

**11. Marburger Herzlauf**  
 „Zucker und Herz“

Sabine Herr Oberbürgermeisterin Karin Vogel

**am 10. Oktober 2010**  
 Eisenbahnmarkt, verkaufsoffener Sonntag  
 1 x Laufen oder Gehen „Rund um das Schloss“

in Kooperation mit Markt- und Aktionsbüro Marburg e.V.

Marktplatz → Schloss → Marktplatz  
 von 9 bis 18 Uhr  
 Stempel auf Laufkarte am Schloss  
 von 12.00 bis 18.00 Uhr  
 Verkäufe 16.15 Uhr

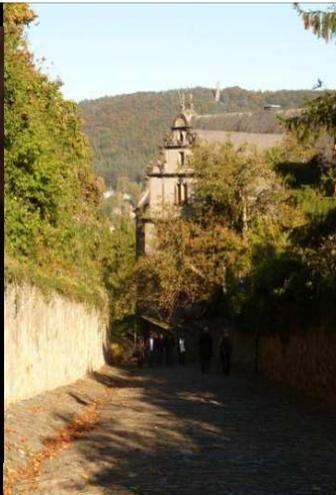
**Marburger Herzlauf**

Gewinnspiel  
 24 3-Gänge Herbergs  
 Gänsebraten und  
 Herbrauer Apfelkuchen  
 Preisgeld 1000 €  
 (Kaufkraft 1000 €)

**Elterns**

2 Tage **DORENLAND PARIS**

Veranstaltung zur Förderung der Karitative e.V.



**11. Marburger Herzlauf 10.10.10**

Veranstaltung zur Förderung der Karitative e.V.

**Herz und Übergewicht**

Erhöhtes Herz-Kreislaufrisiko bei  
 Bauchumfang größer 102 cm Männer  
 88 cm Frauen!

Erhöhtes Diabetesrisiko bei  
 Bauchumfang größer 94 cm Männer  
 80 cm Frauen!

Unterstützt von: **Sachverständigen Marburg**



**Zuckerkonsum in Deutschland**  
 pro Kopf/Jahr: ca. 36 kg  
 pro Kopf/Tag: ca. 100-150 g

- empfohlen nicht mehr als 60 g/Tag  
**- weniger Zuckergetränke!**



# 11. Marburger Herzlauf 10.10.10



### Mit dem Defibrillator zurück ins Leben – wo sind in Marburg die Defis?

**Standorte der Defis:**

- Louisa Haus Albrecht, Universitätsstraße 14-22
- Lohn-Apothek, Wilhelmstraße 7
- Philipp-Kapelle, Postgasse 10
- Goethehaus, Pflanzengasse 17
- Stadtbüro, Frauenbergstraße 35
- Kardiologische Ambulanz, UKGM Klinikum Lahnberge Stadthalle, Biegenstraße 15
- Feuerwehr Caspel, Längingstraße 15
- Kreuz-Intercenter, Uferstraße 20
- Katholie, Markt 1
- Feuerwehr Marbach Sporthalle GGS, Leopold-Lucas-Straße
- Feuerwehr Wehrda Feuerwehr Atemschutzübungsstrecke
- HDK, Robert-Koch-Straße 17
- Team für häusliche Alten- und Krankspflege, Raaschenberg
- Herzgruppenpraxis Ebnedorfergrund 30/35, Bei der Hirtenmühle 2
- Herzgruppe Katzenbach, Wilhelm-Roser-Straße
- Herzgruppe Ockershausen, Am Herrenfeld (GGG)
- Herzgruppe Sterzhäuser
- Herzgruppe Marburg, Bernsdorf
- Herzgruppe Lohr- und Langgericht, Universitätsstraße
- Herzgruppe Mar, Trindemann
- Herzgruppe Schwansee
- Herzgruppe Lichten Holz
- Herzgruppe Lichten Holz
- Herzgruppe Rüdiger Firmen, Marbach
- Herzgruppe Dr. D. Leußler, Haspelstraße 29

### Herzinfarkt erkennen

Dr. A. M. Sailer, M. Sailer, J. R. Schaller und B. Meisch  
Klinik für Innere Medizin - Kardiologie - Universitätsklinik Marburg

**Wir forschen für Ihre Gesundheit, wir arbeiten für Ihr Leben, wir leben für die Zukunft!**

**Wer ist gefährdet?**

- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Cholesterin
- Diabetes
- Blutgerinnung
- Übergewicht
- Herzkrankheit der Familie

**Was sind Zeichen für einen Herzinfarkt?**

- Plötzliche Schmerzen im Brustbereich
- Druck, Engegefühl, Brennen oder auch ein Rosten im Brustbereich
- Stumpfe Schmerzen im Brustbereich

**Was ist zu tun?**

- Herzinfarkt ist eine lebensbedrohliche Erkrankung

### Marburger Präventions-Allianz

Marburg - die Stadt mit Herz für's Herz  
Im Kampf gegen das plötzliche Herzloch

**Plötzlicher Herzloch**

Was ist, wenn es um ein Herzloch geht?  
Ca. 100.000 Menschen in Deutschland werden jährlich an plötzlichen Herztod (PH) pro Tag.  
Nur ca. 10% der Betroffenen überleben, wenn die Hilfe im entscheidenden Sekundenbruchteil eintrifft.

