Chefärzte unterstützen 6. Herzwoche in Sachsen-Anhalt vom 16. bis 21. Juni 2025

„Herzgesundheit hat jede*r selbst in der Hand!“

Seit 2018 veranstaltet das Bundesland Sachsen-Anhalt gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung die „Herzwoche Sachsen-Anhalt“ - eine Aufklärungskampagne, um die Bevölkerung rund um das Thema Herzgesundheit zu informieren. „Wir begrüßen diese Kampagne sehr, denn noch immer erkranken und sterben in Sachsen-Anhalt zu viele Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, betonen Dr. med. Robert R. Flieger, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie am Evangelischen Herzzentrum Coswig und Priv.-Doz. Dr. med. Torsten K. Röpke, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie am Paul Gerhardt Stift. Im Interview erklären sie, wie jede*r selbst dazu beitragen kann, schwere Erkrankungen des Herzens zu minimieren oder sogar zu vermeiden.

Was sind die Hauptursachen dafür, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit noch immer an erster Stelle der Todesursachen stehen?

Priv.-Doz. Dr. med. Torsten K. Röpke: Ganz klar – unsere heutigen Lebensgewohnheiten! Der Mix aus ungesunder Ernährung und zu viel Zucker, wenig Bewegung, Stress und häufig auch noch Nikotin- oder Alkoholkonsum begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch das Risiko für einen Herzinfarkt.

Dr. med. Robert R. Flieger: Am Beispiel des Rauchens wird dies deutlich: Wer nach einem Herzinfarkt mit dem Rauchen aufhört, reduziert das Risiko für einen weiteren Infarkt um weit über 50 Prozent! Aber wie mein Kollege schon sagte: die Ursachen liegen im Mix unseres Lebensalltags – vom Essen über Sport bis hin zur Entspannung spielt alles eine Rolle.

Was sollte ich denn in Sachen Ernährung beachten, um mein Herz gesund zu halten?

Dr. med. Robert R. Flieger: Wer täglich Fleisch und Wurst oder Fertiggerichte isst, tut seinem Herzen natürlich nichts Gutes. Wer sein Herz gesund halten möchte, sollte sich nach der typischen Mittelmeerküche ernähren - mit wenig Fleisch, dafür viel Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Fisch. Besonders an dieser Kost ist auch, dass wenig Salz genutzt wird – stattdessen wird mit Kräutern gewürzt.

Priv.-Doz. Dr. med. Torsten K. Röpke: Mit dieser Form der Ernährung können Entzündungen im Körper verringert, der Blutdruck gesenkt und Übergewicht am Bauch vermieden werden – was letztlich alles dem Herzen zugute kommt. Wichtig ist außerdem, Zucker zu reduzieren, denn ein zu hoher Konsum schadet ebenfalls Herz und Gefäßen, weil hierdurch Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes begünstigt werden.

Dr. med. Robert R. Flieger: Und beim Thema gesunde Ernährung sollte auch wenig bis kein Alkohol auf der Agenda stehen, weil schon kleine Mengen Alkohol das Herz schädigen können.

Das heißt, der Spruch vom täglichen Glas Rotwein für die Herzgesundheit ist ein Mythos?

Priv.-Doz. Dr. med. Torsten K. Röpke: Ja, das Glas Rotwein können wir aus medizinischer Sicht als Prävention keinesfalls empfehlen, weil Alkohol schon in geringen Mengen gesundheitsschädigend wirkt. Wer auf Rotwein, Bier und andere alkoholische Getränke nicht verzichten möchte, sollte diese auf keinen Fall täglich und auch nur in geringen Mengen zu sich nehmen.

Wenn ich nun also nicht rauche, wenig Alkohol trinke und mich gesund ernähre, bleibt mein Herz gesund?

