

Kontakt:

Pressesprecher
Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd
Andreas Franzmann
Tel.: 07171 701 1008
Email: andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

Mutlangen, 12.06.2026

Treppensteigen und 10.000 Schritte

Prof. Dr. Peter Seizer, kardiologischer Chefarzt der Kliniken, sprach im Mutlanger Forum vor rund 100 Gästen darüber, wie das Risiko eines Herzinfarkts gesenkt werden kann.

Die koronare Herzkrankheit ist mit über einer halben Million Krankenhausaufnahmen pro Jahr die häufigste Herzerkrankung und gleichzeitig mit führende Todesursache mit 126.000 Todesfällen pro Jahr. Insgesamt leiden in Deutschland etwa 2,5 Millionen Frauen und 3,5 Millionen Männer an einer koronaren Herzerkrankung.

Von einer koronaren Herzerkrankung spricht man, wenn im Laufe der Zeit Ablagerungen, sogenannte Plaques, die Herzkranzgefäße verengen und die Durchblutung des Herzens behindern. Der Volksmund spricht hier oft vom „Verkalken“, medizinisch handelt es sich um eine Atherosklerose. Ein Herzinfarkt entsteht, wenn eine Plaque aufreißt und sich an dieser Stelle ein Blutgerinnsel bildet, welches das Gefäß verschließt.

Da sich eine Atherosklerose über Jahre und Jahrzehnte in einem schleichenden Prozess und meist völlig unbemerkt entwickelt, wüssten viele Menschen gar nicht von der Erkrankung, stellte Professor Peter Seizer in seinem Vortrag heraus.

Was kann man tun?

Es gebe beeinflussbare Risikofaktoren, wie vor allem hohen Blutdruck und hohe Cholesterinwerte, Rauchen und Diabetes. Nicht beeinflussbare Faktoren seien das Lebensalter (Menschen ab 60 Jahren sind eher gefährdet) und das Geschlecht (Männer sind häufiger betroffen als Frauen). Auf die potentielle Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung habe man Einfluss und darauf ging der Herzexperte besonders ein.

Ein gesunder Lebensstil sei nicht nur vorbeugend wirksam, sondern auch bei einer bereits vorliegenden koronaren Herzerkrankung Basis für die Behandlung. „Dazu gehört zunächst: Hören Sie auf zu Rauchen“, brachte es der Chefarzt auf den Punkt. Weiterhin seien regelmäßige körperliche Bewegung (dazu gleich mehr), eine gute Ernährung - wenn möglich durch Mittelmeerküche mit Omega 3-Fettsäuren, eine Reduzierung des Bauchumfangs, Alkoholverzicht und ein kluger Umgang mit Stress prägend für einen gesunden Lebensstil.

Was die Bewegung angeht, seien nicht nur Ausdaueraktivität – empfohlen werden 5 Mal 30 Minuten pro Woche – wichtig, sondern auch ein moderates Krafttraining. „Die gute Nachricht ist, dass Bluthochdruck ein modifizierbarer Risikofaktor ist“, betonte der Chefarzt.

10.000 Schritte – wirklich?

Zu den berühmten 10.000 Schritten am Tag bezog sich der Herzexperte auf aktuelle Studien. Bereits bei 2.000 Schritten pro Tag sinke das Sterberisiko und das Risiko für kardiovaskuläre

Kliniken Ostalb
Marketing / Unternehmenskommunikation

Leitung:

Manuela Giesel
Tel: 07361 55-3006

Manuela.giesel@kliniken-ostalb.de

Ralf Mergenthaler
Tel: 07361 55-3008

ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Andreas Franzmann
Tel: 07171 701-1008

andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

Vorfälle. Und schon diese geringe Schrittzahl wirke sich positiv auf die Vermeidung weiterer Erkrankungen wie Demenz oder Tumorenbildung aus. Das Optimum werde schon bei etwa 7.000 Schritten täglich erreicht. „Es kommt aber auf die Art der Bewegung an. Schritte bedeutet nicht langsames Schlendern. Also bitte nicht langsam schleichen, sondern im Bestfall etwa 100 Schritte pro Minute erreichen“, betonte Peter Seizer.

Noch besser: Treppensteigen. Eine aktuelle Studie mit knapp einer halben Million Teilnehmern hat gezeigt. Wer mehr als 20 Stockwerke pro Tag läuft, senkt sein Risiko um rund 20 Prozent. „20 Stockwerke klingt zunächst viel, aber über den Tag verteilt, ist das möglich. Jedes Stockwerk zählt“, gab der Chefarzt als Tipp mit.

Prof. Peter Seizer ging noch auf zahlreiche weitere Aspekte, von Diagnostik, Medikamenten und Behandlungsmöglichkeiten ein. Das Publikum nutzte wie immer ausführlich die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Nächster Vortrag: Urologie und High-Tech im OP

Im nächsten Vortrag der Reihe „Medizin am Donnerstag“ der Kliniken Ostalb stellt sich der neue Chefarzt der Urologie Dr. René Ritter vor. In seinem Vortrag wird es vor allem um robotergestützte Operationen mit dem neuen Da Vinci-Operationsroboter am Stauferklinikum gehen. Der Vortrag findet am Donnerstag, 25. Juni 2026 um 18:00 Uhr in der Pflegeschule Mutlangen statt.

Bildunterschrift:

Der Chefarzt der Kardiologie der Kliniken Ostalb Prof. Dr. Peter Seizer sprach am Donnerstag im Mutlanger Forum über Ursachen eines Herzinfarkts und gab Tipps um dem Infarktisiko entgegenzuwirken.

