

## Bericht zur Patientenveranstaltung vom 14.03.2025

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

---

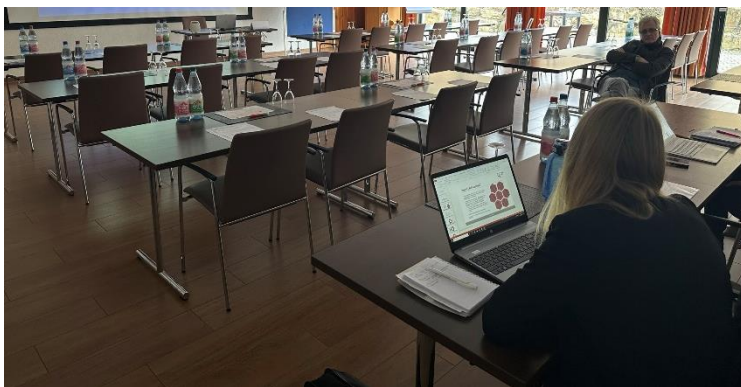
### Sehr geehrte Mitglieder, Förderer des LVPR und liebe Leser\*innen,

am 14. März fand die diesjährige Patientenveranstaltung erneut im Reit- und Sporthotel NORDMANN in Stangerode statt. Rund 40 Patient\*innen und Angehörige sowie weitere Interessierte kamen zusammen, um tiefere Einblicke in die Themen **Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit** zu erhalten – alles mit dem Ziel, die Herzgesundheit zu fördern. Die Teilnehmenden sind bei SV Lok in Aschersleben tätig, selbst Trainer\*in von Herzgruppen, Teilnehmer\*in im Rehasport oder Angehörige. Die Bekanntgabe der Veranstaltung erfolgte über verschiedene Wege, unter anderem den Newsletter, die Klinik, LinkedIn, über die Website des LVPR, SV Lok, per E-Mail und über „Route 60+“.

Zu Beginn hatten die Teilnehmer\*innen die Wahl zwischen **Nordic Walking inklusive Waldbaden**, angeleitet von Nicole Habich oder **Tai Chi** mit Karl Heinz Kotzan wählen.



Nach einer kurzen Einleitung und Begrüßung von Herrn Dipl. Med. Olaf Haberecht folgte der erste kleine Impulsvortrag. Dabei wurden die vier Faktoren Achtsamkeit, Bewegung, Ernährung und Routine („**ABER**“) thematisiert, da sie einen entscheidenden Beitrag zur Förderung der Herzgesundheit leisten können. Achtsamkeit und Ernährung wurden nur kurz angesprochen, da zu



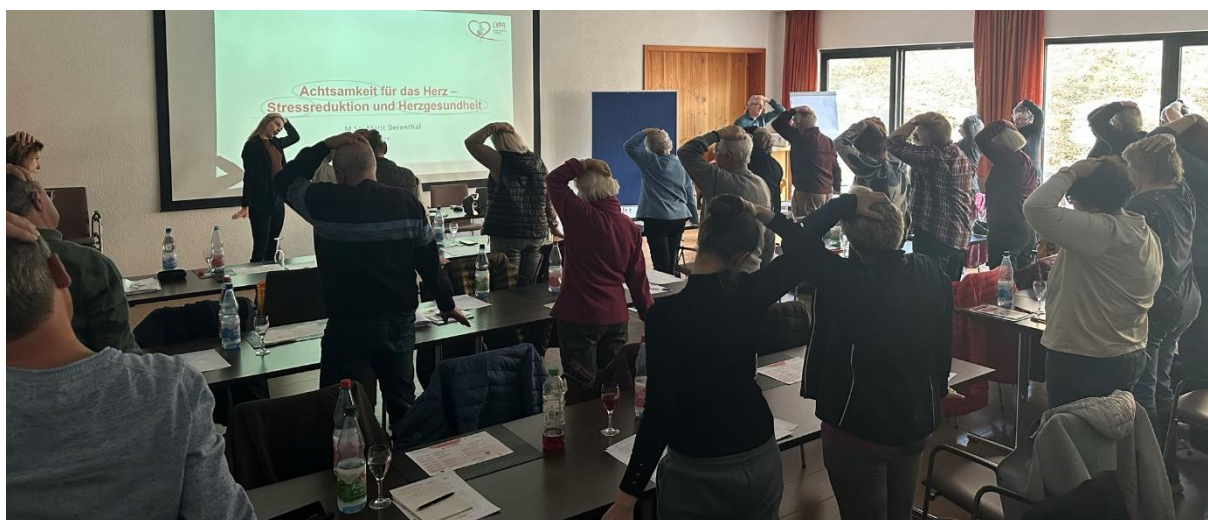
diesen Themen im weiteren Verlauf noch vertiefende Vorträge folgten. Frau B.A. Anna Stecher erklärte, dass **Sachsen-Anhalt mit seinen Zahlen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen über dem bundesweiten Durchschnitt** liegt. Dies ist unter anderem auf die hohe Zahl älterer Menschen in diesem Bundesland zurückzuführen. Da vor allem ältere Menschen von

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind, ist präventives Handeln besonders wichtig. Bewegung ist einer dieser präventiven Faktoren und ist zudem einer der wichtigsten herzschtützenden Faktoren. Schon ein täglicher, 10 minütiger, zügiger Spaziergang kann das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent senken. Dies verdeutlicht, dass auch kleine Veränderungen im Alltag eine große Wirkung entfalten können. Aber wann ist etwas tatsächlich eine Routine?

