

Coca-Cola GmbH
Public Affairs & Communications

Stralauer Allee 4
10245 Berlin
Germany

Kontakt: Stefanie Effner

Pressestelle
T +49(0) 30 22 606 9800
F +49(0) 30 22 606 9110
presse@coca-cola-deutschland.de
www.coca-cola-deutschland.de

Coca-Cola light zeigt Engagement: „Hör auf Dein Herz“-Campus – ein Live-Coaching zum Thema Frauenherzgesundheit

Im Dialog mit Nadja Uhl, Palina Rojinski und Fachexperten

Berlin, 12 Juni 2013. Am 12. Juni startet die Initiative „Hör auf Dein Herz“ mit Unterstützung von Coca-Cola light den ersten Campus für Frauenherzgesundheit. Drei Expertenseminare vermitteln Wissen zu den Themen Ernährung, Work-Life-Balance und Bewegung. Denn: Gesundheitsbewusstes Verhalten dient der Herzvorsorge. Zur Veranstaltung in München werden neben TV-Stars wie Nadja Uhl und Palina Rojinski Journalistinnen der wichtigsten deutschen Publikumsmedien erwartet. Für interessierte Frauen findet am 29. September ein weiterer Campus in Berlin statt.

„Hör auf Dein Herz“ – ein Campus, der aufzeigt, worauf Frauen achten sollen

„Immer noch ist das Risiko von Herzerkrankungen bei und von Frauen massiv unterschätzt – dabei sind die meisten Risikofaktoren Lifestyle-bedingt und lassen sich beeinflussen“ schickt Prof. Dr. Vera Regitz-Zagrosek, Expertin für Gender-Medizin an der Charité Berlin und Mitbegründerin der Initiative voraus, bevor sie die Teilnehmerinnen über die medizinischen Aspekte der Frauenherzgesundheit informiert.

Am Anfang steht die Ernährung

Aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft, aber auch praktische Tricks und Kniffe, wie Frau ihre Herzgesundheit präventiv verbessern kann, präsentiert die Hamburger Ernährungsexpertin Katrin Kleinesper: „Mit einer nährstoffreichen, mediterranen Ernährung lässt dich das Risiko einer Herzerkrankung um 30 Prozent reduzieren. Neben dem Übergewicht zählen erhöhte Blutfettwerte zu weiteren beeinflussbaren Risikofaktoren.“

Hochleistungsmodell Frau? Work-Life-Balance und Herzgesundheit

Mit spätestens 25 Jahren treten die meisten jungen Frauen ein in Job und Karriere. Moderne Frauen setzen sich inzwischen beruflich identischen Belastungen aus wie Männer. Allerdings tragen sie zusätzlich nach wie vor gleichzeitig die Hauptverantwortung für Familie und Kinder.

Job und Familie unter einen Hut zu bringen, stellt Frauen oft vor eine so große Aufgabe, dass für die persönliche Gesundheitsvorsorge keine Zeit bleibt. Neben einer betroffenen berufstätigen Frau berichtet auch die Schauspielerin und zweifache Mutter Nadja Uhl, wie sie es trotz ihres turbulenten Jobs schafft, auf ihr Herz zu hören. Gemeinsam erörtern die Gäste, welche mittel- und langfristigen Auswirkungen andauernder Stress in Beruf und Alltag auf die Herzgesundheit von Frauen hat – und wie man sich davor schützen kann.

Erfolgsfaktor Bewegung

Nur 40 Prozent der 20-29jährigen Frauen sind mehr als 2 Stunden pro Woche körperlich aktiv. Mit zunehmendem Alter sinkt diese Rate deutlich. Deutschlands bekanntester Personal Trainer Arno Schmitt zeigt zusammen mit Model und Moderatorin Palina Rojinski daher, wie jede Frau mit einem gezielten Training wirksam zu mehr Herzgesundheit beitragen kann. „30 Minuten Bewegung pro Tag für 50 Prozent weniger Risiko für Herzerkrankungen, das ist das Ziel“ so Schmitt.

Gemeinsam zum Ziel: mehr Herzgesundheit für Frauen

Coca-Cola light tritt bei der Initiative nicht nur als finanzieller und aktiver Partner von Prof. Dr. Vera Regitz-Zagrosek und der Deutschen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin e. V. (DGesGM) auf. „Es ist nie zu früh, um auf die Gesundheit des eigenen Herzens zu achten“, bestätigt Prof. Dr. Vera Regitz-Zagrosek. „In diesem Alter werden die Weichen für das persönliche Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung im weiteren Leben gestellt.“ Dazu Hendrik Steckhan, Geschäftsführer der Coca-Cola GmbH: „Wir erreichen mit unserer Marke Coca-Cola light jeden siebten deutschen Haushalt, insbesondere die jungen Frauen. Diese wollen wir für Herzgesundheit sensibilisieren und Bewusstsein schaffen für einen aktiven und gesunden Lebensstil.“

Die Initiative "Hör auf dein Herz" wurde im Dezember 2011 gegründet. Sie will Frauen für das Thema Herzgesundheit sensibilisieren und sie über die Präventionsmöglichkeiten von Herz-Kreislaufkrankungen aufklären. Daneben werden auch den Ärzten Mittel und Wege einer adäquaten Versorgung von Frauen aufgezeigt. Getragen wird die Initiative von Prof. Dr. Regitz-Zagrosek, der Deutschen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin e. V. (DGesGM) und Coca-Cola light.

Weitere Informationen unter: www.hoeraufdeinherz.de

Über Coca-Cola

Die The Coca-Cola Company mit Sitz in Atlanta (USA) ist mit einem Portfolio von mehr als 500 Marken und über 3.500 Produkten der weltgrößte Anbieter von alkoholfreien Getränken. Weltweit sind wir Anbieter Nummer 1 von Erfrischungsgetränken, Ready-to-Drink Kaffees, Säften und Fruchtsaftgetränken. Zu unserem Sortiment zählen auch Wässer, Sportgetränke, Energydrinks, Tees sowie Heißgetränke. Täglich werden in mehr als 200 Ländern mehr als 1,8 Milliarden Mal Produkte unseres Hauses verzehrt.

Weltweit arbeiten über 700.000 Mitarbeiter für Coca-Cola. Wir produzieren immer lokal, in Deutschland seit 1929. Coca-Cola beschäftigt hierzulande über 10.000 Mitarbeiter. Der Herstellung unserer Getränke erfolgt vor Ort in 24 Produktionsbetrieben. Unser Portfolio umfasst mehr als 70 Produkte aus allen Segmenten alkoholfreier Getränke.

Mit „Lebe die Zukunft“ verfolgt Coca-Cola eine umfassende Nachhaltigkeitsstrategie. Wir haben in den sieben Handlungsbereichen Produkt, Wasser, Klimaschutz, Verpackung, Arbeitsplatz, Aktiver Lebensstil und Gesellschaft ehrgeizige Ziele formuliert und berichten regelmäßig über die Fortschritte. Coca-Cola Deutschland wurde von der VERBRAUCHERINITIATIVE e.V. als Nachhaltiger Hersteller 2011 mit einer Silbermedaille ausgezeichnet.

Weitere Informationen auf: www.thecoca-colacompany.com und www.coca-cola-deutschland.de.