



FanBeats

Herzschlag für deinen Verein

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Forschung, Technologie und Raumfahrt

2026

Wissenschaftsjahr

**Medizin
der Zukunft**

ANPFIFF FÜR EIN STARKES HERZ





INHALT

Vorwort 01

Risikofaktoren für das Herz 01

DIE AUFSTELLUNG

Bewegung - der beste Mitspieler für unser Herz 02

Warum ist Sport so gut für das Herz? 03

Bewegungstipps 04

Unser Herz in der ersten Elf: Mit guter Ernährung punkten 05

Weniger Stress mehr Gelassenheit - so punktet unser Herz 06

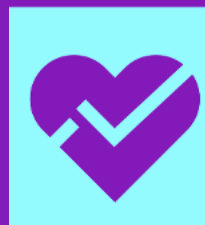
Stress in die Defensive schicken 07

Facts 08

Impressum 09

VORWORT

Fußball bewegt Millionen Menschen – auf dem Platz, vor dem Fernseher und in den Stadien. Fans jubeln, zittern, leiden und feiern mit ihrer Mannschaft. Kein Wunder, dass man daher davon spricht, dass Fußball eine echte Herzensangelegenheit ist.



Doch während das Herz eines Fans bei einem spannenden Spiel vorübergehend Extraarbeit leistet, gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen und Todesursachen in Deutschland.

Für die Herzgesundheit entscheidend sind Faktoren, die wir nicht beeinflussen können und solche, bei denen wir selbst am Ball bleiben und aktiv handeln können.

Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind:

- Höheres Lebensalter
- Geschlecht
- Familiäre Veranlagung

Bei den folgenden Risikofaktoren hingegen können wir selbst aktiv werden und positiven Einfluss nehmen:



- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- Rauchen und Alkoholkonsum
- Dauerhafter Stress
- Stoffwechselstörungen

AUFSTELLUNG FÜR EIN GESUNDES HERZ

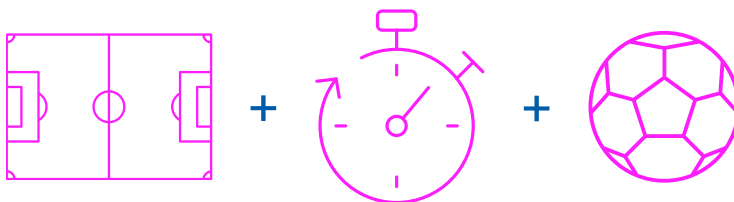
Auch kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Wer regelmäßig in Bewegung bleibt, auf eine ausgewogene Ernährung achtet, Stress reduziert und Risikofaktoren kontrollieren lässt, stärkt sein Herz langfristig.

BEWEGUNG - DER BESTE MITSPIELER FÜR UNSER HERZ

Ob auf dem Platz oder auf der Tribüne: Unser Herz spielt immer mit. Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren für ein gesundes Herz und wird trotzdem oft unterschätzt. Schon zehn Minuten zügiges Gehen pro Tag können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken.

Im Alltag sieht es jedoch oft anders aus: Viele Stunden verbringen wir sitzend im Büro, im Auto oder auf dem Sofa. Genau dieser Bewegungsmangel belastet das Herz und unseren Körper.

Die gute Nachricht: Jeder Schritt zählt und es ist nie zu spät, aktiver zu werden.



150 Minuten Sport in der Woche
steigern die Herzgesundheit.
Das ist ungefähr ein Fußballspiel
inklusive Verlängerung und Elfmeterschießen.

Warum ist Sport so gut für das Herz?

Sport...

-  stärkt das Herz und hält Muskeln und Knochen fit.
-  verbessert die Herzgesundheit: Er senkt den Blutdruck, verbessert die Cholesterinwerte, verringert das Risiko für Typ-2-Diabetes und hält die Blutgefäße elastisch.
-  schützt die Gefäße: Er kann das Fortschreiten von Fett- und Kalkablagerungen in den Blutgefäßen verlangsamen und so das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, beispielsweise einen Herzinfarkt, senken.
-  beugt Krankheiten vor: Regelmäßige Bewegung hilft Übergewicht, Rückenschmerzen und das Risiko für einen Schlaganfall oder verschiedene Krebserkrankungen zu verringern.
-  hält den Körper länger fit: Bewegung unterstützt die natürliche Regeneration. Bei körperlicher Aktivität bilden die Muskeln Botenstoffe, die Entzündungen hemmen und Herz und andere Organe positiv beeinflussen.
-  hebt die Stimmung: Bewegung baut Stress ab, steigert das Wohlbefinden und sorgt für mehr Energie im Alltag.

