

Bericht zur Patientenveranstaltung am 25.09.2026

Laura Fritzsche, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Anna Stecher, Dipl. med. Olaf Haberecht

Herzgesundheit kompakt – Bewegung, Ernährung und Prävention im Mittelpunkt

Wie können wir unsere Herzgesundheit im Alltag stärken? Welche Ernährungsgewohnheiten sind tatsächlich gesund? Und wie können wir gemeinsam bessere Voraussetzungen für ein gesundes Leben schaffen? Mit diesen Fragen beschäftigte sich die diesjährige Patientenveranstaltung des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen e. V. (LVPR) am 25. September 2026 im Reit- und Sporthotel NORDMANN in Stangerode.

Unter dem Motto „Herzgesundheit kompakt“ erwartete die ca. 60 Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm, das Bewegung, Gesundheitswissen und praktische Handlungsempfehlungen miteinander verband.

Bewegung als gemeinsamer Start in den Tag

Nach einem gemeinsamen **Come-Together** konnten die Teilnehmenden zwischen einer **Nordic-Walking-Runde** mit **Nicole Habich, Übungsleiterin des SV LOK Aschersleben und Nordic Walking Instructorin**, und einer **QiGong-Einheit** mit **Karl-Heinz Kotzan, ebenfalls Übungsleiter vom SV LOK Aschersleben**, wählen. Beide Angebote boten die Gelegenheit, aktiv in den Tag zu starten und die **positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung** auf die eigene Gesundheit unmittelbar zu erleben.



Kohlenhydrate – Freund oder Feind?

Im anschließenden Vortrag zeigte Health Coach **Max Zimmermann**, dass es bei einer gesunden Ernährung weniger darum geht, **Kohlenhydrate** grundsätzlich zu vermeiden, sondern vielmehr um deren **Qualität, Menge und die Zusammensetzung der Mahlzeiten**.

Besonders wertvoll waren die konkreten **Alltagsempfehlungen**: Wasser statt zuckerhaltiger Getränke, frisches Obst statt Fruchtsaft oder Haferflocken statt stark gezuckerter Frühstückssprodukte. Auch die Kombination von Kohlenhydraten mit protein- und ballaststoffreichen Lebensmitteln sowie regelmäßige Bewegung wurden thematisiert. Der Vortrag verdeutlichte, wie bereits kleine Veränderungen im Alltag zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung beitragen können.

Gesundheitsmythen im Faktencheck

Wie viel Wahrheit steckt in bekannten **Gesundheitsweisheiten**? Dieser Frage ging **B.A. Anna Stecher** in ihrem interaktiven Vortrag „Rotwein fürs Herz? Aspirin für alle?“ nach.



Dabei war die aktive Beteiligung der Teilnehmenden gefragt: Wer einer Aussage zustimmte, stand auf. Wer einen Mythos vermutete, setzte sich wieder hin. Die anschließende Auflösung sorgte für einen lebendigen Austausch und bot Gelegenheit, eigene Überzeugungen kritisch zu hinterfragen. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wichtig **wissenschaftlich fundierte Informationen für gesundheitsbezogene Entscheidungen** sind.

Mit diesem Faktencheck wurde ein Beitrag zur Gesundheitsbildung mit dem Fokus auf die individuelle Gesundheitskompetenz gelegt.

Gesunde Stadt – Gesundes Aschersleben

Mit ihrem Vortrag richtete **B.A. Pia Nitsche** den Blick auf die gesundheitliche Situation im Salzlandkreis und die Bedeutung einer stärkeren regionalen Gesundheitsförderung.

Anhand **aktueller Gesundheitsdaten** verdeutlichte sie den **Handlungsbedarf**: Rund 14,5 % der betrachteten Bevölkerung sind von Diabetes mellitus Typ 2 und etwa 37,5 % von Bluthochdruck betroffen. Auch die Schuleingangsuntersuchungen zeigen gesundheitliche Herausforderungen: Rund 7 % der untersuchten Kinder weisen Übergewicht und weitere 9 % Adipositas auf.

Vor diesem Hintergrund stellte Pia Nitsche den aktuellen Stand der Aktivitäten rund um den Beitritt der **Stadt Aschersleben zum Gesunde Städte-Netzwerk** vor. Ziel ist es, Gesundheitsförderung stärker als gemeinschaftliche Aufgabe zu verankern, bestehende Angebote und Akteure miteinander zu vernetzen und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen in Aschersleben nachhaltig weiterzuentwickeln.



Erste Hilfe fürs Herz – sicher handeln im Notfall

Zum Abschluss des fachlichen Programms widmete sich **Daniel Schweigert** vom ASB Salzlandkreis der **Ersten Hilfe bei Herz-Kreislauf-Notfällen**. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie Menschen in einer akuten Notfallsituation richtig reagieren und durch schnelles, entschlossenes Handeln Leben retten können.

Aus aktuellen Daten, die im Rahmen der **Wiederbelebungswoche Deutschland** vom 21.09.2026 - 27.09.2026 kommuniziert wurden, wird deutlich, dass nur 55% der Reanimationen zeitnah und erfolgversprechend sind. Auch international wird am 16.10.2026 der „**World Restart a Heart**“ durchgeführt. Daraus resultiert das Motto: „Je schneller, desto besser“. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass 1x1 der Reanimation zeitnah zu beginnen.

Bei einem anschließenden gemeinsamen Mittagessen konnten die Teilnehmenden den Veranstaltungstag ausklingen lassen und sich über die gewonnenen Eindrücke austauschen.

Herzgesundheit beginnt im Alltag – und ist zugleich eine gemeinschaftliche Aufgabe. Die Veranstaltung zeigte, wie wichtig es ist, Gesundheitswissen verständlich zu vermitteln, konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen gemeinsam zu gestalten.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Referentinnen und Referenten, unseren Kooperationspartnern sowie allen Teilnehmenden für die gelungene Veranstaltung, den lebendigen Austausch und das gemeinsame Engagement für die Herzgesundheit.

Ihr LVPR-Team