

### Herzwochen

TM Pia Nitsche, B. Sc. Marco Sommer, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. -Med. Olaf Haberecht

#### Herzwochen

**339.212.** Dies ist die Zahl der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland im Jahr 2024. Damit gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit **33,7%** weiterhin zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland (Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025). Auch in Sachsen-Anhalt zählen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit **38,4%** zu den häufigsten Todesursachen (Statistisches Landesamt Sachsen-Anhalt, 2025, S.10).

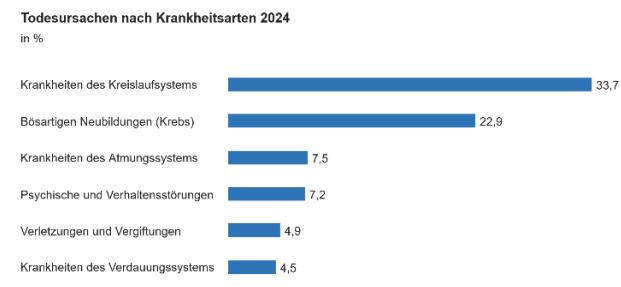


Abb. 1: Todesursachen nach Krankheitsarten 2024 (Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025)

Um über Risiken, Vorbeugung und Behandlung zu informieren, steht nun der November wieder ganz unter dem Motto „**Herzwochen**“. Wie jedes Jahr finden vom 01. November bis zum 30. November die „**Herzwochen**“ der **Deutschen Herzstiftung e.V.** statt, dieses Jahr mit dem Slogan „**Gesunde Gefäße – gesundes Herz.**

**Den Herzinfarkt vermeiden**. Dabei finden in vielen Städten zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Herzgesundheit statt, wodurch die Deutsche Herzstiftung möglichst viele Menschen für die Bedeutung der Prävention, Früherkennung und Behandlung sensibilisieren möchte (Deutsche Herzstiftung e.V., 2025a).

In Sachsen-Anhalt findet seit 2018 jedes Jahr eine eigene **Herzwoche** statt, die vom **Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Sachsen-Anhalt**, der **Deutschen Herzstiftung e.V.** und vielen weiteren Akteuren und Institutionen aus dem Gesundheitswesen zusammen als „**Initiative Herzgesundheit Sachsen-Anhalt**“ etabliert wurde. Unter dem Motto **#herzenssache – Mach` Deinem Herzen Beine!** wurde auch dieses Jahr wieder die Bevölkerung reichlich über die Gefahren durch Herzinfarkt, Prävention der Risikokrankheiten und richtiges Notfallverhalten bei Herzinfarkt und plötzlichem Herzstillstand informiert (Initiative Herzgesundheit Sachsen-Anhalt, 2025).



## Warum Herz-Kreislauf-Erkrankungen so gefährlich sind

Das Herz zählt wohl zu unseren wichtigsten Organen, denn es sorgt über Jahrzehnte dafür, dass das Blut in Bewegung bleibt und alle Organe und Gewebe mit lebensnotwendigen Stoffen versorgt werden (Boersch et al., 2008). Dennoch führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen seit Jahren die Todesstatistik in Deutschland an. Selten ist das Herz selbst die Ursache, meistens ist ein krankes Herz nur das Opfer anderer Schäden, die ihm der Mensch in fahrlässiger Unkenntnis oder sogar bewusst und mutwillig durch einen ungünstigen Lebensstil zugefügt hat (ebd.). Viele Betroffene erkennen das Risiko erst, wenn bereits unter anderem ein Herzinfarkt eingetreten ist. Umso wichtiger ist es, **Risikofaktoren frühzeitig** zu identifizieren und **Präventionsmaßnahmen** umzusetzen.

## Kardiovaskuläre Risikofaktoren

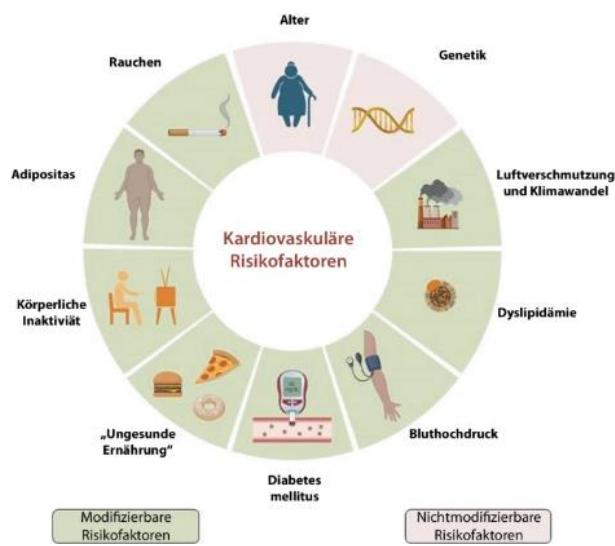


Abb. 2: Kardiovaskuläre Prävention (Müller et al., 2024)

## Nicht beeinflussbare Faktoren sind:

- Das Alter, das Geschlecht und genetische Veranlagungen.

