



# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 33

Datum: 22. Mai 2026

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt

## **Herztage „Rundum fit“: Familienhof Salzwedel lädt zu einer Veranstaltungsreihe für die Herzgesundheit ein**

Mit Blick auf die 7. Herzwochen „herzenssache – Mach’ deinem Herzen Beine!“ des Landes Sachsen-Anhalt lädt der Familienhof Salzwedel im Juni 2026 zu den Herztagen „Rundum fit“ ein. An mehreren Terminen erwartet die Gäste ein vielfältiges Programm rund um Bewegung, Entspannung, Ernährung, Gemeinschaft und Krankheitsbewältigung – kostenfrei, alltagsnah und für alle Interessierten offen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Mit den Herztagen möchte der Familienhof Salzwedel sichtbar machen, wie viel jede und jeder Einzelne im Alltag für die eigene Herzgesundheit tun kann – und wie sehr körperliches und seelisches Wohlbefinden dabei zusammenwirken. An fünf Terminen vermitteln erfahrene Fachfrauen aus der Region praxisnahe Impulse, die direkt zum Mitmachen einladen.

### **Das Programm im Überblick**

**Mittwoch, 10. Juni, 16.00 – 17.30 Uhr – Workshop: Bewegung, die dem Herzen guttut.** Unter Anleitung von Physiotherapeutin Corinna Büsch erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe Einführung in herzstärkende Bewegungsformen, die Spaß machen und den Alltag bereichern.

**Donnerstag, 11. Juni, 17.00 – 19.30 Uhr – Entspannung und Stressabbau.** Anhaltender Stress kann Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen und langfristig Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Entspannungstherapeutin Friedegund Ohlendorf zeigt verschiedene Wege, Stress nachhaltig abzubauen, und leitet zur Methode der Progressiven Muskelrelaxation an.

**Montag, 29. Juni, 15.00 – 16.30 Uhr – Vortrag: Herzgesunde Ernährung & Nährstoffe im Alltag.** Ernährungsberaterin Gabriela Schlemenat gibt einen verständlichen Überblick darüber, wie eine herzbewusste Ernährung gelingen kann. Themen sind unter anderem Fette und versteckter Zucker, Ballaststoffe und pflanzenbasierte Lebensmittel sowie wichtige Nährstoffe wie Omega-3 und Vitamin D – ergänzt um alltagsnahe Tipps für die ganze Familie.

**Montag, 29. Juni, 17.00 – 18.30 Uhr – Singen fürs Herz.** Die zertifizierte Singleiterin Renate Diederichs lädt zu einem offenen Singen ein, bei dem die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens direkt erlebbar wird. Ruhige und beschwingte Lieder wechseln sich ab, ergänzt um einfache meditative Tanzschritte – Vorkenntnisse sind ausdrücklich nicht erforderlich.

**Dienstag, 30. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr – Gesprächsabend: Grenzerfahrungen durch Herzinfarkt und operative Eingriffe am Herzen.** Ein Herzinfarkt oder eine Herz-Operation ist eine tiefgreifende körperliche und seelische Grenzerfahrung. Friedegund Ohlendorf, systemische Therapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, spricht über typische Bewältigungsphasen, den Umgang mit Ängsten und Wege, wieder Zuversicht zu finden – auch im Sinne eines „zweiten Geburtstags“.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



„Das Herz schlägt für mehr als nur den Körper – es steht für Verbundenheit, Lebensfreude und Begegnung“, betont Inge Schnöckel, Leiterin des Familienhofs Salzwedel. „Mit den Herztagen schaffen wir einen Raum, in dem Wissen und Erleben zusammenkommen. Wer sich bewegt, gut isst, entspannt, singt und sich austauscht, tut nicht nur seinem Herzen etwas Gutes, sondern auch seiner Seele.“

### **Teilnahme und Anmeldung**

Alle Veranstaltungen finden im Familienhof Salzwedel statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Anmeldung wird gebeten – telefonisch unter 03901/47 30 55 oder per E-Mail an [info@familienhof-salzwedel.de](mailto:info@familienhof-salzwedel.de).

Unterstützt werden die Herztage durch die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Sachsen-Anhalt. Damit sollen nicht nur lokale Gesundheitsstrategien gestärkt, sondern auch die Arbeit engagierter regionaler Akteurinnen und Akteure sichtbar gemacht werden. Das Angebot reiht sich ein in die landesweiten Maßnahmen im Rahmen der 6. Herzwoche, zu der das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt aufruft, um die Bevölkerung für die eigene Herzgesundheit und deren Stärkung zu sensibilisieren.

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Sabrina Lippe, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0

### **Hintergrund**

Das am 25.07.2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz legt einen besonderen Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings). Gesetzliche Krankenkassen und ihre Kooperationspartner sollen zusammen noch stärker als bisher mit Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen aktiv auf Menschen in bestimmten Lebenslagen zugehen. Ein Kernziel ist es, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit zu mildern. Die Aufgabe der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt ist es, kommunale Akteure bei der Umsetzung von Maßnahmen zu unterstützen und zu begleiten. Dabei sollen bereits vorhandene Strukturen und Initiativen mit dem Schwerpunkt der Qualitätsentwicklung vernetzt und so Möglichkeiten für regelmäßigen Erfahrungsaustausch geschaffen werden.