



World  
PT Day  
2026

# HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache.



Jedes Jahr sterben

**20,5 Millionen**

Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD).

**30%**

aller **Todesfälle weltweit** werden durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht.

**85%**

dieser Todesfälle sind auf Herzinfarkte und Schlaganfälle zurückzuführen.

**3/4 aller Todesfälle**

Mehr als drei Viertel aller Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten in **Länder mit niedrigem und mittlerem Einkommen** auf.

## Prävention

Die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch die Verringerung verhaltens- und umweltbedingter Risikofaktoren verhindert werden:



Tabakkonsum



Schädlicher Alkoholkonsum



Bewegungsmangel



Luftverschmutzung



Ungesunde Ernährung und Adipositas

Weltweit ist Bluthochdruck der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind ein **Sammelbegriff für Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße**.

Diese Erkrankungen können dazu führen, dass Blut, Sauerstoff und Nährstoffe nicht mehr ausreichend durch den Körper transportiert werden.

Mit der Zeit können Blutgefäße verengt, verhärtet oder verschlossen werden. Das Herz muss dann stärker arbeiten als gewöhnlich. Dadurch kann die Durchblutung wichtiger Organe wie Gehirn, Herz und Muskulatur eingeschränkt werden, was das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht.



## Wie kann Physiotherapie zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen?

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind Teil eines patientenzentrierten Behandlungsteams. Sie:



**Helfen dabei, Menschen mit erhöhtem Risiko für Herzerkrankungen** zu identifizieren, beispielsweise Personen mit Bluthochdruck, Diabetes, Adipositas oder einem inaktiven Lebensstil beurteilen die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Belastbarkeit bei Bewegung und Training.



**Entwickeln sichere und individuelle Trainingsprogramme** zur Verbesserung der Fitness und zur Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos unterstützen gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen, beispielsweise mehr Bewegung und Gewichtsmanagement.



**Fördern die frühzeitige Erkennung von Gesundheitsproblemen** und leiten bei Bedarf weitere medizinische Maßnahmen ein.



## Wie kann Physiotherapie Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen?

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten können Betroffene dabei unterstützen, ihre Erkrankung zu bewältigen und das Risiko weiterer Herzereignisse (z. B. eines Herzinfarkts) zu reduzieren, indem sie:

- Individuelle **Risikofaktoren** erkennen und zu nachhaltigen Veränderungen des Lebensstils beraten
- Maßgeschneiderte Bewegungsprogramme anbieten und **Ängste vor körperlicher Aktivität abbauen**
- Über Maßnahmen zur **Vorbeugung** weiterer Herzprobleme informieren
- Die **körperliche Fitness** verbessern und damit die Lebensqualität steigern
- Bei der **selbstständigen** Bewältigung der Erkrankung unterstützen

## Die besten Bewegungsformen für die Herzgesundheit

Wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden oder ein erhöhtes Risiko haben, sollten Sie vor Beginn oder Wiederaufnahme eines Trainingsprogramms den Rat einer Physiotherapeutin, eines Physiotherapeuten oder einer anderen Gesundheitsfachkraft einholen.



**Ausdauertraining hält das Herz gesund.** Es erleichtert alltägliche Aktivitäten, reduziert Müdigkeit und Atemnot, verbessert die Stimmung, fördert den Schlaf und senkt das Risiko für Herzprobleme.



**Krafttraining stärkt die Muskulatur.** Mit zunehmender Kraft lassen sich Alltagsaktivitäten und sportliche Betätigung leichter und mit geringerem Aufwand bewältigen.



**Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining fördern sichere Bewegungen.** Dehnübungen verhindern Muskelverkürzungen, verbessern die Beweglichkeit und helfen, Schmerzen sowie Verletzungen vorzubeugen. Gleichgewichtsübungen reduzieren das Sturzrisiko.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8. September  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)