Studien zeigen, dass es etwa **66 Wiederholungen** braucht, bis eine neue Gewohnheit fest etabliert ist. Entscheidend dabei ist jedoch, dass wir ein **klares „Warum“** haben und bereit sind, unser Verhalten zu verändern.

Herr B. Sc. Marco Hedel erläuterte in seinem Vortrag **„Herzgesund essen – Wie Ernährung das Herz schützt“** die Grundlagen einer herzgesunden Ernährung und zeigte, welchen Einfluss unsere Ernährung auf das Herz hat. Besonders die **mediterrane Ernährung** hat sich als besonders herzfrendlich erwiesen und gehört zu den am besten erforschten und evidenzbasierten Diäten zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie basiert auf Fisch, einfach ungesättigten Fetten aus Olivenöl, Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen. Als praktischen Tipp für die Umsetzung im Alltag wurde das Erstellen von **Wochenplänen**, um ungesunde Spontankäufe zu vermeiden, empfohlen. Zudem sollte der **Einkauf vor allem frische, unverarbeitete Lebensmittel** umfassen. Viele ungesunde Nahrungsmittel können durch **gesündere Alternativen** ersetzt werden, wie etwa Weißbrot durch Vollkornbrot, Butter durch Olivenöl oder Avocado und salzreiche Speisen durch Kräuterwürzung.

Im Anschluss folgte eine aktive Pause, um den Körper zu mobilisieren und die Sehnen und Bänder zu dehnen.

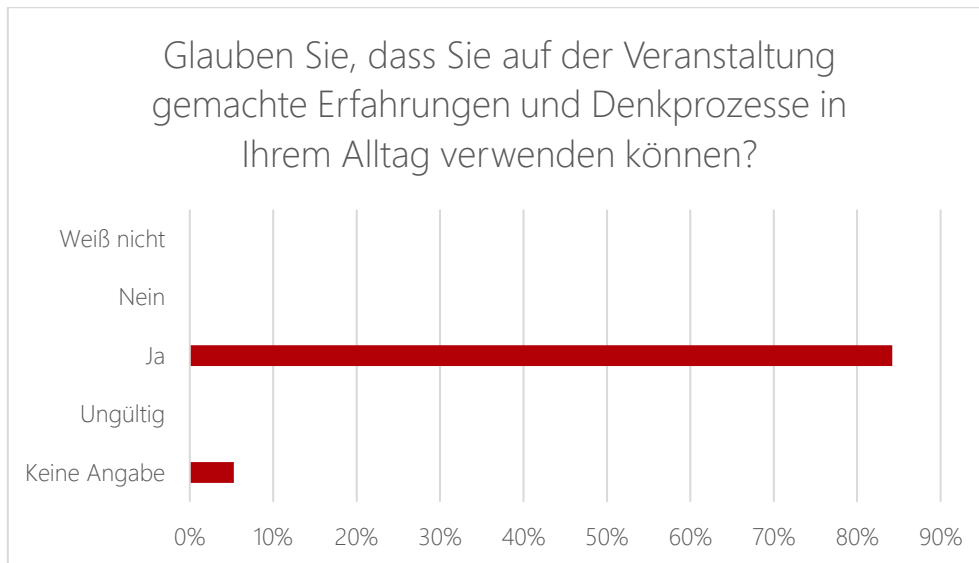


Frau M.Sc. Marit Derenthal referierte über **„Achtsamkeit für das Herz – Stressreduktion und Herzgesundheit“**. Sie erläuterte die negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper, wozu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, erhöhte Leberwerte, Hautausschläge und eine Schwächung des Immunsystems gehören. Achtsamkeit bedeutet, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Studien zu Folge hat **Achtsamkeit positive Auswirkungen auf das Herz**. Demnach können regelmäßige unter anderem Achtsamkeitsmeditation den **Blutdruck senken und die Gefäßfunktion verbessern**. Bei dem Thema Entspannung ist es wichtig zu wissen, dass jeder Mensch anders entspannt: Während junge Erwachsene oft durch „Faulenzen“ oder „Freunde treffen“ zur Ruhe kommen, hilft es älteren Erwachsenen oft, „Musik zu hören“. Zum Abschluss wurden einige Atemtechniken für den Alltag vorgestellt.

Abschließend ging es mit Hans-Detlef Meißner vom Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (ASB) in die Turnhalle, wo die Teilnehmenden unter dem Motto **„Reanimation in Theorie und Praxis“** die **stabile Seitenlage** und die **Herzdruckmassage** mit Reanimationspuppen üben konnten. Auch offene

Fragen wurden ausführlich beantwortet. Eine regelmäßige Wiederholung dieser Übungen ist unerlässlich, um im Notfall richtig reagieren zu können – denn das Wegsehen in einer solchen Situation ist unterlassene Hilfeleistung.

Insgesamt wurde die Veranstaltung mit „gut“ bis „sehr gut“ bewertet. Besonders die Themen Ernährung, Bewegung und Erste Hilfe wurden positiv wahrgenommen. Die Auswertung zeigt zudem, dass ein hoher Prozentsatz der Teilnehmer\*innen die Veranstaltung weiterempfehlen würde. Über 80 Prozent der Teilnehmenden geben außerdem an, dass sie die Inhalte oder Denkprozesse in ihrem Alltag anwenden können, was für die Nachhaltigkeit der Veranstaltung spricht.



**Wir freuen uns auf die nächste gemeinsame Veranstaltung am 26. September!**