

Partner von **SOL.DE**

☑ später lesen

17. Oktober 2016 | 20:58 Uhr

Saarbrücker ZeitungPartner von **SOL.DE**

Dillingen startet Projekt „Herzsicher und Herzgesund“

Dillingen. In Dillingen dreht sich am Samstag, 22. Oktober, alles um die Herzgesundheit. Am Aktionstag gibt es Vorträge, aber auch Workouts und Untersuchungen. **bsch**

"Das Herz ist der wichtigste Muskel im menschlichen Körper und sollte gut gepflegt werden", erklärt Gerd Müller vom Gesundheits-Netz Saar (Genesa). Denn, "wenn das Herz erkrankt, drohen schwere Leiden, wie der Herzinfarkt oder die koronare Herzerkrankung". Die Sensibilisierung für dieses Thema sowie Tipps zur Vorbeugung und Hilfe im Notfall sind das Ziel der saarlandweiten Kampagne "Herzgesund". Als diese den Sportvereinen in Dillingen vorgestellt wurde, gab es positive Rückmeldungen, sagt Franz-Josef Berg, Bürgermeister von Dillingen. "Also entstand mit Gerd Müller die Idee, in Dillingen das Pilotprojekt ‚Herzsicher und Herzgesund‘ zu starten." Die Kampagne beginnt am Samstag, 22. Oktober, mit dem Cardic -Day in der Dillinger Stadthalle.

Die Stadt Dillingen und die Initiatoren von "Herzgesund" bieten von 10.30 bis 16 Uhr ein Programm rund um das Thema Herz. Nach der Begrüßung durch die Ministerin Monika Bachmann und Bürgermeister Berg um 10.30 Uhr stellt Gerd Müller ab 11.15 Uhr das Projekt "Herzgesund und Herzsicheres Dillingen" vor. "Plötzlicher Herztod im Alter" ist das Thema eines Vortrags von Dr. Dirk Jesinghaus um 13 Uhr. Um Verhalten im Notfall geht's um 15 Uhr mit Frank Marx.

Zudem bietet der Aktionstag die Möglichkeit, spezielle Cardio-Work-outs kennenzulernen. Jeweils einstündige Wanderungen mit Work-out im Stadtpark starten um 12 und um 14 Uhr. Zu denselben Zeiten gibt es Cardio-Work-out in der Stadthalle.

Ein Höhepunkt der Veranstaltung sind die Herzgesund-Check-ups, die von 11.30 bis 16 Uhr angeboten werden. "Dabei werden zwei Elektroden jeweils an den Unterarmen und Fußknöcheln befestigt", erläutert Müller. Der Check beinhaltet dann eine EKG-Analyse, eine Herz- und Stressmessung (Cardio-Stress-Index), die Herzratenvariabilität (HRV) und den Fitness-Level. Zum Schluss werde das kardiologische Alter ermittelt. In 15 Minuten bekommt so jeder einen ersten Eindruck, wie herzgesund er ist.

Und auch nach dem Aktionstag ist noch nicht Schluss. Durch kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit will die Stadt Dillingen Vereine, Schulen und Unternehmen ansprechen. Ähnliche Aktionen wie am Samstag sollen im kleinen Rahmen durchgeführt werden. Den Gesundheits-Check haben die Mitarbeiter der Stadtverwaltung selbst bereits vor drei Wochen hinter sich gebracht. Einen bestimmten Endzeitpunkt gibt es für die Aktion nicht - denn an Herz-Gesundheit sollte man ein Leben lang arbeiten.

/saarland/saarlouis/dillingen/

© Saarbrücker Zeitung | Alle Rechte vorbehalten