

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 73 / 23. September 2024

Gesunder Lebensstil als Schlüssel zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Anlässlich des Weltherztags am 29. September betont die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) die Bedeutung eines gesunden Lebensstils zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter dem diesjährigen Motto „Herzgesund leben“ ruft die Landesvereinigung alle Bürgerinnen und Bürger dazu auf, durch bewusste Entscheidungen im Alltag ihr Herz aktiv zu schützen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Nach Angaben des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt belegt Sachsen-Anhalt dabei mit rund 65 Herzinfarkt-Toten pro 100.000 Einwohner den zwölften Platz bundesweit. Deshalb engagiert sich das Land mit seinen Gesundheitszielen bei der Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und der Senkung des Anteils an Raucherinnen und Rauchern in der Bevölkerung. Neben Modellprojekten verschiedener Träger wie „Bewegung mit Herz“ oder „Otto vereint aktiv 60+“ setzt das Bundesland auf intensive Prävention z.B. im Rahmen einer jährlich von der Initiative Herzgesundheits ausgerufenen Herzwoche. Die bereits fünfte Auflage unter dem Motto „Mach Deinem Herzen Beine!“ fand bereits im Juni statt. „Solche breit aufgestellten Initiativen unterstützen die Bevölkerung mit Wissensvermittlung und Motivation zu einem gesunden Lebenswandel. Aber man kann nicht oft genug darauf hinweisen, welchen Einfluss gesunde Ernährung, Bewegung, Zahngesundheit und Nichtrauchen haben“, erklärt Susanne Borchert, Fachbereichsleiterin Gesundheitsziele bei der LVG.

Um die Gesundheit des Herzens zu fördern, gibt es einige einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeiten, die jede*r in den Alltag integrieren kann:

Regelmäßige Bewegung: Schon 30 Minuten moderate Bewegung täglich, wie zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen, können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich senken. Bewegung stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und hilft, Bluthochdruck und Übergewicht zu reduzieren. Suchen Sie sich Sportmöglichkeiten, die Ihnen Spaß machen. Das erhöht die Motivation, auch dabei zu bleiben.

Ausgewogene Ernährung: Eine herzgesunde Ernährung basiert auf viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Proteinen und gesunden Fetten, wie sie in Nüssen, Samen und Olivenöl enthalten sind. Reduzieren Sie den Konsum von gesättigten Fetten, Salz und Zucker, um das Herz zu entlasten. Herzgesunde Rezepte gibt es in Kochbüchern oder im Internet, und etwas Neues auszuprobieren, kann durchaus reizvoll sein.

Rauchen aufgeben: Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Verzicht auf Zigaretten bringt unmittelbare positive Effekte – bereits nach wenigen Wochen verbessert sich die Lungenfunktion, und das Risiko für Herzinfarkte beginnt zu sinken.

Stressbewältigung: Chronischer Stress kann das Herz stark belasten. Achten Sie darauf, regelmäßige Pausen einzulegen und Techniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga in Ihren Alltag zu integrieren, um Stress abzubauen und Ihr Herz zu schützen.

Regelmäßige Gesundheits-Checks: Nutzen Sie die von den Krankenkassen angebotenen Check-ups, um Risikofaktoren für Herzerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes rechtzeitig zu erkennen.

Auch kleine Schritte zeigen Wirkung. Ob einzelne Stellschrauben oder komplette Lebensumstellung – tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Susanne Borchert, LVG, Telefon 0391/288683-0