

Warum gerade der Herzsport so wichtig ist

INI-Vereine weiter auf Ärztesuche

Neben Krebs sind Herz-Kreislauferkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland.

Während Prävention bei vielen Krebserkrankungen häufig kaum möglich ist, kann man Herzkrankungen recht gut vorbeugen. Aus diesem Grund hat die Deutsche Herzstiftung noch bis 30. November die bundesweiten Herzwochen ausgerufen.

Noch heute sind nach Angaben der Deutschen Herzstiftung fast 30 Prozent der Reha-Herzpatienten Raucher, 18 Prozent sind stark übergewichtig und 22 Prozent haben Diabetes. Ein gesunder Lebensstil, regelmäßiger Sport und eine ausgewogene Ernährung können das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen demnach erheblich mindern. Und auch wenn die Sterblichkeit durch Herzkrankheiten in Deutschland im Vergleich zum Vorjahr insgesamt gesunken ist, wie die Deutsche Herzstiftung in ihrem aktuellen Jahresbericht schreibt, ist an Entwarnung noch lange nicht zu denken. Denn trotz aller Fortschritte in der

Herzmedizin, Prävention und Rehabilitation „haben Herz-Kreislauferkrankungen mit über 338.000 Sterbefällen pro



Foto: Jeffy Matricio/pixabay

Jahr ihren Schrecken noch lange nicht verloren“, so Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

Herzinsuffizienz (Herzschwäche) zählt nach wie vor zu den häufigsten Diagnosen, die zu einer stationären Behandlung

führen. Auch Herzrhythmusstörungen zählen zu den häufigsten Anlässen für einen Krankenhausaufenthalt in Deutschland.

Je nach Art und Schwere können Rhythmusstörungen mit enormen Einbußen an Lebensqualität einhergehen. Und sie können gefährlich werden bis hin zum plötzlichen Herztod. Auffallend teil angelegten: Die Klinikaufnahmen aufgrund von Herzschwäche, Rhythmusstörungen und Klappenerkrankun-

gen. Beispiel Herzinsuffizienz: Im Jahr 2017 wurden 464.724 stationäre Aufnahmen wegen Herzschwäche versorgt – ein Anstieg um mehr als 20.000 seit 2015.

„Die Herzschwäche beginnt zumeist langsam, Symptome wie Luftnot beim Treppensteigen werden fehlgedeutet und oftmals auf das Alter geschoben oder geschwollene Füße gar nicht bemerkt – tut ja auch nicht weh“, so Andresen. „Hier müssen wir durch gezieltere ambulante Versorgung, vor allem aber durch bessere Aufklärung über Krankheitssymptome und Therapiemöglichkeiten besser gegensteuern.“ Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor.

Über die Vereinsinitiative Gesundheitsport – INI Die Vereinsinitiative Gesundheitsport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe ge-

macht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitsportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen.

Das Kursprogramm 2019 der INI listet über 370 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitsport-karlsruhe.de nachzulesen.

Physiotherapie-Team
Andreas Hildebrand
Termine sofort
Hausbesuche
0721 / 3354228

PSV KARLSRUHE
- wir bringen Sie in Bewegung

- BOXEN
- BRAZILIAN JIU-JITSU
- BUDO AKTIV
- BUDO KIDS
- CROSS-TRAINING
- FILIPINO FIGHTING ARTS
- FRAUEN-SV
- HISTORISCHES FECHTEN
- JEET KUNE DO
- JIU-JITSU
- JUDO
- JU-JITSU
- KALI SIKARAN
- KARATE
- KICKBOXEN
- STREET COMBATIVES
- TAEKWONDO
- TAI CHI CHUAN

Eine Typfrage. Hauttypen ... schon gewusst?

Das wichtigste Kriterium zur Wahl der richtigen Pflege ist der Hauttyp. Dieser wird von

jedoch die Tendenz zu trockener Haut entwickeln. Aufgrund einer reduzierten Tätig-

Menschen mit empfindlicher Haut leiden ganz besonders unter den harten Umweltfa-

einzelne Inhaltsstoffe (z.B. zur Konservierung) von Hautpflegemitteln

Haargefühl
Irene Sedlaczek
Der Friseur salon für die ganze Familie

Aktuelle Trends und bewährte Schnittarten

Waschen, Schneiden, Föhnen, mit Kopfmassage: **Damen ab 41,- € Herren ab 30,60 €**

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Fr: 9 - 12 + 13.30 - 18 Uhr
Mi, Sa: 9 - 14 Uhr + So: 10 - 13 + 14.30 - 19 Uhr

AS Haargefühl Andrea Sedlaczek
Alter Graben 21 • Durlach Aue
Tel. 0721 47332104
Internet: www.as-haargefuehl.de

a Die erste Adresse für gutes Hören.

auric Hörcenter Durlach GmbH & Co. KG
Marshallstraße 4
Telefon: (0721) 1 51 78 30
durlach@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 & 14:00 - 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de