

Gib ACHT für ein starkes Herz

29.9.2026 - Regina Doerr | Johanniter-Unfall-Hilfe

Johanniter-Kliniken informieren anlässlich des Weltherztages 2026.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen nach wie vor zu den häufigsten Gründen für einen stationären Krankenhausaufenthalt. Gleichzeitig gelten sie in Deutschland als Todesursache Nummer eins. Allein im Jahr 2023 verzeichnete die Deutsche Herzstiftung mehr als 200.000 Fälle. Dies im Blick, nehmen die Johanniter-Kliniken den diesjährigen Weltherztag am 29. September unter dem Motto „Gib ACHT für ein starkes Herz“ zum Anlass, um für das Thema Herzgesundheit zu sensibilisieren und aufzuzeigen, wie viel jede und jeder selbst dazu beitragen kann, sein Herz zu schützen.

Risikofaktoren - das sollte man wissen

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Herzinfarkt und Schlaganfall, entstehen oft über Jahre hinweg, ohne spürbare Beschwerden. Um frühzeitig gegensteuern zu können, sollte man daher persönliche Risiko- sowie beeinflussbare Lebensstil- und Krankheitsfaktoren kennen und wichtige Blut- und Gefäßwerte regelmäßig prüfen lassen“, erläutert Prof. Dr. Michael Gross, Chefarzt der Abteilung für Kardiologie am Johanniter-Krankenhaus Stendal.

Dabei lassen sich nicht alle Risikofaktoren beeinflussen. Eine Rolle spielt etwa die familiäre Vorbelastung. „Treten Herzinfarkte oder Schlaganfälle bei engen Verwandten bereits in jüngeren Jahren auf, kann das eigene Risiko erhöht sein“, so der Chefarzt. Einfluss haben zudem Lebensalter und Geschlecht. Mit den Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden. „Männer sind häufig früher betroffen, bei Frauen nimmt das Risiko insbesondere nach den Wechseljahren zu.“

Warnzeichen ernst nehmen

Bemerkbar machen sich Herzerkrankungen durch verschiedene Beschwerden. Typische Hinweise sind z. B. ein Engegefühl oder auch Brennen in der Brust, Atemnot, Herzstolpern und ungewöhnliche Erschöpfung. Hinzukommen Wassereinlagerungen, geschwollene Beine oder Füße sowie ein unregelmäßiger Herzschlag. Diese Anzeichen treten häufig zunächst bei körperlicher Belastung auf und sollten ärztlich abgeklärt werden. Plötzlicher, starker Brustschmerz hingegen ist ein Notfall, der sofortiges Handeln bedarf.

„ACHT geben“ und das eigene Herz gezielt schützen

Frühzeitig hinschauen und die eigene Herzgesundheit aktiv in die Hand zu nehmen, ist laut Prof. Dr. Michael Gross deshalb besonders wichtig. Denn viele Faktoren lassen sich gezielt beeinflussen. Passend zum Motto des diesjährigen Weltherztags „Gib ACHT für ein starkes Herz“ lohnt sich dabei der Blick auf acht Faktoren, die sogenannten „Life's Essential 8“, die für die Herzgesundheit eine wichtige Rolle spielen: eine ausgewogene, mediterrane Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf, der Verzicht auf Nikotin, ein gesundes Körpergewicht sowie Blutzucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte, die regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf normalisiert werden sollten.

Mit Bewegung und Ernährung das Herz schützen

Wie groß der Einfluss des eigenen Lebensstils auf die Herzgesundheit ist, zeigt sich besonders bei den Faktoren Bewegung und Ernährung. Gerade regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken – nicht nur, was die Vorbeugung betrifft. Denn auch bei bereits bestehenden Herzerkrankungen gilt die weitverbreitete Annahme, Betroffene müssten sich grundsätzlich schonen, heute als überholt. „Ein auf die Erkrankung abgestimmtes, moderates

Training stärkt das Herz und fördert die Durchblutung. Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche, weniger Salz, Zucker und rotes Fleisch sowie mehr Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Olivenöl entlasten Herz und Gefäße deutlich“, betont Prof. Dr. Michael Gross.

<https://www.johanniter.de/presse/nachricht/gib-acht-fuer-ein-starkes-herz-20023>