

PROGRAMM

Rahmenprogramm (13 bis 16 Uhr)

im Foyer im Lehrgebäude FG 5/6
Universitätsklinikum Halle (Saale)
Ernst-Grube-Straße 40
6120 Halle (Saale)

Von den beteiligten Organisationen werden für die Teilnehmer der Wanderung unter anderem kostenlose Blutdruck-, Blutzucker und Pulsmessungen sowie kostenlose Messungen der Beindurchblutung (ABI) und des biologischen Alters (AGE) angeboten.

Die ersten Teilnehmer erhalten zudem kostenlos ein T-Shirt sowie einen Fitnessstracker (nur solange der Vorrat reicht).

Informationsstände der beteiligten Organisationen und Mitmach-Angebote:

- AOK Sachsen-Anhalt
- Barmer
- DAK
- Gemeinschaftspraxis Dr. Heinemann-Meerz
- Hallescher Fußballclub e. V. (HFC)
- Herzzentrum Coswig
- IKK gesund plus
- Landesportbund Sachsen-Anhalt
- MIT Mittelstands- und Wirtschaftsvereinigung der CDU/CSU, Halle – Saalekreis
- Paracelsus – Harz – Klinik Bad Suderode
- Praxis Frau Dr. Karin Rybak
- Praxis Frau Dr. Petra Schirdewahn
- Rotary Club Halle/Saale
- Universitätsklinikum Halle (Saale), Herzchirurgie/Kardiologie

ORGANISATION

Herzblut für Sachsen-Anhalt e.V.

Paracelsusstrasse 1
06485 Quedlinburg

E-Mail: info@herzblut-fuer-sachsen-anhalt.de
www.herzblut-fuer-sachsen-anhalt.de



Zeit:

Beginn der Veranstaltung 13 Uhr
Beginn der Wanderung 14 Uhr

Ort:

Universitätsklinikum Halle (Saale)
Lehrgebäude FG 5/6 und Außenbereich
Ernst-Grube-Straße 40, 06120 Halle (Saale)

Wanderstrecke:

Vom Universitätsklinikum Halle (Saale) in die Dölauer Heide bis zum Kolkturnberg und wieder zurück (ca. 3km).

Spendenkonto/ Bankverbindung:

Herzblut für Sachsen-Anhalt
IBAN: DE48 8607 0024 0777 1991 00



HERZBLUT
für Sachsen-Anhalt

PROGRAMM

Wandern mit Herzblut

06. September 2019
in Halle (Saale)

*Unter der Schirmherrschaft des
Ministerpräsidenten des Landes Sachsen-Anhalt
Herrn Dr. Reiner Haseloff*



Eine Initiative des
Vereins Herzblut für Sachsen-Anhalt e.V. und
des Universitätsklinikums Halle (Saale)

Mit Herzblut für Sachsen-Anhalt

In Sachsen-Anhalt ist die Sterberate an Herzerkrankungen höher als im Bundesdurchschnitt.

Bei uns gibt es die meisten Krankenhaus-Behandlungsfälle wegen Herzerkrankungen, insbesondere wegen Herzinfarkt und Herzschwäche.

Insgesamt sind Herzerkrankungen in der Allgemeinbevölkerung viel häufiger als in den meisten anderen Bundesländern.

Mögliche Ursachen sind

ungünstige soziale Faktoren:

- hohe Arbeitslosenrate
- geringster Anteil mit (Fach-) Hochschulreife
- höchster Anteil von Schulabgängern ohne Abschluss.

ungünstige individuelle Verhaltensweisen:

- ungesunde Ernährung
- Rauchen (ein Drittel der erwachsenen Sachsen-Anhalter sind Raucher)
- zu wenig Bewegung

andere Risikofaktoren:

- generell hat Sachsen-Anhalt mehr Menschen, die an Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Zuckerkrankheit leiden

Lassen Sie uns gemeinsam etwas dagegen tun und ein Zeichen setzen: Wandern mit Herzblut

Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit.

„jeder Schritt, den man macht ist besser als der Schritt, den man nicht macht“

„nimm jede Treppe, die Du kriegen kannst“

„jeden Tag 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft, idealerweise Wandern, Radfahren, u.a.“

Um Vorbilder zu sein, werden wir am 06.09.2018 unsere zweite „Wanderung mit Herzblut“ in Halle (Saale) durchführen.

Wir werden zusammen mit den Vertretern der Stadt und der Landesregierung wandern, um für diese einfache, kostengünstige und für Jedermann durchführbare Form der körperlichen Aktivität zu motivieren.

Nehmen Sie teil, alle Teilnehmer werden mit kleinen Geschenken belohnt!

In Kooperation mit:



Ablauf:

13.15 Uhr

Reden im Foyer Lehrgebäude

Begrüßung

Prof. Dr. Thomas Moesta, Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Halle (Saale)

Grüße der Landesregierung

Prof. Dr. Claudia Dalbert, Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft und Energie, Stellv. Ministerpräsidentin
Holger Stahlknecht, Minister für Inneres und Sport
Marco Tullner, Minister für Bildung

Grußwort

Oberbürgermeister Dr. Bernd Wiegand

Abschließende Worte

Vereinsvorsitzender Prof. Dr. Axel Schlitt

13.45 Uhr

Atemübungen mit Großmeister Chu Tan-Coung (Foyer oder Bereich vor Lehrgebäude)

14.00 Uhr

Start der Wanderung durch Dölauer Heide (Strecke 3 Kilometer)

