheitsportal.de** gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtersensiblen Prävention und Gesundheitsförderung zu informieren. Auf beiden Portalen finden sich zudem Faktenblätter mit aktuellen Daten zur Frauen- und Männergesundheit in Deutschland. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt/qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.