Diese Risikofaktoren lassen sich nicht verändern, machen eine konsequente Prävention aber umso wichtiger (Thamm et al., 2025).

## Beeinflussbare Faktoren sind:

- kardiometabolische Erkrankungen
  - Bluthochdruck
  - Diabetes mellitus
  - Fettstoffwechselstörungen
  - Adipositas & Übergewicht
- Lebensstilfaktoren wie
  - Rauchen
  - Ungesunde Ernährung
  - Bewegungsmangel
  - Chronischer Stress
  - Alkohol

## Präventionsmaßnahmen für ein gesundes Herz

### 1. Rauchfrei leben

Rauchen schädigt Gefäße, erhöht den Blutdruck und steigert das Risiko für einen Herzinfarkt massiv. Ein Rauchstopp ist die wirksamste Einzelmaßnahme für ein gesünderes Herz (vgl. Pamminger & Mayr, 2022).

### 2. Herzgesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung nach den Empfehlungen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** schützt nachweislich Herz und Gefäße. Sie basiert auf viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Fisch und wenig Zucker, Salz und tierischen Fetten (Deutsche Gesellschaft für

Ernährung e.V. (DGE), 2024).



Abb. 3: DGE-Ernährungskreis (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2024)

Sie suchen nach einem einfachen Trick für eine ausgewogene Ernährung? Dann hilft folgende 50-25-25-Faustregel: Füllen Sie die Hälfte Ihres Tellers mit Obst und Gemüse, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln und das letzte Viertel mit Getreideprodukten.



Abb. 4: 50-25-25-Regel (Bergbauer, Anna. Credit: Getty Images. iStock, 2025)

### 3. Ausreichend Bewegung

Schon kurze Spaziergänge haben mehr Wirkung als gar keine Bewegung. Ausreichend Bewegung senkt das Herz-Kreislauf-Risiko und steigert nicht nur die Fitness, sondern auch die **geistige Gesundheit** (Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-

Forschung (DZHK), 2025). Als Orientierung gelten die Bewegungsempfehlungen der WHO für Erwachsene: mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche und **zusätzlich** muskelkräftigende körperliche Aktivität an mindestens zwei Tagen pro Woche (Pfeifer et al., 2017, S.28).

### 4. Gutes Stress-Management

Dauerstress führt zu einem Anstieg des Blutdrucks, einem beschleunigtem Herzschlag und begünstigt ungesunde Bewältigungsstrategien wie einen erhöhten Nikotin-, Alkohol- oder Lebensmittelkonsum. Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung sind daher ein zentraler Teil eines herzgesunden Lebensstils (Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK), 2025).



Methoden zur Stressbewältigung

### 5. Vorsorgeuntersuchungen

Regelmäßige Gesundheits-Check-Ups helfen, Risiken wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Diabetes früh zu erkennen noch bevor Beschwerden auftreten. Ab 35 Jahren sollte alle drei Jahre ein Check-Up beim Hausarzt erfolgen. Wer seine Werte kennt und frühzeitig gegensteuert, kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorbeugen (Deutsche Herzstiftung e.V., 2025b).

### 6. Alkoholkonsum vermeiden

Die lang verbreitete Annahme, ein tägliches Glas Rotwein sei gesundheitsförderlich, gilt inzwischen als widerlegt. Studien

zeigen, dass selbst geringe Mengen Alkohol bei gesunden Menschen Vorhofflimmern auslösen können (Deutsche Herzstiftung e.V., o.J.a).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont in ihrer Neubewertung von 2023 zudem, dass es **keinen risikofreien Alkoholkonsums** gibt. Jede Menge Alkohol, auch moderater Konsum, ist mit gesundheitlichen Risiken und möglichen Folgeschäden verbunden. (Anderson et al., 2023).

Diese Maßnahmen wirken am besten im **Zusammenspiel**. **Kleine Veränderungen** im Alltag können bereits **große Effekte** erzielen (Deutsche Herzstiftung e.V., 2025b).

### Rehabilitation

Nach einem Herzinfarkt oder bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt die kardiologische Rehabilitation eine entscheidende Rolle

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
  - Reduzierung von Risikofaktoren
  - Wissensvermittlung über Medikamente, Bewegung, Ernährung und vieles mehr (Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz)
  - Unterstützung für Betroffene beim sicheren Wiedereinstieg in Alltag und Beruf
- (Deutsche Herzstiftung e.V., 2021)

Dabei kommen verschiedene Rehabilitationsansätze zum Einsatz: sporttherapeutische,

edukative, somatische und psychosoziale Ansätze, die gemeinsam auf eine nachhaltige Stabilisierung der Herzgesundheit abzielen.

