

## 5. Herzwoche in Sachsen-Anhalt 03.-08.06.2024

### #herzenssache – Mach' deinem Herzen Beine!

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bleiben weiterhin eine der führenden Todesursachen in Deutschland. Besonders in den ostdeutschen Bundesländern, vor allem in Sachsen-Anhalt, ist die Prävalenz dieser Erkrankungen besonders hoch (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.).

Die Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Sachsen-Anhalt ist alarmierend und erfordert dringende Maßnahmen zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.).

Dies soll durch breit gestreute Informationen zu folgenden Themen geschehen:

- **Risikofaktoren** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **gesunder** und **aktiver Lebensstil**
- **Warnzeichen** eines Herzinfarkts
- richtiges **Verhalten im Notfall**
- Maßnahmen der **Herz-Lungen-Wiederbelebung** (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.).

Die Initiative für Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt fordert jedes Jahr zu vermehrter körperlicher Aktivität und einem herzgesunden Lebensstil auf (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.). Während der Herzwoche setzen sich verschiedene Organisationen dafür ein, die Bedeutung der Herzgesundheit im täglichen Leben zu betonen, denn in Sachsen-Anhalt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer noch eine der Hauptkrankheits- und Todesursachen (vgl. ebenda).

Die Herzwoche stellt bereits eine mehrjährige Informations- und Aufklärungskampagne dar und dient der Senkung der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vgl. Landesportal Sachsen-Anhalt, 2024).

Im Jahr 2024 steht die Aktionswoche ganz im Zeichen eines gesunden Herzens (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.). Zahlreiche Einrichtungen im Gesundheitswesen organisieren landesweit Veranstaltungen und Aktionen rund um diese Thematik. Die 5. Herzwoche fand vom 3. bis zum 8. Juni 2024 statt (vgl. ebenda).

Der **LVPR** und unser Kooperationspartner - das **AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt** - haben am **4. Juni 2024** zum gemeinsamen Aktionstag im Rahmen der 5. Herzwoche Sachsen-Anhalt in die Weiße Villa nach Aschersleben eingeladen. Sowohl unser Kooperationspartner das **Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser** als auch der **SV Lokomotive**

**Aschersleben** unterstützten den vielfältigen Aktionstag. Ein abwechslungsreiches Programm wurde vorbereitet, um die Patient\*innen und die breite Öffentlichkeit für das Thema Herzgesundheit zu sensibilisieren. Im Mittelpunkt standen das Thema Hypertonie sowie die Bedeutung und Möglichkeiten der Bluthochdruckprävention und -behandlung.

Zu Beginn wurden alle Teilnehmenden eingeladen vor Ort ihren Blutdruck mit der Unterstützung des SV Lokomotive Aschersleben professionell messen und kontrollieren zu lassen. Daneben wurden Informationsmaterialien zum Thema Herzgesundheit an Informationsständen zur Verfügung gestellt. Hier konnte sich umfassend über die Thematik informiert und wertvolle Tipps zur Prävention gesammelt werden, da die Mitarbeitenden jederzeit für Fragen zur Verfügung standen. Während der gesamten Veranstaltung wurden gesunde Snacks angeboten. Herr Dipl. med. Olaf Haberecht leitete mit einer Diskussion in das Thema und die anschließenden Fachvorträge ein.

Der erste Vortrag von B. A. Lisa Nodurft, wissenschaftliche Mitarbeiterin des LVPR, thematisierte, wie es um die **Gesundheitskompetenz der Bevölkerung hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen** bestellt ist. Frau Nodurft stellte Ergebnisse der IST-Analyse zur Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das neue Projekt des LVPR „ABER mit Herz- Gesunder Salzlandkreis“ vor, welches in diesem Sommer startet. Danach folgte Dr. med. Wolfgang Franz, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am AMEOS Klinikum Aschersleben, unter dem Titel „**Arterielle Hypertonie – ein Risikofaktor?**“. Er berichtete über die Folgen von Bluthochdruck für den Organismus und stand den Zuhörern im Anschluss für Fragen zur Verfügung. Herr Dipl. med. Olaf Haberecht als Vorsitzender des Landesverbandes hielt den dritten Vortrag zum Thema „**Hypertonie und Sport - darf ich, muss ich oder soll ich?**“. Er beschäftigt sich in seinem Vortrag damit, inwiefern körperliche Aktivität dabei helfen kann, den Blut(-hoch-)druck „in den Griff“ zu bekommen, und worauf Hypertonie-Betroffene beim Sport besonders Acht geben sollten. Eine nachfolgende Diskussion rundete die Vortragsreihe ab und passend dazu schloss die Veranstaltung mit einer gemeinsamen sportlichen Aktivität: den Abschluss bildete das gemeinsame **Nordic-Walking** im Park Herrenbreite in Aschersleben bei sonnigem Wetter, um auch aktiv die Herzgesundheit zu fördern.

Das gesundheitsbewusste Verhalten ist entscheidend für die Herzgesundheit. Auch in diesem Jahr war der Aktionstag ein voller Erfolg - daher bedanken wir uns herzlich für die rege Teilnahme und danken außerdem allen Beteiligten für ihre Unterstützung.

Die nächste Veranstaltung im Rahmen unserer Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ findet vom **20. bis zum 21. September in Stangerode** statt! Dabei können Sie sich auf hochkarätige Vorträge freuen. Weitere Informationen finden Sie am Ende des Newsletters sowie auf unserer Webseite.



#### Literaturverzeichnis:

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt. (o.J.). *#herzenssache – Mach' Deinem Herzen Beine!* Abgerufen von <https://www.dein-herz-und-du.de/#:~:text=Herzwoche%20findet%20vom%203.,Juni%202024%20statt>.

Landesportal Sachsen-Anhalt. (2024). *Herzwoche Sachsen-Anhalt*. Abgerufen von <https://ms.sachsen-anhalt.de/themen/gesundheitsfoerderung/herzwoche-sachsen-anhalt>