

- Pressestelle Landratsamt Mühldorf a. Inn -

PRESSEMITTEILUNG

Tage der Herzgesundheit am 9. und 10. September mit landkreisweitem Präventionstag und öffentlichem Gesundheitstag

Mit den "Tagen der Herzgesundheit" veranstalten das Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn und die Gesundheitsregion^{plus} Mühldorf a. Inn am 9. und 10. September zwei Gesundheitstage für Jung und Alt. Am **Freitag, 9. September** bieten verschiedene Kooperationspartner im Rahmen eines landkreisweiten **Präventionstags** eine bunte Vielfalt aus Schnupperangeboten rund um das Thema Herzgesundheit. Am Mühldorfer Gesundheitsamt findet am **Samstag, 10. September** der große, **öffentliche Gesundheitstag** für alle Bürgerinnen und Bürger statt.

"Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!" – diesen gemeinsamen Leitspruch setzen Dr. Benedikt Steingruber, Leiter des Gesundheitsamts und Julia Weiss, Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus} mit den Tagen der Herzgesundheit nun für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises in eine zweitägige Veranstaltung um. Entstanden ist die Idee im Rahmen der Planungen für die diesjährige Jahresschwerpunktkampagne "Hand aufs Herz" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege. "Hand aufs Herz" soll dabei vor allem die präventiven Ansätze in den Themenfeldern Bewegung, Ernährung, Rauchfrei und Stressmanagement aufgreifen, die zu den möglichen Risikofaktoren für einen Herzinfarkt zählen.

Zum Muttertag wurde die Kampagne mit einer Postkarten-Aktion eröffnet. Gemeinsam mit der AOK Direktion Mühldorf a. Inn, die Partner der Kampagne ist, wurde weiterhin ein Gesundheitstag in einem großen Unternehmen veranstaltet.

Das Thema der lebensrettenden Maßnahmen wird man im Herbst angehen: "Wir haben zehn Reanimations-Übungspuppen und werden in einem ersten Schritt den Lehrern der weiterführenden Schulen im Landkreis eine Fortbildung anbieten!", so Dr. Cornelia Erat, Ärztin am Gesundheitsamt.

Die Reanimationsschulungen sollen dann als festes Angebot des Gesundheitsamtes und der Gesundheitsregion^{plus} ausgeweitet werden. Das klare Ziel ist es, so viele Multiplikatoren wie möglich zu schulen und Kurse langfristig auch für Vereine anzubieten.

Die Tage der Herzgesundheit in diesem Rahmen aufzuziehen, war eine Entscheidung, die erst im Frühsommer gefällt wurde. "Aufgrund der lange unsicheren Corona-Lage haben wir erst spät entschieden, eine Veranstaltung in dieser Größe zu organisieren", erklärt Dr. Benedikt Steingruber und ergänzt: "Umso mehr freuen wir uns nun darüber, die Tage der Herzgesundheit mit vielen Kooperationspartnern aus den unterschiedlichsten Gesundheitsbereichen durchführen zu können."

Der Freitag ist dabei als landkreisweiter Präventionstag ausgeschrieben und lädt zum Mitmachen und Ausprobieren verschiedenster Angebote ein. Vom Lungencheck über Bewegungs- und Entspannungsangebote bis hin zum Alpaka-Coaching ist rund um das Thema Herzgesundheit eine breite Auswahl geboten. "Innerhalb kürzester Zeit konnten wir tolle Partner von örtlichen Fitnessstudios, Vereinen, Krankenkassen bis hin zum Erlebnisbauernhof für den Präventionstag gewinnen", sagt Julia Weiss.

"Besonders freuen wir uns selbstverständlich auf den öffentlichen Gesundheitstag im überdachten Freibereich hinter dem Gesundheitsamt und dem Landratsamt!", fügt Andrea Bonakdar, Ärztin am Gesundheitsamt, hinzu. An diesem Tag erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm rund um die Herzgesundheit. Ob Stressmessung, Wiederbelebung an Übungspuppen, Kalorien-Fahrrad oder Virtual Reality Brillen – die zahlreichen kostenlosen Angebote laden zum Mitmachen ein und belohnen alle aktiven Teilnehmer mit der Teilnahme am Gewinnspiel, das zusätzlich zu den Aufmerksamkeiten zum Mitnehmen auf das Publikum wartet. Ein besonderes Highlight zaubert der Kirchdorfer Sternekoch Christian Grainer mit seiner Familie zur Mittagszeit für die Gäste: herzhafte Häppchen aus der Sterneküche. Daneben gibt es gesunde Cocktails sowie Mitmach-Angebote in der Entspannungs-Lounge wie QiGong, Meditation und Entspannungsreisen.

Alle Informationen und das vollständige Programm ist zu finden unter: www.lra-mue.de/gesundheit



Bildunterschrift:

Freuen sich auf die Tage der Herzgesundheit: Andrea Bonakdar und Dr. Cornelia Erat (Ärztinnen am Gesundheitsamt), Julia Weiss (Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus}) und Dr. Benedikt Steingruber (Leiter des Gesundheitsamts)

Bildnachweis: Pressestelle Landratsamt Mühldorf a. Inn

Pressestelle

Landkreis Mühldorf a. Inn