Aktionstag im Rahmen der 7. Herzwoche:
„Herz aktiv! Kleine Schritte, Große Wirkung“

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

Am 17. Juni 2026 fand im Bürgerhaus in Westdorf eine interaktive Informationsveranstaltung im Rahmen der 7. Herzwoche statt. Die Herzwoche wurde 2018 vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung ins Leben gerufen. Ziel der landesweiten Aufklärungskampagne ist es, die Bevölkerung über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deren Risikofaktoren sowie Präventionsmöglichkeiten zu informieren.

Abbildung 1: Blutdruckmessung

Veranstaltungsdetails und Auftakt

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen Sachsen-Anhalt und Thüringen e. V. (LVPR) organisierte die Veranstaltung gemeinsam mit dem AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt und dem Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e. V. (DNGfK). Insgesamt besuchten rund 60 Personen den Aktionstag und nutzten die verschiedenen Angebote.

Bereits vor dem offiziellen Beginn konnten die Besucher*innen bei einem „Come together“ ins Gespräch kommen. Anschließend wurden Gesundheitschecks angeboten, bei denen der Blutdruck und die Handkraft gemessen wurden. Beide Messungen liefern wichtige Hinweise auf den allgemeinen Gesundheitszustand und können frühzeitig auf gesundheitliche Risiken hindeuten.

Die offizielle Begrüßung übernahm der Oberbürgermeister der Stadt Aschersleben, Herr Steffen Amme. In seinem Grußwort betonte er die Bedeutung von Präventionsangeboten und gesundheitsfördernden Lebenswelten in der Region, die auch im Rahmen der Gesunden Stadt Aschersleben stärker umgesetzt werden sollen. Anschließend richtete Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht einleitende Worte an die Teilnehmenden und stellte die Bedeutung eines aktiven Lebensstils für die Herzgesundheit heraus. Zudem wurde auf die Unterstützung Westdorfs im Rahmen des Bundeswettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“ hingewiesen.

Abbildung 2: Oberbürgermeister, Herr Steffen Amme

Überraschende Tricks für ein starkes Herz

Den ersten Fachvortrag gestalteten Frau B.A. Anna Stecher und Frau Pia Nitsche unter dem Titel „Überraschende Tricks für ein starkes Herz“. Dabei wurde deutlich, dass Herzgesundheit nicht erst mit intensivem Sport beginnt, sondern bereits durch kleine Gewohnheiten im Alltag positiv beeinflusst werden kann.

Abbildung 3: Pia Nitsche

Die Referentinnen erklärten zunächst anschaulich die Funktionsweise des Herzens und verdeutlichten, welche enorme Leistung das Organ täglich erbringt. Anschließend stellten sie wissenschaftlich fundierte Alltagstipps vor. Dazu gehörten kurze Spaziergänge nach dem Essen zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, die richtige Reihenfolge der Nahrungsaufnahme sowie regelmäßige Bewegungspausen bei sitzenden Tätigkeiten.

Besonderes Interesse weckte die Vorstellung der Wadenmuskulatur als „zweites Herz“. Durch einfache Übungen wie Fußwippen, Treppensteigen oder Wadenheben kann der venöse Rückfluss unterstützt und der Kreislauf aktiviert werden. Darüber hinaus wurden die positiven Effekte isometrischer Übungen wie dem Wandsitz, Atemtechniken zur Stressreduktion sowie die Bedeutung eines erholsamen Schlafs für die Herzgesundheit erläutert. Die praxisnahen Beispiele zeigten eindrucksvoll, dass bereits kleine Veränderungen langfristig große Wirkungen entfalten können.

Bluthochdruck und Sport – Was ist möglich?

Im anschließenden Vortrag widmete sich Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht dem Thema Bluthochdruck und körperliche Aktivität. Zu Beginn wurden verschiedene Mythen rund um die Erkrankung aufgedeckt und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Hypertonie erläutert.

Abbildung 4: Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht, Herr Dr. med. Wolfgang Franz (von links)

Besonders eindrucksvoll waren die vorgestellten Daten zur Wirksamkeit regelmäßiger Bewegung. Zahlreiche Studien zeigen, dass körperliche Aktivität das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senkt und die Lebenserwartung erhöht. Gleichzeitig kann regelmäßiges

Training den Blutdruck um mehrere mmHg senken und damit einen wichtigen Beitrag zur Behandlung leisten.

Anhand aktueller Leitlinien stellte Herr Dipl. Med. Olaf Haberecht geeignete Bewegungsformen für Menschen mit Bluthochdruck vor. Empfohlen werden insbesondere Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren, Wandern oder Schwimmen sowie moderates Kraftausdauertraining. Entscheidend sei dabei nicht die Höchstleistung, sondern die Regelmäßigkeit. Bereits 150 Minuten Bewegung pro Woche können erhebliche gesundheitliche Vorteile bringen. Abschließend motivierte er die Teilnehmenden, feste Bewegungsroutinen in ihren Alltag zu integrieren und ihre individuellen Ziele schrittweise zu verfolgen.

