



Pressemitteilung

Landesvertretung
Sachsen-Anhalt

Presse: Dr. Christiane Mahr

Verband der Ersatzkassen e. V.

Schleiufer 12

39104 Magdeburg

Tel.: 03 91 / 5 65 16 - 20

Fax: 03 91 / 5 65 16 - 30

christiane.mahr@vdek.com

www.vdek.com

 @vdek_ST

3. August 2022

Fit für´s Herz - Einsatz für mehr Herzgesundheit

3. Herzwoche in Sachsen-Anhalt vom 05. bis zum 10. September

Bei Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems besteht ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Obwohl die Anzahl der tödlich verlaufenden Herzleiden stetig sinkt, sind sie noch immer eine der häufigsten Sterbeursachen. Jeder dritte Infarktpatient verstirbt noch vor Erreichen eines Krankenhauses.

Sachsen-Anhalt ist nach Berlin das Bundesland, in dem es die meisten tödlich verlaufenden Herzinfarkte zu beklagen gibt. Konkret liegt die Sterblichkeitsrate in Sachsen-Anhalt bei 67,1 Verstorbenen pro 100.000 Einwohner.

Grund genug auch in diesem Jahr wieder aktiv zu werden und sich im Rahmen der 3. Herzwoche dafür einzusetzen, dass die Anzahl der infarktbedingten Todesfälle sinkt.

In diesem Jahr bietet die Herzwoche vielfältige Informationen und Mitmachangebote die dabei helfen, durch eigenes Tun eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu vermeiden. Die Informationen und Angebote zielen auf zwei wesentliche Faktoren: *Bewegung* und *Ernährung*.

Es ist allgemein bekannt, dass Bewegung nicht nur das Wohlbefinden verbessert, sondern auch dazu beiträgt, das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu minimieren. Hier geht es um leicht auszuführende Übungen, die Freude machen, die Ausdauer trainieren und fit halten.

Doch auch mit der richtigen Ernährung kann einer Herz-Kreislauf-Erkrankung entgegengewirkt werden. Die Reduzierung von Cholesterin oder die Aufnahme hochwertiger Fette und Obst sind einfach im Alltag umzusetzen und schützen Zellen und Blutgefäße. Die 3. Herzwoche informiert auch im Bereich der gesunden und schmackhaften Ernährung.

Informieren Sie sich und **machen Sie mit:**

<https://Isauri.de/herzgesundheitlsa>

Für ein fittes Herz!

