



Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

#Herzessache - Mach Deinem Herzen Beine!": Landesweite Herzwoche setzt auf Bewegung zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Magdeburg. Die Initiative Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt hat die vierte landesweite Herzwoche ausgerufen.

Vom 19. bis 24. Juni steht unter dem Motto #Herzessache - Mach Deinem Herzen Beine" die positive Wirkung ausreichender Bewegung auf die Herzgesundheit im Mittelpunkt. Zwischen Arendsee und Zeitz sind bislang rund 80 Veranstaltungen angemeldet worden. Das Spektrum reicht von medizinischen Vorträgen über Messungen von Vitalwerten und Blutzucker, über Fitness-Checks und Telefonforen bis hin zu Veranstaltungen in Kliniken und Gesundheitstagen in Behörden. Fast 600 Apotheken im Land legen umfangreiches Informationsmaterial aus und bieten Blutdruckmessungen an

„Je aktiver ein Mensch lebt, desto geringer ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon eine halbe Stunde Sport am Tag reicht aus, um dieses Risiko erheblich zu reduzieren“, sagt Gesundheitsministerin Petra Grimm-Benne. Selbst Betroffene, die bereits zu hohe Vitalwerte oder erste Symptome einer Herzschwäche zeigten, könnten mit einer Änderung ihres Lebensstils eine deutliche Verbesserung erreichen. Das Herz brauche körperliche Aktivität, um vor allem mit zunehmendem Alter nicht zu ermüden. Dabei gehe es weniger um einen harten Trainingsplan als vielmehr um regelmäßige lockere Trainingseinheiten, die Spaß machten. „Genau das wollen wir mit der Herzwoche vermitteln“, sagt Grimm-Benne. Langfristiges Ziel sei es, durch konzertierte Informations- und Aufklärungsaktionen bei Herzwochen in den folgenden Jahren das Bewusstsein der Sachsen-Anhalterinnen und Sachsen-Anhalter für eine herzgesunde Lebensweise nachhaltig zu stärken. „Daher freut es mich auch besonders, dass wir gerade für die jüngere Zielgruppe erneut die „DaRookies“ als Europa- und Weltmeister im Breakdance mit Mitmach-Aktionen gewinnen konnten“, sagt Grimm-Benne.

„Die landesweite Aufklärungskampagne ist ein weiterer wichtiger Baustein in der Bekämpfung der Herzinfarktsterblichkeit. Dafür sorgt ein Aktionsbündnis aus Behörden, Ärztenetzwerken, Krankenkassen und Gesundheitsorganisationen, das wir mit Informationsmaterial dabei unterstützen, möglichst viele Menschen über Themen wie Vorsorge, Ursachen und Symptome von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufzuklären“, betont der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Herzstiftung, Prof. Dr. Thomas Voigtländer.

Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, die Deutsche Herzstiftung und zahlreiche Akteure und Institutionen aus dem Gesundheitswesen in Sachsen-Anhalt arbeiten dafür eng zusammen. „Toll, dass wieder so viele Akteure an einem Strang ziehen. Das macht mich stolz, zumal wir als Bundesland in Sachen landesweiter Präventionskampagne zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Vorreiter gelten“, sagt Schirmherrin Grimm-Benne. Bereits über 1.300 Aktionspakete mit Broschüren, Plakaten und Flyern zu den Themen Erhalt der Herzgesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat die Herzstiftung in Sachsen-Anhalt verschickt. „Das ist aber nur der Anfang, das Interesse an unseren Print- und Online-Informationen ist erfahrungsgemäß enorm“, so Voigtländer.

Ausgewählte Termine der vierten Herzwoche

- Aktionstag in Halle (Saale), Marktplatz: Montag, 19. Juni 2023, 10-18 Uhr
- Aktionstag in Dessau-Roßlau, Marktplatz: Mittwoch, 21. Juni 2023, 10-15 Uhr
- Aktionstage in Magdeburg, Freifläche zwischen Karstadt und „Blauer Bock“: Donnerstag/Freitag, 22./23. Juni 2023 10-15 Uhr sowie der Familientag am Sonnabend, 24. Juni 2023, 11-18 Uhr.

Alle Informationen zur 4. Herzwoche Sachsen-Anhalt sowie eine Veranstaltungsübersicht sind im Internet zu finden unter www.lsaurl.de/herzgesundheitsla sowie in den sozialen Netzwerken unter #HerzgesundheitLSA

Impressum:

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung
Pressestelle
Turmschanzenstraße 25
39114 Magdeburg

Tel: (0391) 567-4608

Fax: (0391) 567-4622

Mail: ms-presse@ms.sachsen-anhalt.de