Dr. med. Robert R. Flieger: Noch nicht ganz – es spielen auch Faktoren wie Bewegung und Stress eine Rolle. Wer regelmäßig Sport treibt, kann Herz- und Gefäßkrankheiten langfristig vorbeugen. Dabei muss nicht jeder zum Marathonläufer oder Kraftsportler werden – moderate Ausdauerbewegung wie Schwimmen oder Radfahren sind vollkommen ausreichend. Wichtig ist

die Regelmäßigkeit: ideal sind fünf Tage pro Woche. Und auch zügige Spaziergänge oder Tanztraining zählen mit dazu. Versuchen Sie, auch im Alltag viel Bewegung einzubauen: Treppe statt Aufzug oder Fahrrad statt Auto.

Priv.-Doz. Dr. med. Torsten K. Röpke: Der Faktor Stress spielt ebenfalls eine Rolle: Wer dauerhaft unter Anspannung steht und Stresshormone ausschüttet, erhöht durch den ansteigenden Blutzucker und Blutdruck das Risiko für einen Herzinfarkt. Stress im Alltag, im Beruf und privat lässt sich nicht vermeiden, jedoch sollte stets ein Gegenpol in Form von Entspannung dagegen wirken können. Das kann in Form von Sport, aber auch mit kreativen Hobbies, Gartenarbeit oder Atemübungen erfolgen.

Herzaktionstag am 21. August

Am Donnerstag, dem 21. August 2025, findet ein Herzaktionstag am Evangelischen Krankenhaus Paul Gerhardt Stift statt. Dazu wird im Außengelände ein signalroter Infobus stehen, in dem zu den Themen Diabetes und Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen aufgeklärt wird.
Ärzt*innen und Pflegefachkräfte sowie weitere Mitarbeitende aus dem Paul Gerhardt Stift sowie aus dem Evangelischen Herzzentrum Coswig informieren umfassend, führen verschiedene Messungen, z.B. Blutdruck, durch, außerdem sind Risikotests und Beratungen möglich.

PRESSEKONTAKT

Janet Pötzsch

Telefon 03491 50-2295

janet.poetzsch@jsd.de

ÜBER DAS EVANGELISCHE HERZZENTRUM COSWIG
Das Evangelische Herzzentrum Coswig ist ein interdisziplinäres Zentrum für kardiovaskuläre Medizin und steht für moderne sowie fachübergreifende Herzmedizin. Als spezialisierte Fachklinik vereint das Herzzentrum die Kliniken für Herz- und Gefäßchirurgie, Kardiologie und Angiologie, Anästhesiologie und Intensivmedizin. Wir behandeln das gesamte Spektrum von Herzerkrankungen. Mit Ausnahme von Herztransplantationen setzen unsere Ärzt*innen alle modernen Diagnose- und Therapieverfahren in der kardiovaskulären Medizin ein. Die im Jahre 1998 eröffnete Klinik verfügt über 128 Betten und beschäftigt rund 320 Mitarbeiter*innen.

ÜBER DIE JOHANNESSTIFT DIAKONIE
Die Johannesstift Diakonie gAG ist das größte konfessionelle Gesundheits- und Sozialunternehmen in der Region Berlin und Nordostdeutschland. Mehr als 10.800 Mitarbeitende leisten moderne Medizin, zugewandte Betreuung und einen kraftvoller Einsatz für das Gemeinwohl im Einklang mit den christlich-diakonischen Werten des Unternehmens. Der gemeinnützige Träger mit einem Umsatz von 780 Mio. Euro befindet sich in einer wirtschaftlich stabilen Lage und betreibt Einrichtungen in Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und Niedersachsen mit einem vielfältigen Angebot in den Bereichen:

- Krankenhäuser und ambulante Versorgungszentren
- Pflege- und Wohneinrichtungen sowie Hospize
- Behindertenhilfe
- Kinder-, Jugend- und Familienhilfe
- Bildung, Arbeit, Beschäftigung
- Fachschulen für Gesundheit und Soziale Berufe
- Dienstleistungen für Gesundheits- und Sozialeinrichtungen