

In Fröhlichkeit
den Menschen dienen



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Presseinformation

Linz, 23. September 2014

**Anlässlich des Weltherztages 2014 erfahren Interessierte
am 25. September im KH der Elisabethinen alles rund um die
Herzgesundheit**

Plädoyer für ein herzgesundes Leben

Zum 14. Mal ruft die World Heart Federation am 29. September den Weltherztag aus. Herzinfarkt und Schlaganfall sind mit mehr als 17 Millionen Todesfällen weltweit die häufigste Todesursache. Etwa 80 Prozent davon könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. „Ob Arterienverkalkung der Koronargefäße, Herzschwäche, Aortenklappeneinengung oder Rhythmusstörungen, all diese Erkrankungen nehmen im Alter zu. Da unsere Lebenserwartung steigt, sind immer mehr Patienten wie Mediziner mit diesen Problemen konfrontiert“, erklärt Univ.-Doz. Primar Hans Joachim Nesser vom KH der Elisabethinen in Linz.

Ältere Herzpatienten leiden oft auch an anderen Begleiterkrankungen, daher setzen sich laut Primar Nesser etwa bei der Implantation von Aortenklappen oder Rhythmusstörungen minimalinvasive Eingriffe mit dem Katheter immer mehr durch, weil sie weniger belastend sind.

Bewege und entspanne Dich!

Mediterrane ballaststoffreiche und fettarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse, regelmäßige Ausdauerbewegung, normale Werte für Bluthochdruck, Cholesterin und Zucker, Rauchstopp, eingeschränkter Alkoholkonsum und die Vermeidung von Dauerstress sind Parameter für ein herzgesundes Leben, die jeder beeinflussen kann. Durch Rauchentwöhnung kann das koronare Risiko um die Hälfte reduziert werden.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität ausführen. Ideal ist es, die Einheiten auf möglichst viele Tage zu verteilen; jede Einheit soll mindestens zehn Minuten beinhalten. „Fünf mal 30 Minuten flottes Gehen ohne Stehenbleiben ist in Ordnung. Wer Gelenksprobleme hat, kann Rad fahren oder schwimmen“, sagt der Kardiologe, der vor der Kombination von Sport mit mehreren Energy Drinks warnt. „Neuere Studien belegen, dass zum Beispiel fünf Energy Drinks plus Alkohol und exzessives Sporteln oder Abtanzen in der Disco in kurzer zeitlicher Abfolge dem Herzen zusetzen und Rhythmusstörungen oder im schlimmsten Fall Herzstillstand verursachen können. Ein solcher Drink enthält zum Beispiel soviel Koffein wie ein bis zwei Tassen Kaffee“.

Infotag im Krankenhaus

Anlässlich des Weltherztages informiert am 25. September das KH der Elisabethinen im Foyer von 10 bis 15 Uhr über Vorsorge und Behandlung von Herzproblemen.

- Von 9 bis 10.30 Uhr und 14.00 bis 15.30 Uhr berät und beantwortet **Dozent Primar Hans Joachim Nesser** und sein Kardiologie-Team persönliche Fragen rund um die Herzgesundheit und –therapie.
- Experten des health – medizinisches Training, des elisana, Zentrum für Gesundheit, der Fachhochschule für Gesundheitsberufe/Diätologie informieren gemeinsam mit dem Herzverband OÖ die Besucher über Ernährung, Bewegung und Selbsthilfegruppen.

Presseinformation

Krankenhaus der Elisabethinen
Linz
Strategie, Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
Fadingerstr. 1, 4020 Linz

Ing. Mag. Günther Kolb
+43-(0)732-7676-2235
guenther.kolb@elisabethinen.or.at