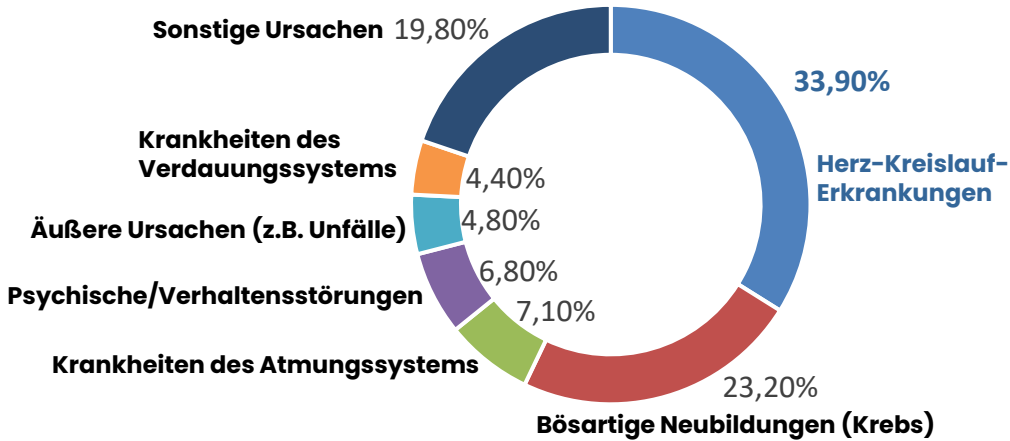




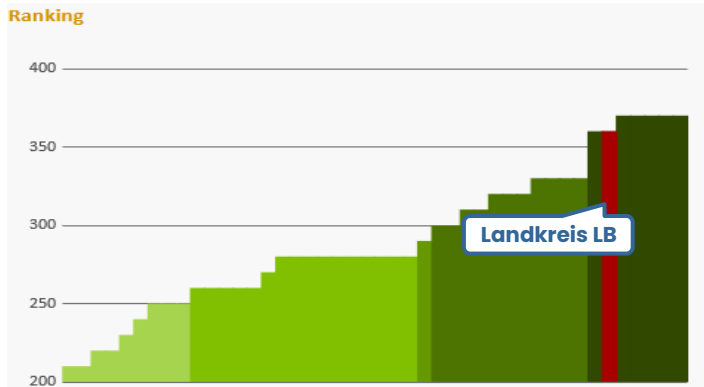
Ein gesundes Herz braucht nicht viel – kleine Veränderungen bewirken Großes

Die häufigsten Todesursachen in Deutschland 2024



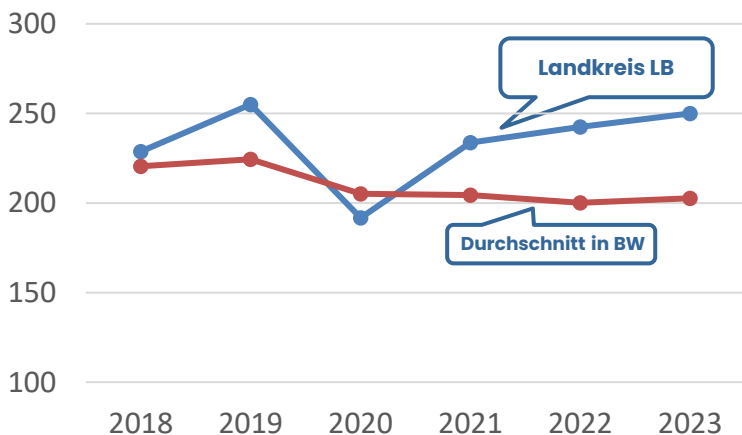
- ❖ Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die Todesursache Nr. 1
- ❖ Rund 42.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland allein an einem Herzinfarkt
- ❖ Rund 1,64 Millionen Menschen mussten 2024 wegen einer Herzerkrankung stationär behandelt werden

Herzinfarktfälle in Baden-Württemberg (je 100.000 Einwohnenden)



2023 betrug die Häufigkeit von Herzinfarkt-Fällen im Landkreis Ludwigsburg (LB) 360 pro 100.000 Einwohnenden. Das entspricht dem 6. höchsten Wert unter allen 44 Land- und Stadtkreisen in Baden-Württemberg!

Krankenhausfälle durch Herzinfarkt in BW (je 100.000 Einwohnenden)



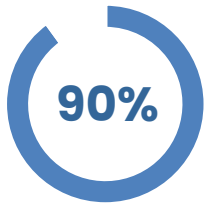
Die Krankenhausfälle durch einen Herzinfarkt lagen im Jahr 2023 im Landkreis LB mit 250 pro 100.000 Einwohnenden über dem baden-württembergischen Durchschnitt mit 203 pro 100.000 Einwohnenden.



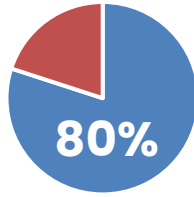
Herzinfarkte im Landkreis LB: Fallzahlen und Klinikaufenthalte liegen über dem BW-Durchschnitt – Tendenz steigend. ABER: Trotz hoher Krankheitszahlen steckt in einem gesundheitsförderlichen Lebensstil eine enorme Chance!



Großes Potential durch einen gesunden Lebensstil



90% aller Herzinfarkte gehen auf einen ungesunden Lebensstil zurück!



80% Verringerung des Herzinfarkttrisikos durch einen gesunden Lebensstil!



Gesunder Lebensstil



ca. **9 Jahre** höhere Lebenserwartung



Der 8 Punkte Plan für einen gesunden Lebensstil



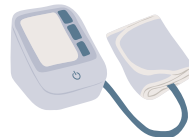
Übergewicht vermeiden
BMI zwischen 20 und 25 kg/m².



Ausreichend Schlaf
6-8 Stunden pro Nacht für Erwachsene.



Mediterrane Ernährung
Zusätzlich wenig Zucker&Salz.



Erhöhte Blutdruckwerte senken
Optimal sind Blutdruckwerte < 120/80 mmHg.



Regelmäßige Bewegung
Jeder Schritt zählt!



Erhöhte Blutzuckerwerte senken
Der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) sollte < 5,7% sein.



Nicht rauchen
Das ist die wirksamste Einzelmaßnahme!



Erhöhte Blutfettwerte senken
Optimal sind Non-HDL-Cholesterin Werte < 130 mg/dl.

Ein gesunder Lebensstil stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System – fangen Sie noch heute damit an!

Quellen:

Gesundheitsatlas | Deutscher Herzbericht - Update 2025 | Statistisches Bundesamt
| Die INTERHEART Studie | Gesunder Lebensstil: Zusammenhang mit der Anzahl
Jahre ohne schwere chronische Krankheiten | 8 Punkte Plan | So gesund sind schon
wenige Minuten Spaziergang

Impressum:

Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz
 gbe@landkreis-ludwigsburg.de

**Hier klicken
für weitere
Informationen**