BEWEGUNGSTIPPS

Für ein starkes Herz gilt: Jede Bewegung zählt – Hauptsache regelmäßig.

Also runter vom Sofa und den Kreislauf in Schwung bringen! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen pro Woche:

150–300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität, z. B. zügiges Gehen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Ergometertraining oder Tanzen.

Oder 75–150 Minuten intensive Bewegung, z. B. Joggen, schnelles Radfahren oder intensives Schwimmen. Oder eine entsprechende Kombination aus moderater und intensiver Bewegung.

Zusätzlich wichtig:

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur auf dem Programm stehen, zum Beispiel leichtes Krafttraining oder funktionelle Übungen wie Muskelkräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen.



Für Menschen ab 65 Jahren empfiehlt die WHO außerdem, an mindestens drei Tagen pro Woche Gleichgewichts- und Koordinationsübungen einzubauen, um Stürzen vorzubeugen.

Extra-Tipp für Fußballfans

Schon ein Spaziergang zum Stadion, eine Runde mit dem Fahrrad oder eine Partie Fußball mit Freunden bringen Sie Ihrem Wochenziel ein gutes Stück näher.

Auch im Alltag zählt jeder Schritt: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, steigen Sie eine Haltestelle früher aus, erledigen Sie kurze Wege mit dem Fahrrad oder bauen Sie regelmäßig einen Spaziergang ein. Ihr Herz profitiert von jeder zusätzlichen Bewegung.

Sie müssen kein Profisportler werden, schon kleine Veränderungen im Alltag haben große Wirkung!

Hinweis: Auch Menschen mit einer Herzerkrankung oder nach einem Herzinfarkt profitieren von regelmäßiger Bewegung. Wichtig ist, das Training an die persönliche Leistungsfähigkeit anzupassen und ärztliche Empfehlungen zu beachten. Scannen Sie den QR-Code für weitere Infos und Tipps:



UNSER HERZ IN DER ERSTEN ELF: MIT GUTER ERNÄHRUNG PUNKTEN

Salz sparsam einsetzen

Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Kräuter und Gewürze sind eine herzgesunde Alternative. Besonders viel Salz steckt oft in Fertiggerichten, Wurst und salzigen Snacks.

Wasser ist der “Man of the Match”

Ausreichend trinken hält Herz und Kreislauf in Form – besonders an heißen Spieltagen.

Alkohol und Zigaretten – weniger ist mehr.

Alkohol und Zigaretten schädigen das Herz-Kreislauf-System. Wer bewusst genießt und auf Zigaretten verzichtet, tut seinem Herzen etwas Gutes und bleibt länger fit.

Apfel oder Bratwurst – wer schafft es in die Startelf der Ernährung?

Die beste Taktik lautet Balance - beide dürfen mitspielen! Entscheidend ist nicht das eine Spiel, sondern die ganze Saison. Genießen Sie die Bratwurst im Stadion. Im Alltag freut sich Ihr Herz aber, wenn öfter Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Nüsse in der Startelf stehen.

TIPP:

Um mehr Tipps, Tricks und leckere Rezepte für die herzgesunde Küche zu finden, scannen Sie einfach den QR-Code:



WENIGER STRESS MEHR GELASSENHEIT - SO PUNKTET UNSER HERZ

Aufregung gehört zum Fußball und zum Leben dazu. Ein spannendes Spiel, der entscheidende Elfmeter oder der Jubel nach einem Tor lassen unser Herz schneller schlagen.

Kurzzeitiger Stress ist ganz normal und kann uns sogar helfen, leistungsfähig und aufmerksam zu sein.

Unser Körper ist jedoch darauf angewiesen, dass nach Anspannung auch wieder Entspannung folgt. Fehlt diese Erholung über längere Zeit, entsteht Dauerstress und der kann unser Herz belasten.



Was passiert bei Dauerstress?