Ein wichtiger Bestandteil sind die **wohnortnahe Herzgruppen**: Unter fachlicher Anleitung wird Bewegung trainiert, die auf die individuellen Belastungsgrenzen abgestimmt ist. Die Teilnahme an Rehabilitations- und Herzsportgruppen trägt wesentlich dazu bei, **erneute Herzeignisse zu verhindern** und **langfristig gesund zu bleiben** (Deutsche Herzstiftung e.V. o.J.b).

### Fazit: Herzwochen als Chance

Ob bundesweit im November oder als Herzwoche in Sachsen-Anhalt: Die Aktionswochen bieten eine ideale Möglichkeit:

- das eigene Risiko einschätzen zu lassen
- Vorsorgeangebote wahrzunehmen
- Fachvorträge zu besuchen,
- Herzsportangebote kennenzulernen
- und sich umfassend über Prävention und Rehabilitationsmöglichkeiten zu informieren.

**Nutzen Sie die Herzwochen als Anlass, Ihrem Herzen etwas Gutes zu tun, für mehr Gesundheit, Sicherheit und Lebensqualität.**



Flyer der Deutschen Herzstiftung e.V. 2025

## Bild- und Literaturverzeichnis

Anderson, B.O., et al. (2023). Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. In Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Hrsg.) *The Lancet Public Health*. Volume 8, Issue 1, e6-e7. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00317-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00317-6)

Bergbauer, A. (2025): Die 50-25-25-Regel. Credit: Getty Images. iStock. Abgerufen von: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fde%2Fgrafen%2Fpor-tion&psig=AOvVaw1m2dvykAAHbEMyJSd841tB&ust=1763561209316000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBUQjRxqFwoTCKCk0NDv-5ADFQAAAAAdAAAAABAW>

Boersch, C. et al. (2008). Risiko und Anzeichen für Herz-Kreislauf-Krankheiten. In Boersch, C., Holubarsch, C., Spiker, H., Zerkowski, HR (Hrsg.) *Das Summa Summarum der Gesundheit*. [https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9683-1\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9683-1_12)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). (2024). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. Abgerufen von: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

Deutsche Herzstiftung e.V. (2021). Kardiologische Rehabilitation. Abgerufen von: <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/leben-mit-der-krankheit/reha>

Deutsche Herzstiftung e.V. (2025a). Herzwochen 2025. Abgerufen von: <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/herztermine-und-veranstaltungen/herzwochen>

Deutsche Herzstiftung e.V. (2025b). Pressemitteilung. Für mehr Lebensjahre\_ Regelmäßiger Herz-Kreislauf-Gesundheitscheck nötig. Abgerufen von: <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzbericht-2025-gesundheitscheck>

Deutsche Herzstiftung e.V. (o.J.a). Vorhofflimmern: Bereits geringe Mengen Alkohol erhöhen das Risiko. Abgerufen von: <https://herzstiftung.deinfos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/vorhofflimmern/vorhofflimmern-alkohol>

Deutsche Herzstiftung e.V. (o.J.b). Herzgruppe in der Nähe finden. Abgerufen von: <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/leben-mit-der-krankheit/herzgruppen>

Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK). (2025). Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Abgerufen von: <https://dzhk.de/erkrankungen/praevention>

Initiative Herzgesundheit Sachsen-Anhalt. (2025). Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt. Abgerufen von: <https://www.dein-herz-und-du.de/>

Müller, P., et al. (2024). Kardiovaskuläre Prävention in Sachsen-Anhalt. *Innere Medizin* **65**, 1137–1146. <https://doi.org/10.1007/s00108-024-01789-x>

Pamminger, M., Mayr, A. (2022). Kardiovaskuläre Folgen des Rauchens. *Die Radiologie*. 62, S. 763-771. <https://doi.org/10.1007/s00117-022-01027-1>

Pfeifer, K., et al. (2017). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.). Abgerufen von: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Daten/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Daten/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

Statistisches Bundesamt (Destatis).(2025). Gesundheit. Todesursachen. Abgerufen von:  
[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/\\_inhalt.html#139046](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/_inhalt.html#139046)

Statistisches Landesamt Sachsen-Anhalt. (2025). Gesundheitswesen. Gestorben nach Todesursachen, Geschlecht und Altersgruppen. Jahr 2024. Abgerufen von: [https://statistik.sachsen-anhalt.de/fileadmin/Bibliothek/Landesamter/StaLa/startseite/Themen/Gesundheit/Berichte/6A402\\_2024-A.pdf](https://statistik.sachsen-anhalt.de/fileadmin/Bibliothek/Landesamter/StaLa/startseite/Themen/Gesundheit/Berichte/6A402_2024-A.pdf)

Thamm, R., et al. (2025). Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung in Deutschland: Ergebnisse aus GEDA 2022. In Rober Koch Institut (Hrsg.) *Journal of Health Monitoring 2025*; 10(2).  
<https://doi.org/10.25646/13095>