

Pressemitteilung



Lfd. Nr.: 38 / 2. Juni 2026

Herzgesundheit stärken: Aktionswoche Alkohol und Herzwoche Sachsen-Anhalt setzen gemeinsames Zeichen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören weiterhin zu den häufigsten Ursachen für Krankheit und Tod in Deutschland. Umso wichtiger ist es, frühzeitig über Risikofaktoren aufzuklären und Menschen für einen herzgesunden Lebensstil zu sensibilisieren. Im Juni rückt deshalb die Herzwoche Sachsen-Anhalt das Thema Herzgesundheit landesweit in den Mittelpunkt. Zeitgleich findet bundesweit die Aktionswoche Alkohol statt. Beide Initiativen greifen in Sachsen-Anhalt in diesem Jahr bewusst ineinander und lenken den Blick auch auf einen oft unterschätzten Risikofaktor für das Herz: den Alkoholkonsum.

Im Rahmen der Herzwoche Sachsen-Anhalt sind mehrere öffentliche Veranstaltungen geplant, bei denen Bürgerinnen und Bürger Informationen rund um Prävention, Früherkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhalten können. Fachleute aus Medizin, Gesundheitsförderung und Prävention informieren über Möglichkeiten, das eigene Herz zu schützen und Risikofaktoren zu reduzieren. Ziel ist es, Wissen verständlich zu vermitteln und Menschen zu motivieren, aktiv etwas für ihre Herzgesundheit zu tun.

Ein wichtiger Bestandteil dabei ist auch der Blick auf den Lebensstil. Neben Bewegung, Ernährung und Stress spielt der Konsum von Alkohol eine Rolle für die Herzgesundheit. Alkohol kann das Herz auf unterschiedliche Weise belasten: Bereits kurzfristig kann erhöhter Konsum Herzrhythmusstörungen auslösen, die sich beispielsweise durch Herzstolpern oder Herzrasen bemerkbar machen. Auch langfristig kann regelmäßiger Alkoholkonsum den Herzmuskel schädigen und das Risiko für Herzschwäche erhöhen.

Die zeitgleich stattfindende Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni 2026 bietet eine gute Gelegenheit, dieses Thema stärker in den Fokus zu rücken. Bundesweit informieren Einrichtungen der Suchthilfe, Gesundheitsförderung und Prävention über die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol und regen dazu an, den eigenen Konsum zu reflektieren. Über die geplanten Termine zur Aktionswoche Alkohol kann man sich auf den Internetseiten der Aktionswoche unter dem Reiter Termine informieren. Suchtberatungsstellen, Unternehmen und Kliniken beteiligen sich.

Die Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt weist in diesem Zusammenhang auch auf das digitale Beratungsangebot DigiSucht hin. <https://www.suchtberatung.digital/> Über die Plattform können sich sowohl Betroffene als auch Angehörige bei Fragen oder Sorgen rund um den Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln kostenfrei, anonym sowie zeit- und ortsunabhängig beraten lassen. DigiSucht ermöglicht einen direkten Kontakt zu professionellen Suchtberater*innen und bietet einen niedrighschwelligen Zugang zu qualifizierter Unterstützung und weiterführenden Hilfsangeboten.

Durch diese Zusammenarbeit entsteht eine sinnvolle Verbindung von Herzgesundheit und Suchtprävention. Die Herzwoche Sachsen-Anhalt schafft einen Rahmen, um über Prävention und Herzgesundheit ins Gespräch zu kommen, während die Aktionswoche Alkohol gezielt auf einen wichtigen und häufig unterschätzten Risikofaktor aufmerksam macht. Dabei werden auch drei der fünf Gesundheitsziele des Landes Sachsen-Anhalt in den Blick genommen: gesunde Ernährung, mehr Bewegung und eine Reduzierung des Verbrauchs von legalen Suchtmitteln.

Weitere Informationen und Veranstaltungen rund um die Herzgesundheit sind unter www.dein-herz-und-du.de abrufbar.

Ihr*e Ansprechpartner*in:

Nadine Stephan

Leitung der Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

T +49 (0) 391 543 38 18

E info@ls-suchtfragen-lsa.de

Diese Presseinformation ist eine gemeinsame Aktion von Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und der Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt im Rahmen ihrer gemeinsamen Tätigkeit beim Gesundheitsziel-Arbeitskreis „Legale Suchtmittel“.