

# Aktionstag im Rahmen der 6. Herzwoche „Herzgesund durchstarten: Wissen, Messen, Mitmachen!“

™ B. A. Anna Stecher, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Am 16. Juni 2025 fand im Bestehornhaus in Aschersleben eine interaktive Informationsveranstaltung im Rahmen der 6. Herzwoche statt. 2018 hat Das Sozialministerium mit der Deutschen Herzstiftung diese Aufklärungskampagne in Sachsen-Anhalt ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Bevölkerung über die Risiken eines Herzinfarkts, präventive Maßnahmen bei Risikofaktoren sowie das richtige Verhalten im Notfall – etwa bei plötzlichem Herztillstand – aufzuklären. Vom **16. bis 21. Juni 2025** finden hierzu landesweit zahlreiche Veranstaltungen statt.



## Veranstaltungsdetails und Auftakt

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation (LVPR) organisierte gemeinsam mit dem AMEOS Klinikum Aschersleben eine Veranstaltung von 14:00 bis 18:00 Uhr. Zum Auftakt boten die Auszubildenden der Krankenpflegeschule AMEOS Blutdruck- und Handkraftmessungen an.

## Warum regelmäßige Blutdruckmessung wichtig ist

Ein **normaler Blutdruck liegt bei 120–129/80–84 mmHg**. Werte **ab 140/90 mmHg** gelten laut aktuellen Leitlinien eindeutig als **Bluthochdruck** (Voigtländer, 2025). Obwohl er oft keine Beschwerden verursacht, kann **Bluthochdruck langfristig** zu **schweren Organschäden** führen. Regelmäßige Messungen tragen entscheidend zur Früherkennung bei und können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen (BDI, o.J.). Die **Handkraftmessung** bestimmt die maximale Kraft, die eine Person mit der Hand ausüben kann. Sie gilt als **Frühindikator** für **verschiedene Erkrankungen** – etwa Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Schelle, o.J.).

## Ablauf und Vorträge

Nach den Messungen bot sich Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch bei gesunden Snacks. Der **Oberbürgermeister von Aschersleben, Herr Steffen Amme**, eröffnete das Programm und kündigte an, dass Aschersleben in Kooperation mit dem LVPR den Weg zur „**Gesunden Stadt**“ gehen möchte. Der offizielle Beschluss muss jedoch zunächst im Stadtrat gefasst werden. Ziel ist es, die Lebensqualität der Bewohner\*innen von Aschersleben zu steigern und die Stadt zu einem attraktiven Ort für eine gesunde, zukunftsfähige Entwicklung zu machen. Denn die Datenlage zeigt, dass in Aschersleben seit Jahren ein Rückgang der Bevölkerung besteht. Im Anschluss erläuterte Dipl.-Med. Olaf Haberecht die Bedeutung der durchgeführten Messungen und stellte das Projekt der Herzinsuffizienzgruppen bei AMEOS vor. Herzinsuffizienz ist eine chronische Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr ausreichend Blut und Sauerstoff durch den Körper pumpt. Vom **26. bis 28. September 2025 findet dazu in Stangerode eine Fortbildung für Patient\*innen, Ärzte und Übungsleiter\*innen** statt. Weiterhin äußerte er sich zu den aktuellen gesundheitspolitischen Diskussionen und informierte über die Ausrichtung des DNGfK zum Aufbau einer „gesunden Region“.

