



26.09.2014 - 08:38 Uhr

## Herz-Kreislauf-Risiken - keine Entwarnung für Frauen

Bern (ots) -

Viele Frauen meinen, Herzinfarkt oder Hirnschlag seien ein Männerproblem. Tatsache ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen auf Platz 1 der Todesursachen der Frauen in der Schweiz. Wer raucht, trägt dabei das grösste Risiko. Zum internationalen Weltherztag vom 29. September 2014 lanciert die Schweizerische Herzstiftung ihre Kampagne «Frau&Herz», mit der sie Frauen für Herz-Kreislauf-Risiken sensibilisieren und zu einem herzgesunden Lebensstil motivieren will.

Die Schweizerische Herzstiftung möchte mit einer vorläufig auf vier Jahre angelegten Aufklärungskampagne «Frau&Herz» ins Bewusstsein rufen, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Risikofaktoren Frauen ebenso betreffen wie Männer. Ein spezieller Fokus gilt dem Rauchen. «Frauen unterschätzen generell die Gefahren des Tabakkonsums und die Erhöhung des kardiovaskulären Risikos durch Rauchen wird weitgehend nicht wahrgenommen. Eine Frau, die raucht, hat aber ein drei- bis viermal höheres Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben als eine Nichtraucherin», erläutert Prof. Elisabeth Zemp, Genderforscherin und Vorsitzende der Fachgruppe «Frau&Herz» der Schweizerischen Herzstiftung. Mit der Kampagne sollen Frauen motiviert werden, herzgesunde Verhaltensmuster in ihren Alltag zu integrieren. Neben einem Rauchstopp gehören dazu insbesondere eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, Alkohol nur mit Mass, und ein gutes psychisches Gleichgewicht. Damit stehen die Chancen gut, dass auch das Körpergewicht, der Blutdruck, die Cholesterin- und die Blutzuckerwerte im grünen Bereich bleiben. Das sind weitere bedeutende Faktoren, die es zu beachten gilt, um einer Herz-Kreislauf-Erkrankung vorzubeugen.

Denken Sie an Ihr Herz

Als Auftakt der Kampagne «Frau&Herz» erhalten in den nächsten Wochen Frauen an Kiosken in der ganzen Schweiz einen Flyer. Dieser enthält Tipps für einen herzgesunden Lebensstil, informiert über Herz-Kreislauf-Risiken und verweist auf Unterstützungsangebote für den Rauchstopp. Einige Fragen bieten Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit der eigenen gesundheitlichen Situation und bei einem Wettbewerb sind attraktive Preise wie beispielsweise eine Woche Wellness-Ferien in Leukerbad zu gewinnen.

Frauen in ihrem Alltag ansprechen: Die Kampagne «Frau&Herz - Tabakprävention» 2014-2017

Von den jährlich 9'000 Tabak-induzierten Todesfällen entfallen 41 Prozent auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit der Kampagne «Frau&Herz» will die Schweizerische Herzstiftung insbesondere Frauen über 40 Jahre ansprechen, denn für sie gibt es keine speziellen Informationsangebote im Bereich Tabakprävention, welche über ihre spezifischen Risikofaktoren sowie über bestehende Hilfen beim Tabakausstieg informieren. Nach der diesjährigen Kioskaktion mit Flyer und Wettbewerb ist für 2015 in Zusammenarbeit mit Apotheken eine Aktion mit HerzCheck®-Testangebot geplant. Dazu organisiert die Schweizerische Herzstiftung Vorträge und Workshops zum Thema Frau&Herz/Tabakprävention, mit denen auch bildungsferne Schichten angesprochen werden sollen. Die Broschüre "Frau&Herz" und die Website [www.frauundherz.ch](http://www.frauundherz.ch) bieten zudem umfassende Informationen zum Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit. Die Kampagne «Frau&Herz» wird vom Tabakpräventionsfonds mitfinanziert.

Dieser Text ist abrufbar unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

Kontakt:

Peter Ferloni, Kommunikationsleiter  
Schweizerische Herzstiftung, Bern  
Telefon 031 388 80 85  
[ferloni@swissheart.ch](mailto:ferloni@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100762098> abgerufen werden.