

KONTAKT

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich per E-Mail unter ga-gezi@lrasw.de oder telefonisch unter 09721/55-183 bis spätestens zum 21.10.2022 an. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

ZEIT UND ORT

Mittwoch, 26.10.2022 um 18 Uhr,
Landratsamt Schweinfurt
Sitzungssaal, Raum 100
Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt

Den Veranstaltungsraum erreichen Sie über den Treppenaufgang vor dem Haupteingang des Landratsamtes Schweinfurt.

Soweit der Fachabend pandemiebedingt nicht in Präsenz möglich ist, wird die Veranstaltung digital stattfinden.

Eine Kooperationsveranstaltung des Gesundheitsamtes, der Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Schweinfurt und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Schweinfurt.

Landratsamt Schweinfurt

Schrammstraße 1
97421 Schweinfurt
www.landkreis-schweinfurt.de

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



**Hand
aufs
Herz**



Gesund. Leben. Bayern.




LANDRATSAMT
SCHWEINFURT



MITTWOCH,
26.10.2022
18 - 20 UHR

KOSTENFREI

HAND AUFS HERZ - AKTIV GEGEN HERZINFARKT

FACHABEND MIT
VORTRÄGEN UND DISKUSSION
IM LANDRATSAMT SCHWEINFURT



HAND AUFS HERZ - AKTIV GEGEN HERZINFARKT

Die wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind ungesunde Ernährung, Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Rauchen, Alkohol und psychosoziale Belastungen.

Regionale Experten aus der Praxis informieren über Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung von Herzerkrankungen. Wir gehen der Frage nach, was wir selbst tun können, um lange herzgesund zu leben, wie sich ein Herzinfarkt ankündigen kann oder wie wir einem Herzinfarkt vorbeugen können.

PROGRAMM DES FACHABENDS

BEGRÜSSUNG

Landrat Florian Töpper

VORTRÄGE

- Faktoren für einen herzgesunden Lebensstil und Behandlung von Herzerkrankungen
- „Dem Herzen Beine machen!“

BEGEGNUNG UND GESPRÄCHE

Vorstellung eines Beispiels für Rehabilitationssport im Verein

FAKTOREN FÜR EINEN HERZGESUNDEN LEBENSSTIL UND BEHANDLUNG VON HERZERKRANKUNGEN

Prof. Dr. Karl Mischke

Chefarzt der Medizinischen Klinik 1

am Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt

Was sind Anzeichen für einen Herzinfarkt?

Haben Frauen andere Symptome bei einem Herzinfarkt als Männer?

Ob unser Herz gesund bleibt, können wir durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen.

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und Verzicht auf Nikotin tragen wesentlich dazu bei, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Sollte es zu einem Herzinfarkt kommen, ist rasches Handeln lebenswichtig.

„DEM HERZEN BEINE MACHEN!“

Toni Parpart

M.Sc. Sportwissenschaftler

Sozialstiftung Bamberg

saludis—Zentrum für rehabilitative Medizin

Keine Angst vor Sport bei einer Herzerkrankung! Bewegung ist gesund!

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für nahezu alle sogenannten Volkskrankheiten. Bei körperlicher Bewegung nimmt die Leistungsfähigkeit zu, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, Bluthochdruck, Blutfette, Blutzucker und Stresshormone werden gesenkt und das Herz wird unempfindlicher gegen Rhythmusstörungen.

BEGEGNUNG UND GESPRÄCHE

Michael Wolker

Diplomsportwissenschaftler/

Fachübungsleiter Rehabilitationssport

Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.

Vorstellung eines Beispiels für Rehabilitationssport im Verein