**Zeit ist Leben!**

Je schneller eine Reanimationsmaßnahme erfolgt, umso besser sind die Chancen.

**Wer darf bzw kann sich ein Gerät bedienen?**

- Herzinfarkt
- Zuckerkrankheit
- Cholesterin
- Diabetes
- Blutgerinnung
- Übergewicht
- Herzkrankheit der Familie

**So sieht ein automatischer Defibrillator aus, und so wird er bedient**

Die einfachste Methode, um plötzlichen Herztod zu vermeiden ist eine Defibrillator. Je früher der Defibrillator eingesetzt wird, umso höher sind die Überlebenschancen. Die Defibrillatoren sind heute überall dort zu finden, wo sich Menschen versammeln werden.

Die Marburger Präventions-Allianz hat zusammen mit einer Allianz, bestehend aus Stadt, Universität und Prävention, ein Leitfaden für eine Reanimations-Verfahren eine genaue Beschreibung und alle Schritte erstellt. Die ersten 10 Schritte sind bereits im Schulbuch Marburg integriert worden.

Marburger Präventions-Allianz  
mit Dank für die Unterstützung durch die Dr. M. Prall - Stiftung

### Cholesterin - was ist das?

Was ist, wenn es um ein Herzloch geht?  
Ca. 100.000 Menschen in Deutschland werden jährlich an plötzlichen Herztod (PH) pro Tag.  
Nur ca. 10% der Betroffenen überleben, wenn die Hilfe im entscheidenden Sekundenbruchteil eintrifft.

**Cholesterin - was ist das?**

Cholesterin ist ein Fettstoff, der in allen Zellen des Körpers vorkommt. Er ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und wird für die Produktion von Hormonen, Vitaminen und Gallensäure benötigt.

**Was ist, wenn es um ein Herzloch geht?**

Cholesterin ist ein Fettstoff, der in allen Zellen des Körpers vorkommt. Er ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und wird für die Produktion von Hormonen, Vitaminen und Gallensäure benötigt.

**Was ist, wenn es um ein Herzloch geht?**

Cholesterin ist ein Fettstoff, der in allen Zellen des Körpers vorkommt. Er ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und wird für die Produktion von Hormonen, Vitaminen und Gallensäure benötigt.

**Was ist, wenn es um ein Herzloch geht?**

Cholesterin ist ein Fettstoff, der in allen Zellen des Körpers vorkommt. Er ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und wird für die Produktion von Hormonen, Vitaminen und Gallensäure benötigt.



# Großer Andrang herrscht beim Blutdruckmessen

Verein Kardiologie lud zum Herzlauf vom Marktplatz zum Schloss ein



Zahlreiche Menschen ließen sich beim Verein Kardiologie den Blutzucker messen.

Foto: Wolf

Auch in diesem Jahr veranstaltete der Verein zur Förderung der Kardiologie wieder seinen traditionellen Herzlauf.

von Julia Wolf

**Marburg.** Der Lauf beginnt auf dem Marktplatz und führt hinauf zum Marburger Schloss. Als „Beweis“ für die zurückgelegten Meter wird auf dem Schloss die Teilnehmerkarte mit einem Stempel versehen.

„Außerdem können sich die Teilnehmer dort ihren Blutdruck messen lassen“, berichtet die Ärztin Lisa Schulte. Es komme nicht auf die Schnelligkeit der Läufer an, sondern darauf, „dass man diese Strecke überhaupt läuft“, so Schulte weiter.

Die Marburgerin, Gisela Asmussen, ist die Erste, die sich den Stempel am Schloss geholt hat und wiederum auf dem Marktplatz angekommen ist.

„Ich laufe hier jedes Jahr mit und bei diesem tollen Wetter macht es umso mehr Spaß“ so Asmussen.

An den Ständen des Vereins Kardiologie haben auch Nichtteilnehmer die Möglichkeit, sich ihren Blutdruck, sowie den Blutzucker und das Cholesterin messen zu lassen. Bereits gegen Mittag stehen die Menschen dort Schlange.

## Wissenswertes über Zuckergehalt in Getränken

Außerdem können sie ihr Wissen bezüglich des Zuckergehaltes vieler Getränke unter Beweis stellen.

So kommt heraus, dass ein Becher CocaCola elf Stück Zucker enthält und ein Glas Orangendirektsaft stolze zehn Stück Zucker. „Das überrascht die meisten, denken sie doch, dass ein Glas Orangensaft sehr viel Vitamin C hat, aber leider eben auch sehr viel Zucker“, erklärt Schulte.

OP vom 13.10.2010