



<https://biz.112.rir>

# AKTIONSTAG "GESUND MIT HERZ UND HIRN" AUF DEM BAHNHOF SVORPLATZ

Veröffentlicht am 01.08.2016 um 18:56 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Mehr als vier Millionen Menschen sterben jährlich in Europa an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind damit weiterhin die Todesursache Nummer 1. Doch man kann sich schützen: "Durch eine gesunde Lebensweise kann der Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes vorgebeugt werden", sagt Dr. Mustafa Yilmaz, Amtsarzt der Region Hannover. Der Aktionstag "Gesund mit Herz und Hirn" der Region Hannover soll nicht nur in diesem Punkt für mehr Aufklärung sorgen: Am Sonnabend, 13. August 2016, gibt es auf dem Bahnhofsvorplatz in Hannover zwischen 10 und 16 Uhr viele praktische Tipps, wie persönliche Risiken für Herzinfarkte und Schlaganfälle reduziert werden können. Erstmals wird es in diesem Jahr ein Bühnenprogramm geben, bei dem Expertinnen und Experten über Herzinfarkt und Schlaganfall, deren Vorbeugung und Notfallmaßnahmen informieren. Die Begrüßung und Eröffnung des Tages übernimmt Erwin Jordan, Dezernent für Jugend und Soziales der Region Hannover. "Es ist wichtig, die Menschen über die Auslöser von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu informieren und ihnen mit einer gesunden Lebensweise zu begegnen", sagt Jordan. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Region Hannover beraten danach zur gesunden Ernährung, zeigen den Zuckergehalt in Getränken auf und informieren mit Rezepten über die Möglichkeiten einer leckeren Pause. Zudem gibt es Tipps zur Raucherentwöhnung, zu möglichen Entspannungsübungen, zu Blutdruck und zu den Themen Bewegung und Ernährung. Lernstationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen zeigen ganz praktisch, wie es geht: Gemeinsam mit Experten haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, eine Herz-Lungen-Wiederbelebung zu erproben. Auch der Umgang mit einem AED-Gerät, dem Defibrillator, kann getestet werden. Der Aktionstag findet in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund e. V., der Krankenbeförderung Hannover, dem Medizinischen Bildungszentrum Nord, dem Malteser Hilfsdienstes e. V., der Leine-Apotheke im Hauptbahnhof, der Feuerwehr LHH, der Patientenuniversität an der MHH, der AOK Niedersachsen, der Deutschen Herzstiftung e.V., der Selbsthilfegruppe Schlaganfallhilfe und der Kleinen Herzen e.V. statt.