- Bei anhaltendem Stress bleibt der Blutdruck häufig erhöht.
- Die Blutgerinnung kann sich verändern, wodurch Ablagerungen und Verengungen der Blutgefäße begünstigt werden.
- Stress bringt den Zuckerstoffwechsel aus dem Takt. Der Körper benötigt dann mehr Insulin. Wird dies zum Dauerzustand kann das Risiko für Typ 2- Diabetes steigen.
- Zusätzlich können Schlafprobleme auftreten und das Immunsystem geschwächt werden.
- Dauerstress beeinflusst zudem unser Verhalten: Manche Menschen greifen z.B. häufiger zu Zigaretten, essen aus Frust oder trinken mehr Alkohol.
- Langfristig steigt dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

STRESS IN DIE DEFENSIVE SCHICKEN

TIPP:

Für mehr Tipps im Alltag, die helfen den Stress in die Defensive zu schicken, scannen Sie den QR Code:



Bewegung, ausreichend Schlaf, Entspannung und Zeit mit anderen Menschen helfen dabei, Stress abzubauen und das Herz zu entlasten.

Hier sind ein paar Tipps für den Alltag:

Bewegung: Eine Runde spazieren gehen, Fahrrad fahren oder selbst gegen den Ball treten – Aktivität hilft, Stresshormone abzubauen und stärkt gleichzeitig das Herz.

Perspektivwechsel: Auch im Fußball entscheidet manchmal ein neuer Blick auf das Spiel. Im Alltag kann ein Perspektivwechsel helfen, Abstand zu gewinnen: Was zählt wirklich? Ein Gespräch mit Freunden, ein schönes Erlebnis oder Zeit für sich können neue Energie geben und Stress aus dem Spiel nehmen.

Entspannung: Tief durchatmen, bewusst abschalten oder Entspannungstechniken ausprobieren – kleine Pausen geben Körper und Kopf neue Energie.

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper auch in stressigen Zeiten.

Gemeinsam abschalten: Lachen, Freunde treffen oder ein gemeinsamer Stadionbesuch – soziale Kontakte tun gut und helfen, den Alltag leichter zu nehmen.



IHR HERZ IST DER WICHTIGSTE SPIELER - GEBEN SIE IHM DIE BESTE CHANCE

Ein gesundes Herz ist wie eine starke Mannschaft: Es braucht Training, gute Versorgung und Erholung. Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein guter Umgang mit Stress sind die wichtigsten „Spielzüge“ für unsere Herzgesundheit.

Bleiben Sie am Ball – für Ihr Herz, Ihre Fitness und viele gemeinsame Spieltage in der Zukunft.

NICE TO KNOW!

Ihr Herz ist ein echter Powermuskel:

Es schlägt rund 100.000-mal am Tag und pumpt dabei Blut durch den gesamten Körper.

Ihr Herz ist eine Hochleistungspumpe

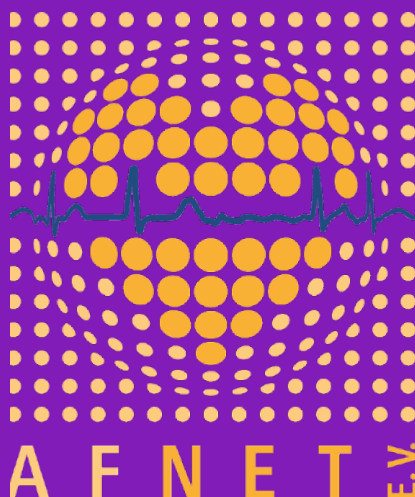
Rund 7.000 Liter Blut bewegt das Herz jeden Tag durch den Körper – und versorgt Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Ein Leben lang im Einsatz

In einem durchschnittlichen Leben schlägt das Herz etwa 3 Milliarden Mal – Tag und Nacht, ohne Pause.

Das Herz arbeitet automatisch

Ihr Herz schlägt von ganz allein. Ein eigenes elektrisches System sorgt dafür, dass es regelmäßig pumpt – ohne dass Sie bewusst darüber nachdenken müssen.



Impressum
Kompetenznetz Vorhofflimmern e.V.
Mendelstraße 11
48149 Münster
Tel.: +49 (0)251 27 600 160
fanbeats@af-net.eu
www.af-net.eu/fanbeats/
www.wissenschaftsjahr.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Forschung, Technologie und Raumfahrt

2026

Wissenschaftsjahr

**Medizin
der Zukunft**



**GEBEN SIE IHREM HERZEN
DEN HEIMVORTEIL.**

Instagram: [fan.beats_](#)

Podcast: www.wonderlink.de/@fanbeats