## Unterschätzte Gefahren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Dr. med. Wolfgang Franz, Chefarzt der Inneren Medizin/Kardiologie/Angiologie, hielt einen aufschlussreichen Vortrag zu vermeidbaren Risikofaktoren. Neben gesunder Ernährung (cholesterin- und zuckerarm), Rauchverzicht, moderatem Alkoholkonsum und Gewichtsreduktion betonte er die zentrale Rolle von Bewegung. So verbrennt man bei vier Stunden spazieren lediglich 200 kcal, während 20 Minuten Joggen bis zu 290 kcal verbrauchen. Im Vergleich dazu enthält

ein Döner bis zu 762 kcal – der Großteil davon im Brot. Bei Herzschwäche empfiehlt er schonende, aber regelmäßige Bewegung wie Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking oder Radfahren. Für gut trainierte Patient\*innen eignet sich auch Skilanglauf. Bewegung im Alltag und Freude daran seien entscheidend. Bei sportlich bedingten Herzproblemen gilt: sofort handeln – jeder Minute zählt! Notruf: 112.

### Aktive Pause

Für die Bewegung wurde in der Veranstaltung ebenfalls gesorgt. Für circa 10 Minuten führten alle Teilnehmer\*innen unter dem Motto „Waldwanderung“ verschiedene Übungen zur Kräftigung und zur Förderung des Gleichgewichts durch.

### Mythos oder Fakt – Gesundheitsmythen aufgedeckt

B.Sc. Marco Hedel räumte in seinem interaktiven Vortrag mit gängigen Gesundheitsmythen auf. Die Teilnehmenden rieten mit, ob Aussagen wie „Fett macht fett“, „Kaffee schützt vor Diabetes“ oder „Vitamin C hilft gegen Erkältungen“ zutreffen. Interessant war auch, dass Vitamin C das Erkältungsrisiko in der Gesamtbevölkerung nur geringfügig (3 %) reduziert, bei Extremsportler\*innen jedoch deutlich. Fazit: Für die Allgemeinbevölkerung ist eine routinemäßige Einnahme kaum sinnvoll. Wenn auch Sie interessiert an der Aufdeckung von kursierenden Mythen sind, weisen wir an dieser Stelle noch einmal gerne auf die Veranstaltung in Stangerode hin, da dies eines der Themen ist, welchen wir uns widmen.

### Herz in Bewegung – Wie körperliche Aktivität unser Herz schützt

Im letzten Vortrag des Tages motivierte B.A. Anna Stecher zu mehr Bewegung im Alltag. Bewegung hilft nicht nur gegen Rückenbeschwerden, Gelenkprobleme und Demenz, sondern beugt auch Verdauungsproblemen, Schlafstörungen sowie Depressionen und Angststörungen vor. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert: Pro Herzschlag wird mehr Blut transportiert, was die Effizienz steigert. Praktische Motivationstipps rundeten den Vortrag ab – z. B. Sport mit einem festen Partner zur festen Zeit oder kleine Bewegungseinheiten im Alltag (z. B. beim Zähneputzen) oder positive Selbstgespräche nutze wie „Ich tue meinem Herzen gerade etwas Gutes!“.

### Gemeinsamer Abschluss mit Bewegung

Zum Abschluss nutzten die Teilnehmer\*innen mit 40 Kindern der Pfeilergraben Grundschule und ihren Eltern das gute Wetter und liefen gemeinsam 3 km um die Herrenbreite. Die Kinder wurden mit Springseilen ausgestattet, die sie direkt benutzen konnten.

**Fazit** Insgesamt war es eine erfolgreiche und informative Veranstaltung unter dem Motto „Theorie trifft Praxis“. Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmenden!



## Quellen

Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten.(BDI). (o.J.). *Blutdruckmessung*. Abgerufen von <https://www.internisten-im-netz.de/untersuchungen/blutdruckmessung.html#:~:text=Bluthochdruck%20verursacht%20meist%20keine%20Beschwerden,zur%20Kontrolle%20einer%20medikament%C3%B6sen%20Therapie>.

Voigtländer, T. (o.J.). *Was ist Bluthochdruck?* Abgerufen von <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/was-ist-bluthochdruck>

Schelle. (o.J.). *Warum jährliche Messungen der Handkraft ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge sein können*. Abgerufen von <https://doktorschelle.de/deine-handkraft-ist-dein-gesundheitszustand/>