Bluthochdruck – Der stille Feind

Im nächsten Vortrag informierte Herr Dr. med. Wolfgang Franz, Chefarzt der Inneren Medizin/Kardiologie/Angiologie, über Bluthochdruck als einen der bedeutendsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da erhöhte Blutdruckwerte häufig über Jahre hinweg keine Beschwerden verursachen, wird Bluthochdruck oft als „stiller Feind“ bezeichnet.

Außerdem wurde die Klassifikation der Blutdruckwerte erläutert und verdeutlicht, ab welchen Grenzwerten von Bluthochdruck gesprochen wird. Ein besonderer Schwerpunkt des Vortrags lag auf alltagstauglichen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung.

Aktive Pause und Interaktion

Zwischen den Vorträgen wurde das Publikum immer wieder aktiv eingebunden. Während einer gemeinsamen Bewegungspause konnten die Teilnehmenden verschiedene Übungen durchführen und selbst erleben, wie bereits kurze Bewegungseinheiten den Kreislauf anregen.

Auch der interaktive Programmpunkt „Ich tue meinem Herzen etwas Gutes“ lud zum Mitmachen und Nachdenken über die eigenen Gesundheitsgewohnheiten ein. Die Teilnehmenden tauschten Erfahrungen aus und diskutierten Möglichkeiten, mehr Bewegung und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren.

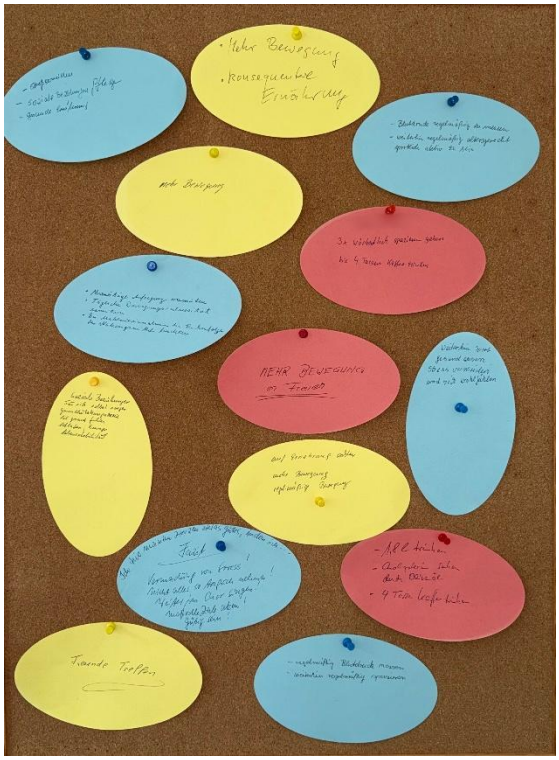

Abbildung 5: Ergebnisse von „Ich tue meinem Herzen etwas Gutes, indem ich…“

Reanimation rettet Leben

Ein weiterer Höhepunkt der Veranstaltung war die praktische Einheit zum Thema Reanimation. Frau Cindy Elle vermittelte grundlegende Kenntnisse zur Ersten Hilfe bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand und erklärte die wichtigsten Schritte im Notfall.

Abbildung 6: Frau Cindy Elle vom ASB

An Übungspuppen konnten die Teilnehmenden die Herzdruckmassage selbst ausprobieren und ihr Wissen praktisch anwenden. Dabei wurde deutlich, dass schnelles Handeln Leben retten kann und dass jede Person im Ernstfall in die Lage versetzt werden kann, Hilfe zu leisten. Die praktische Übung stieß auf großes Interesse und wurde von den Besucher*innen intensiv genutzt.

„Geh 3“ – Gemeinsam in Bewegung

Den Abschluss bildete die Bewegungskampagne „Geh 3“. Rund 30 Teilnehmende nutzten die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden und die Inhalte des Tages direkt in die Praxis umzusetzen.

Der gemeinsame Spaziergang bot nicht nur Bewegung an der frischen Luft, sondern auch Raum für persönliche Gespräche und den weiteren Austausch unter den Teilnehmenden. Damit wurde das zentrale Anliegen der Veranstaltung noch einmal sichtbar: Herzgesundheit beginnt oft mit kleinen Schritten, die sich langfristig zu großen Veränderungen entwickeln können.

Fazit

Die Veranstaltung stieß auf eine sehr positive Resonanz. Neben den Fachvorträgen wurden insbesondere die Gesundheitschecks, die praktischen Übungen sowie die zahlreichen Möglichkeiten zum persönlichen Austausch geschätzt. Die Kombination aus wissenschaftlich fundierten Informationen, interaktiven Elementen und Bewegungsangeboten machte deutlich, dass Prävention nicht kompliziert sein muss und dass bereits kleine Veränderungen einen wichtigen Beitrag zur Herzgesundheit leisten können.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Referierenden, Unterstützenden und Teilnehmenden, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.