

Aktiv gegen

Auch nach einem Infarkt gilt: Lebensstiländerung ist genauso wirksam wie Medikamente!

Moderate Bewegung wie etwa Nordic Walking als „Medikament“ für Herzpatienten

tod, Myokardinfarkt und die Entwicklung einer Herzmuskelschwäche durch Sauerstoffmangel zu verhindern. Dabei gilt das Motto: „Halbe-Halbe – Für Ihr Herz und Ihre Gefäße



sind Sie uns Ihr Arzt zu gleichen Teilen verantwortlich.“

Nach einem Herzinfarkt werden Patienten in drei Gruppen eingeteilt, was die Prognose ihrer Krankheit betrifft. Die Langzeitprognose hängt von verschiedenen Fak-

toren ab, die sorgfältig erhoben werden müssen. Demzufolge wird behandelt. Prof. Zehetgruber: „Berechnungen zeigen, dass allein die Beendigung des Rauchens einen Effekt hat, welcher der Kombination verschiedener Medikamente – Aspirin, Betablockern und Statinen – entspricht!“

Die Sekundärprävention basiert auf drei Säulen.

Lebensstiländerung: Kein Nikotin, wenig Alkohol, diätische Maßnahmen mit viel Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren (mediterrane Ernährung) und Fisch. Abbau von Übergewicht und chronischer Stressbelastung. Gezieltes Bewegungstraining.

Medikamentöse Therapie wie etwa zur Senkung des Cholesterinspiegels und des Bluthochdrucks sowie zum

Abbau der Plaques (Ablagerung an den Gefäßinnenwänden, welche zu Verengungen führen).

Eingriffe um etwa einen Stent zu legen (hält ein verschlossenes Gefäß offen) oder einen Bypass zu implantieren.

die Herzkrankheit

Fotos: Tomschi, Begsteiger, Fotolia



Umstellung auf gesunde Ernährung entlastet die Gefäße

wesentlichen Aspekte sowie diagnostische und therapeutische Maßnahmen der Herz-Kreislaufkrankungen besprochen werden.

Prof. Zehetgruber weiß: „In Zeiten der High-Tech-Medizin ist es vielleicht manchmal spannender neue, revolutionäre Therapiekonzepte anzubieten, als Lebensstiländerungen anzuregen und dem Patienten zu ermuntern, seine Medikamente zu nehmen. Aber der Erfolg dieser Maßnahmen sprechen eine deutlich Sprache!“

Karin Podolak

Klar erwiesen, aber im Spitalsalltag schwer durchzuführen: Umfassende Aufklärung

Therapieerfolg durch Wissensvermittlung

des Patienten seine persönliche Situation betreffend erhöht sein Mitarbeit an den Therapiemaßnahmen und damit

auch deren Erfolg. Veranschlagt dafür müsste ein Zeitaufwand von etwa 1 1/2 Stunden werden, meinen Fachleute.

Im AKH hat sich eine Arbeitsgruppe dieses Problem angenommen und bietet seit zwei Jahren neben einem umfangreichen Patientenratgeber einmal wöchentlich eine Fortbildung für Betroffene und deren Angehörigen, in der alle

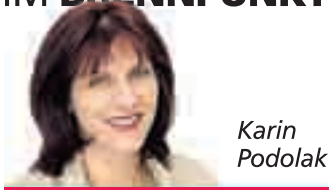
Ein wienerischer Abend wird es werden, satirisch, vergnüglich und doch aus ernstem Anlass. Ärzte spielen zur Unterstützung der Österreichischen Knochenmarkspendezentrale. Der Reinerlös der Veranstaltung hilft für Leukämie-Patienten passende Spender zur Stammzelltrans-

Nestroy gegen Leukämie

plantation zu finden – und damit Leben zu retten. Prof. Böhmer (Sophienspital) liest Nestroy, das Ensemble „Medici et Musici“ spielt Mozart, Haydn, Lanner, Strauß.

29. November, 19.30, Palais Lobkowitz, 1010 Wien. Beitrag: 35 €, Reservierung: ☎ 01-403 71 93, ursula.kettner@knochenmarkspende.at

IM BRENNPUNKT



Karin Podolak

Armut macht krank – auch bei uns

Die Älteren unter uns werden noch wissen, was mit dem Begriff „Kellerkind“ gemeint ist. In en-

gen, feuchten und dunklen Räume wachsen sie auf. Krankheit und früher Tod sind ihr Schicksal. Wer dabei an Oliver Twist oder die Nachkriegszeit denkt, muss nur einen Blick in die Ausgabe des Caritas-Magazins werfen, um zu erkennen: Die Armut ist wieder unter uns. 96.000 Kinder und Jugendliche sind betroffen. Das Existenzminimum für bis Zehnjährige wird offiziell mit 326 € pro

Monat eingestuft – doch auch das haben viele nicht zur Verfügung.

Kinder aus einkommensschwachen Familien sind häufiger krank. Sie leiden vermehrt an Atemwegserkrankungen, Karies, und Schmerzen. Unter der Armutsgrenze quälen sich die Menschen doppelt so oft mit chronischen Erkrankungen als jene, die es finanziell besser haben. Die „Managerkrankheit“ (Bluthoch-

druck und Herzinfarkt) tritt bei Armen dreimal so häufig auf wie bei – Managern.

Kommen Sie mit 20 € in der Woche Essensgeld aus? Arme Kinder schon. Und mit nochmal 25 € hat das Frieren ein Ende. Mit diesem Betrag bekommt eine ganze Familie gebrauchte Winterbekleidung! Ab 50 Euro gibt's einen Ofen. Caritas-Inlandshilfe: PSK 7.700.004, BLZ 60.000, Kennwort: Inlandshilfe, www.caritas.at