

### Wege zum gesunden Herz

Digitale Veranstaltung des Klinikums Ingolstadt am 29. September

Ingolstadt, 23.09.2021. Herzkreislauferkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Dabei kann jeder selbst etwas für ein gesundes Herz tun. Wie das geht, erklärt Prof. Dr. Karlheinz Seidl, Direktor der Medizinischen Klinik I, am Weltherztag bei der digitalen Veranstaltung „Wege zum gesunden Herz – warum Kardiologen täglich joggen“ am Mittwoch, 29. September, um 17.30 Uhr.

Rund 100.000 Mal schlägt unser Herz täglich, um etwa sieben Liter Blut durch unser Gefäßsystem zu pumpen. Eine enorme Kraftanstrengung, die aber nötig ist, um Organe und Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Gerade deshalb sind Erkrankungen des Herzens so gefährlich. Sie können nicht nur die Lebensqualität deutlich verringern, sondern im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Um sein Herz gesund und fit zu halten, nennt der Herzspezialist Prof. Dr. Seidl, drei Schlagworte: „Bewegung, Ernährung und Entspannung.“ Das Risiko für einen Herzinfarkt lasse sich durch genügend Bewegung – er empfiehlt eine halbe Stunde täglich – und eine gesunde Ernährung merklich senken. „Ich gehe jeden Morgen, bei fast jedem Wetter, zwischen sieben und zehn Kilometern laufen“, sagt Seidl. Außerdem sei der Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum zielführend, wenn es um die eigene Herzgesundheit geht. Oft unterschätzt wird der Punkt der Entspannung: „Die meisten Menschen schaffen es heutzutage kaum mehr, einfach mal zu entspannen.“ Was man darüber hinaus noch für ein starkes und gesundes Herz bis ins hohe Alter tun kann, erklärt Prof. Seidl bei seinem digitalen Vortrag am 29. September um 17.30 Uhr.

Die Veranstaltung ist kostenlos und findet über Microsoft Teams statt. Die Anmeldung ist über die Website des Klinikums Ingolstadt möglich: <https://www.klinikum-ingolstadt.de/kurse/wege-zum-gesunden-herz-warum-kardiologen-taeglich-joggen-online-veranstaltung/>. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten alle Teilnehmer/innen wenige Tage vor der Veranstaltung einen Teilnahmelink. Die Installation des Programms ist dafür nicht nötig.

Das **Klinikum Ingolstadt** bietet als eines der größten kommunalen Krankenhäuser in Bayern die Behandlung komplexer Krankheitsbilder in Wohnortnähe. Es gehört zu den Vorreitern der Digitalisierung im Krankenhausbereich und fördert z.B. anwendungsbezogene Forschung in den Bereichen Künstliche Intelligenz und Maschinelles Lernen. 3.700 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 100.000 Patienten in 21 Kliniken und Instituten. Zum Klinikum Ingolstadt gehört eines der größten deutschen Zentren für psychische Gesundheit in einem Allgemeinkrankenhaus.

**Ihre Ansprechpartnerin für Rückfragen**

Kerstin Lonzner, B.A.

Unternehmenskommunikation und Marketing

Tel.: (0841) 8 80-10 61

E-Mail: [kerstin.lonzner@klinikum-ingolstadt.de](mailto:kerstin.lonzner@klinikum-ingolstadt.de)