



Allgemein öffentliches Krankenhaus  
**Elisabethinen Linz**

# Presseinformation

Linz, 26. September 2016

Anlässlich des Weltherztages am Donnerstag, den 29. September 2016

## **Herzspezialisten appellieren: Der Weg zu einem gesunden Herzen führt über die Bewegung**

Für Sportmuffel mag es frustrierend sein, dass gerade Bewegung einen so großen Stellenwert, sowohl in der Vorbeugung von Krankheiten als auch in der Nachsorge, einnimmt. Und dennoch: Immer mehr Studien belegen die positive Auswirkung von ausreichender körperlicher Aktivität auf unsere Gesundheit. „Wir reden aber nicht von Spitzensport, sondern von regelmäßiger und eigentlich recht gemäßigter sportlicher Tätigkeit. 3 Mal wöchentlich eine halbe Stunde schnelles Gehen oder Walking zeigt schon entsprechende Wirkungen“, lässt Prim. Mag. Dr. Josef Aichinger, Chef der Kardiologischen Abteilung des Krankenhauses der Elisabethinen, Ausreden nicht gelten.

### **Presseinformation**

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

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

Elisabethinen

## Positive Auswirkung auf Risikofaktoren

Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind vor allem Cholesterin, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Rauchen. Treffen mehrere Ereignisse zusammen, dann steigt das Herzinfarkttrisiko deutlich.

Die erfreuliche Nachricht: Die meisten Faktoren sind durch einen gesünderen Lebenswandel positiv beeinflussbar, wobei neben der Ernährung die Bewegung eine wesentliche Rolle spielt.

Regelmäßiges Training senkt den Blutdruck, weitere Studien zeigen, dass durch regelmäßige Bewegung bei Patienten mit einer pathologischen Glukosetoleranz – einem Vorstadium des Typ-2-Diabetes – in bis zu 60 Prozent der Fälle der Ausbruch der Krankheit verhindert werden kann. Und auch gegen das „schlechte“ HDL-Cholesterin stellt eine gesteigerte körperliche Aktivität eine einfache, wie auch wirkungsvolle Maßnahme dar.

## Herzinfarkttrisiko verringern

„Wir verfolgen 2 Strategien, um einerseits einen Herzinfarkt zu verhindern und andererseits einen Folgeinfarkt, der oft noch heftiger ausfällt als das Erstereignis, nicht eintreten zu lassen“, erklärt Prim. Aichinger.

„Die Risikofaktoren im Auge zu behalten, idealerweise durch eine jährliche Vorsorgeuntersuchung und gegebenenfalls rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen, ist die einfachste Methode, das Infarkttrisiko zu reduzieren.

Hat der Patient bereits einen Herzinfarkt erlitten, ist eine Kardiologische Rehabilitation möglichst rasch nach der klinischen Behandlung hilfreich. Dadurch sollen vor allem die auslösenden Ursachen bearbeitet werden.

Das Krankenhaus der Elisabethinen ist daher eine enge Kooperation mit einem Herz-Rehazentrum, dem cardiomed - Ambulante Kardiologische Rehabilitation, in Linz eingegangen.

## Folgeinfarkte werden oft unterschätzt

Der cardiomed-Geschäftsführer und stv. ärztliche Leiter Dr. Helmuth Ocenasek ist sich mit Prim. Aichinger einig darüber, dass Infarktpatienten durch eine nachfolgende kardiologische Rehabilitation ein wesentlich geringeres Risiko haben, einen Folgeinfarkt zu bekommen.

Die ambulante Therapie, die aus 60 Einheiten besteht und 4-6 Wochen dauert, setzt sich zu 50% aus Bewegungseinheiten zusammen.

„Die moderne Therapie nach einem Herzinfarkt, bei der mittels Stent die Gefäßengstellen aufgedehnt werden, wiegt Patienten oft in falscher Sicherheit. Sie glauben, nicht mehr gefährdet zu sein. Dabei übersehen sie, dass sich ihr ungesunder Lebensstil, wenn er nicht geändert wird, an einer anderen Stelle auswirken wird“, warnt Ocenasek.

„Wir empfehlen daher regelmäßige Bewegung als Basis für ein gesundes Herz“, erklären die Herzspezialisten Aichinger und Ocenasek unisono.