

Neue Studie der World Heart Federation: Frauen in ganz Europa wissen nicht um Risiko für Herzgesundheit

GENF, June 14, 2017 /PRNewswire/ --

Bewegung als Schlüssel beim Kampf gegen Herzerkrankungen und Schlagfall -- die häufigste Todesursache bei Frauen

Die Mehrzahl will aktiver sein, aber Kosten, Image und Zeit stehen oft im Weg

#MatchFitWoman Challenge im Vorfeld der UEFA Frauen-Europameisterschaft 2017

Nahezu die Hälfte der deutschen Frauen wissen nicht, dass Herzerkrankungen und Schlaganfall die häufigste Todesursache bei Frauen sind. Laut einer neuen, heute veröffentlichten Studie ist jede dritte Frau betroffen.

Obwohl 54 % der deutschen Frauen wissen, dass Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems das höchste Risiko darstellen, vertritt mehr als ein Drittel der befragten Frauen (38 %) den Irrglauben, dass das größte Risiko von Krebs ausgeht. Andere nennen Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems oder Verkehrsunfälle als die wahrscheinlichste Ursache.

Im Vergleich zum restlichen Europa war das Problembewusstsein unter deutschen Frauen am stärksten ausgeprägt, wobei sich die britischen Frauen des Problems am wenigsten bewusst waren. Bei der Studie, die im Auftrag der World Heart Federation (WHF) durchgeführt wurde, wurden britische, französische, deutsche und schwedische Frauen befragt.

Die jüngere Generation europäischer Frauen ist am wenigsten sensibilisiert. Unter den 18- bis 24-jährigen in den vier Ländern nennt nur jede Dritte (33 %) Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems als die häufigste Todesursache (zum Vergleich: bei den 45- bis 54-jährigen sind es 54 %).

Bewusstsein ist zwar wichtig, aber noch mehr kommt es darauf an, bei der eigenen Herzgesundheit aktiv zu werden. Bewegung ist für eine gute Herzgesundheit unerlässlich. Laut der Studie liegt aber bei **drei Viertel** der Frauen in den vier Ländern der Aktivitätsgrad unter den Empfehlungen der World Health Organization^[1]. Unter den Befragten gab jede Zehnte zu, dass sie in einer durchschnittlichen Woche ganz auf moderate Bewegung verzichtet (wie flotte Spaziergänge, Gartenarbeit oder Tanzen).

Um diesen Trend umzukehren, werden Frauen in ganz Europa im Vorfeld der UEFA Frauen-Europameisterschaft, die im Sommer in den Niederlanden stattfindet, angespornt, bei der 28-Tages-Challenge **#MatchFitWoman** mitzumachen: Verbesserung der Herzgesundheit durch den Vorsatz, an 5 Wochentagen 30 Minuten mit körperlicher Bewegung zu verbringen.

Die Challenge und Studie sind Teil von *A Healthy Heart Your Goal*, eine gemeinsame Kampagne der WHF, UEFA, Dutch Heart Foundation, Royal Dutch Football Association (KNVB) und des Netzwerks Healthy Stadia. Dabei geht es um die Sensibilisierung zum Thema Herzgesundheit und den Ansporn von Frauen und Kindern zu mehr Bewegung.

Sangeeta Bhagat von der World Heart Federation sagte: *"Jede Frau kann ,matchfit' sein. Aber #MatchFitWoman ist nicht gleichbedeutend mit ,Bikinifigur'. Vielmehr geht es darum, dass wir selbst im hektischen Alltag die Herzgesundheit zu einem Ziel erklären und unsere Fitness und Gesundheit durch kleine Schritte verbessern können, damit wir unseren Lieben noch lange erhalten bleiben."*

Es ist klar, dass es nicht am guten Willen fehlt. 72 % der befragten Frauen in den vier Ländern würden gerne aktiver sein, wobei der Anteil bei den 18- bis 24-jährigen sogar bei 81 % liegt. Was aber steht im Weg? Zu den häufigsten Gründen für mangelnde Bewegung nannten 31 % der befragten Frauen Geniertheit wegen ihrer schlechten Fitness, 42 % Zeitmangel und 36 % Kostengründe.

Peter Gilliéron, Vorsitzender des Ausschusses für Fairplay und soziale Verantwortung der FIFA, sagte *"Wir alle können etwas für unsere Herzgesundheit tun, indem wir Bewegung in unseren Alltag verankern. Fußball ist eine tolle Aktivität unter Freunden oder um neue Leute kennenzulernen. Aber vor allem braucht es keine teure Anlage oder Ausrüstung. Den Ball im Park umherkicken ist genauso gut für die Herzgesundheit wie das Spielen im europäischen Finale."*

1. Die World Health Organization hat die folgenden weltweiten Empfehlungen zur gesundheitsfördernden Bewegung ausgesprochen: Erwachsene zwischen 18 - 64 sollten jede Woche 150 Minuten mit moderater Bewegung oder 75 Minuten mit intensiver Bewegung verbringen.

Hinweise an Redakteure:

Über die Studie:

Durchgeführt von Censuswide unter 4159 europäischen Frauen im Alter von 18-64 (GB: 1144, jeweils 1005 in Frankreich, Deutschland und Schweden). **Die detaillierten Studienergebnisse, einschließlich der Gründe für mangelnde Bewegung, finden Sie unter: <http://releasd.com/4901>**

Informationen zu ,A Healthy Heart Your Goal" und zur #MatchFitWoman Challenge

Am Montag, den 19. Juni 2017 beginnt die **#MatchFitWoman** Challenge im Rahmen von ,A Healthy Heart Your Goal'. Dabei fasst man den Vorsatz, im Vorfeld der UEFA Frauen-Europameisterschaft 28 Tage lang aktiv zu werden und etwas für die Herzgesundheit zu tun. Wer mitmacht, kann auf Facebook und Twitter seine Aktivitätsziele teilen und an der Verlosung von tollen Fußballpreisen teilnehmen, darunter VIP-Tickets zum Endspiel der UEFA Frauen-Europameisterschaft 2017 in den Niederlanden.

Weitere Informationen und Teilnahme an der Challenge: #MatchFitWoman,

Twitter @worldheartfed

<http://www.facebook.com/worldheartfederation>

<http://www.worldheart.org/womenseuro>

Informationen zur World Heart Federation

Die World Heart Federation führt den weltweiten Kampf gegen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems an, darunter Herzerkrankungen und Schlaganfall. In Kooperation mit über 200 Mitgliedsorganisationen in mehr als 100 Ländern streben wir bis 2025 eine Senkung der vorzeitigen Todesfälle durch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems auf der ganzen Welt um 25 % an.

Pressekontakt: Sam Williams: + 44 (0)7949 607029
sam.williams@barleycommunications.co.uk, Catherine Jordan Jones: +44
(0)7917 664648, catherine.jordanjones@barleycommunications.co.uk