

„Jung bleiben in den Gefäßen: Wie schütze ich mich vor Herzinfarkt und Schlaganfall?“



Online-Veranstaltung zu Herz-Kreislauf-Risiken
**Jung bleiben in den Gefäßen:
Wie schütze ich mich vor
Herzinfarkt und Schlaganfall?**

**7. Mai 2026
17:00 – 18:30 Uhr**

Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher
Chefärztin der Klinik für Kardiologie,
Angiologie und Pneumologie am
Marien-Hospital Wesel

Dr. Johannes Heinemann
Facharzt für Neurologie an
der Universitätsklinik Freiburg

Wie kann ich mein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall reduzieren? Welche Warnzeichen sollte ich kennen – und was kann ich selbst im Alltag tun, um meine Gefäße gesund zu halten? Antworten auf diese zentralen Fragen liefert die kostenfreie Online-Veranstaltung „Jung bleiben in den Gefäßen: Wie schütze ich mich vor Herzinfarkt und Schlaganfall?“

Veranstalter sind die Deutsche Herzstiftung, die Björn Steiger Stiftung sowie die Deutsche Schlaganfallbegleitung. Gemeinsam wollen die drei gemeinnützigen Institutionen zeigen: Viele Risiken entstehen schleichend, lassen sich aber frühzeitig erkennen und gezielt beeinflussen.

Herzinfarkt und Schlaganfall kommen in den seltensten Fällen „aus heiterem Himmel“. Oft entwickeln sich die zugrunde liegenden Erkrankungen über viele Jahre hinweg unbemerkt. Im Rahmen der Veranstaltung zeigen Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher, Chefärztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Marien-Hospital Wesel sowie Dr. Johannes Heinemann, Facharzt für Neurologie an der Universitätsklinik Freiburg, wie jede und jeder frühzeitig gegensteuern kann.

Die Bedeutung der Blutgefäße für unsere Organe erklärt Prof. Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. Stockt der Transport von sauerstoffreichem Blut drohen Probleme wie Schlaganfall und Herzinfarkt, aber auch Durchblutungsstörungen oder Schäden an den Nieren. Aber warum "altern" unsere Gefäße? Und welche Rolle spielen dabei Blutdruck, Cholesterin und Entzündung?

Dr. Johannes Heinemann zeigt, wie das Beachten einer Handvoll an Faktoren das Risiko von Herzinfarkt oder Schlaganfällen halbieren kann. Dabei ist aber nicht jede Maßnahme für jeden Menschen geeignet. Grundlage für eine maßgeschneiderte Prävention ist es, das eigene Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu kennen.

Neben Einblicken in echte, anonymisierte Fälle aus Klinik und Praxis und zeigen die Referierenden anschaulich, welche Entscheidungen einen Unterschied machen.

Im Fokus stehen alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten:

- Welche Risikofaktoren entscheidend sind und wie man diese erkennt
- Welche Veränderungen im Lebensstil den größten Effekt haben
- Wie sich Herz- und Gefäßgesundheit langfristig erhalten lassen
- Welche Warnsignale ernst genommen werden sollten
- Ein „Risiko-Check für zu Hause“, mit dem Teilnehmende ihr persönliches Risiko einschätzen können

Für wen ist die Veranstaltung geeignet?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, an Menschen mit Risikofaktoren oder familiärer Vorbelastung sowie an Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, die ihr Wissen auffrischen möchten.

Das Online-Seminar wird mit Grußworten von Pierre-Enric Steiger, Präsident der Björn Steiger Stiftung, und Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, eröffnet und gemeinsam moderiert von Ruth Ney, Medizinredakteurin der Deutschen Herzstiftung, und Corinna von Büdingen, Geschäftsführerin der Deutschen Schlaganfallbegleitung (DSB) gGmbH.

Prof. Dr. med. Hans Joachim von Büdingen, Facharzt für Neurologie, beantwortet Fragen der Teilnehmenden.

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Details zum Programm sowie den Link zur Anmeldung finden Interessierte unter <https://schlaganfallbegleitung.de/veranstaltungen#2026>

Über die Björn Steiger Stiftung:

Die Björn Steiger Stiftung wurde 1969 von Ute und Siegfried Steiger gegründet, nachdem ihr Sohn nach einem Verkehrsunfall an den Folgen unzureichender Notfallversorgung verstarb. Seitdem engagiert sich die Stiftung unermüdlich für die Verbesserung des Rettungswesens in Deutschland. Zu ihren wegweisenden Initiativen zählen unter anderem die Einführung der Notrufnummern 110/112, Gründung und Aufbau der Deutschen Rettungsflugwacht (DRF) sowie die Einrichtung von Notrufsäulen an Bundes- und Landstraßen. Die Stiftung verfolgt das Ziel, auf Missstände im Bereich der Notfallhilfe aufmerksam zu machen, den öffentlichen Diskurs anzustoßen und mit eigenen Projekten, wie dem Baby-Notarztwagen oder Herzsicher, und konkreten Lösungen zu einer besseren Notfallversorgung beizutragen – so auch 2025 mit der Einreichung einer Verfassungsbeschwerde zur Schaffung einheitlicher Regelungen im Rettungsdienst. Seit 2024 engagiert sich die Stiftung in konsequenter Weiterentwicklung ihrer Geschichte mit einem eigenen Bereich in der Vermeidung von Verkehrsunfällen. Weitere Informationen unter: www.steiger-stiftung.de

Über die Deutsche Herzstiftung:

Die Deutsche Herzstiftung e. V. wurde 1979 gegründet und ist heute die größte gemeinnützige und unabhängige Anlaufstelle für Patienten und Interessierte im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den Hauptaufgaben der Herzstiftung gehört es, Patienten in unabhängiger Weise über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deren Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten aufzuklären. Bekannt ist die Herzstiftung außerdem durch ihre bundesweiten Aufklärungskampagnen und als wichtige Förderinstitution in der Herz-Kreislauf-Forschung. Die hohe Qualität ihrer Informationsangebote beruht nicht zuletzt auf der Expertise der rund 500 Herzspezialisten im Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung. Vorstandsvorsitzender ist der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer (Frankfurt/Main), Schirmherrin ist Barbara Genscher. Weitere Informationen: www.herzstiftung.de

Über die Deutsche Schlaganfallbegleitung

Die Deutsche Schlaganfallbegleitung (DSB) gGmbH ist eine gemeinnützige Organisation aus Berlin, die sich der Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens widmet, insbesondere im Bereich der Schlaganfallprävention und -nachsorge. Gegründet wurde sie im Oktober 2020 von dem Neurologen Prof. Dr. med. Hans Joachim von Büdingen gemeinsam mit anderen Ärztinnen und Ärzten. Die Björn Steiger Stiftung aus Winnenden ist Mitgesellschafterin der DSB gGmbH.

Die Hauptplattform der DSB ist die Webseite schlaganfallbegleitung.de, die als frei zugängliche und werbefreie Informationsquelle rund um das Thema Schlaganfall dient. Hier finden Betroffene, Angehörige und Interessierte wissenschaftlich fundierte und verständlich aufbereitete Informationen zu Ursachen, Symptomen, Behandlungsmöglichkeiten, Rehabilitation und Prävention von Schlaganfällen. Weitere Informationen unter schlaganfallbegleitung.de

Beginn:

Donnerstag, 7. Mai 2026, 17:00 Uhr

Ende:

Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Online

Website & Anmeldung:

Email v.marquardt@steiger-stiftung.de

<https://schlaganfallbegleitung.de/veranstaltungen#2026>