

#herzenssache – Mach Deinem Herzen Beine: Herzwoche in Sachsen-Anhalt setzt Schwerpunkt auf Bewegung

- Breakdance-Weltmeister „Da Rookies“ am 21. Juni in Dessau
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen bereits Erwerbstätige

Magdeburg/Dessau-Roßlau, 19. Juni 2023. Die Initiative Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt hat zusammen mit der DAK-Gesundheit die vierte landesweite Herzwoche ausgerufen. Unter dem Motto „#herzenssache - Mach Deinem Herzen Beine!“ steht bei der vierten Auflage vom 19. bis 24. Juni 2023 die positive Wirkung ausreichender Bewegung auf die Herzgesundheit im Mittelpunkt.

„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 und Schirmherrin der Herzwoche 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. 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. „Auch wenn die Gesamtzahl der tödlichen Herzleiden seit Jahren kontinuierlich zurückgeht, zählen die Herzkrankheiten noch immer zu den häufigsten Todesursachen, so Grimm-Benne.

Aktionstag in Dessau mit der Breakdance-Gruppe „Da Rookies“

Ein Höhepunkt der Herzwoche zum Thema Bewegung findet am Mittwoch, den 21. Juni 2023 in Dessau-Roßlau statt. Die mehrfachen Welt- und Europameister im Breakdance, die „Da Rookies“, sind bei der Zentralveranstaltung auf dem Marktplatz dabei. Um 10.15 Uhr ist ein Workshop für Schulklassen von der „MO(VE)MENT DANCE ACADEMY“ geplant. Ministerin Petra Grimm-Benne und Oberbürgermeister der Stadt Dessau-Roßlau, Robert Reck, sprechen ihre Grußworte aus. DAK-Landeschef Steffen Meyrich eröffnet die Veranstaltung. „Wir freuen uns mit unserer Aktion gerade junge Menschen anzusprechen und schon frühzeitig auf die positive Wirkung von Bewegung auf die Herzgesundheit aufmerksam zu machen“, sagt Meyrich.

Von Allstedt bis zum Südharz: Veranstaltungen durchs ganze Land

Das Spektrum der Herzwoche reicht von medizinischen Vorträgen über Messungen von Vitalwerten und Blutzucker, über Fitness-Checks und Telefonforen bis hin zu umfangreichen Veranstaltungen in Kliniken und Gesundheitstagen in Behörden. Viele Apotheken im Land legen umfangreiches Informationsmaterial aus und bieten Blutdruckmessungen an. „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.

DAK-Gesundheit seit Beginn Partner der landesweiten Herzwoche

Steffen Meyrich, DAK-Chef in Sachsen-Anhalt, findet es wichtig, dass das Thema Herz-Gesundheit weiterhin im Fokus steht. „Unser DAK-Gesundheitsreport 2022 zeigte bereits, dass schon im Erwerbsalter viele Menschen unter Herz- Kreislaufproblemen leiden, insbesondere Männer. Prävention, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und betriebliches Gesundheitsmanagement sind die Basis für ein gesundes Herz. Die vielen Veranstaltungen der Herzwoche ermöglichen es, alle im Land zu erreichen und für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren. Daher ist es uns ein großes Anliegen auch die vierte Herzwoche als Partner zu unterstützen“, so Meyrich.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten, davon rund 114.000 in Sachsen-Anhalt, eine der größten Krankenkassen in Deutschland. Seit Jahren engagiert sie sich für die Herzgesundheit. Weitere Informationen finden Sie unter www.dak.de/herz.

Ausgewählte Termine der vierten Herzwoche

Aktionstag #herzenssache - Mach Deinem Herzen Beine! in Halle (Saale)

Marktplatz in Halle (Saale)

Start: 19. Juni.2023, 10 Uhr

Ende: 19. Juni 2023, 18 Uhr

Aktionstag #herzenssache - Mach Deinem Herzen Beine! in Dessau-Roßlau

Marktplatz Dessau-Roßlau

Start: 21. Juni 2023, 10 Uhr

Ende: 21. Juni 2023, 15 Uhr

DAK bei den Aktionstagen #herzenssache - Mach Deinem Herzen Beine!
in Magdeburg

Blauer Bock Magdeburg, Freifläche zwischen Karstadt und Blauer Bock

Start: 22. Juni 2023, 10 Uhr

Ende: 24 Juni 2023, 18 Uhr

Familienfest #herzenssache - Mach Deinem Herzen Beine!

Am 24. Juni im LHS Magdeburg mit der DAK-Gesundheit und vielen
Partnern