

Endlich wieder *fit*

Für Menschen mit Gefäß- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Ablegen schlechter Gewohnheiten besonders bedeutsam. Bei einem Gesundheitsaufenthalt lernen sie, ihre Gesundheit zur Priorität zu machen.



Gefäßerkrankungen, auch Arteriosklerose genannt, und deren Folgen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in den Industriestaaten. Besonders häufig und gefährlich sind Durchblutungsstörungen der Herzkranzarterien oder der Hirnschlagadern, die mitunter Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall verursachen können. Arteriosklerose in den Beinen kann sich als periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) äußern. Prim. Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits, Ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs, erklärt: „Die Ursachen sind allen voran unserem westlichen Lebensstil geschuldet. Die Erkrankung tritt vorrangig bei Patientinnen und Patienten mit hohen Cholesterinwerten und Blutfetten, hohem Blutdruck, Bewegungsmangel und damit einhergehendem Übergewicht auf.“ In diesem Zusammenhang unterstreicht Globits die Bedeutung von Sport und Bewegung als Präventionsmaßnahme: „Zahlreiche Studien zeigen, dass Bewegungsarmut maßgeblich an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose, aber auch von Depressionen, chronischen Schmerzzuständen und Systemerkrankungen beteiligt ist. Außerdem wissen wir, dass



Prim. Univ.-Doz.
Dr. Sebastian Globits,
Ärztlicher Leiter
Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs

„HERZMEDIKAMENTE SENKEN DIE STERBLICHKEIT NICHT SO SIGNIFIKANT WIE BEWEGUNG.“

auch die wirkungsvollsten Herzmedikamente die Sterblichkeit von Patientinnen und Patienten nicht so signifikant senken, wie es Bewegung und eine gesunde Ernährung tun.“

DER ANGELERNT SCHWEINEHUND

Viele ungesunde Lebensgewohnheiten, so Globits, habe der Mensch evolutionsbedingt in die Wiege gelegt bekommen: „Schon Urzeitmenschen mussten Bewegungen und Stoffwechselfvorgänge möglichst zeit- und energieeffizient ausführen. Im Gegensatz zu heute war Nahrung nicht im Überfluss vorhanden. Somit musste der Körper mit einer reduzierten Energiezufuhr zurechtkommen und darauf achten, nicht unnötig Energie zu verbrauchen. Das erklärt unseren inneren Schweinehund bis heute.“ Diesem „angeborenen Faulheitsgen“ spielen im Alltag zahlreiche Hilfsmittel wie Auto, öffentliche Verkehrsmittel oder Aufzüge in die Karten, sodass die Versuchung, sich nicht zu bewegen, ständig gegeben ist.

Ein ähnliches Phänomen beobachtet der Ärztliche Leiter auch in der Ernährungsweise älterer Generationen: „Für viele Patientinnen und Patienten ist etwa Butter ein beliebter Ernährungsbaustein, weil diese in der Nachkriegszeit ein wichtiger Energielieferant war. Heutzutage würden wir sie nicht mehr brauchen, denn Nahrung ist im Überfluss vorhanden.“ Der Arzt gibt zu denken, dass viele käuflich erwerbliche Lebensmittel den Menschen auf Zucker, Salz und Fett trimmen und damit auch den Geschmackssinn nachhaltig verändern: „Schon klassische Nahrungsmittel wie Wurst oder Brot enthalten extrem viel Salz. Wird bei hoher Salzaufnahme zu wenig getrunken, wird den Zellen das benötigte Wasser entzogen. Gibt es dort kein Wasser mehr, steigt der Durst. Durch die Volumenvergrößerung führt ein höherer Flüssigkeitsgehalt auch zu einer Erhöhung des Blutdrucks.“

LEBENSSTIL ÄNDERN

In Anbetracht dieser Bedingungen ist es gar nicht so leicht, den Lebensstil nachhaltig zu verändern und damit Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen zu reduzieren, weiß Prim. Dr. Johannes Schuh, Medizinischer Leiter des Bereichs Gefäß-

erkrankungen im Gesundheitsresort Königsberg. „Trotzdem ist eine Lebensstiländerung essenziell, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu erhöhen und gleichzeitig ihre Lebenserwartung zu steigern.“ Auch wenn bereits Gefäßerkrankungen vorliegen, könne man durch Bewegungstherapie gute Ergebnisse im Sinne einer gesteigerten Durchblutung und einer Verbesserung der gesamten Herz-Kreislauf-Leistung erzielen: „Mithilfe professioneller ärztlicher und therapeutischer Begleitung lernen Betroffene mit Gefäßerkrankungen, durch gezieltes Gehtraining ihre muskuläre Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus erfahren sie alternative Möglichkeiten der sportlichen Betätigung, die ihnen trotz bestehender Beschwerden guttun. Bei Arteriosklerose in den Beinen kann das etwa auch ein Training der Oberkörpermuskulatur, zum Beispiel Schwimmen oder Handkurbelergometer, sein, wenn ein gezieltes Gehtraining wegen der Beinschmerzen nicht mehr möglich ist. Wenn man Methoden kennenlernt, die Spaß machen und guttun, motiviert das, sie langfristig in den Alltag zu integrieren.“ Darüber hinaus betont der Arzt die Notwendigkeit, mit dem Rau-

chen aufzuhören: „Nikotinverzicht wirkt sich auf Patientinnen und Patienten mit Gefäßerkrankungen relativ rasch positiv aus: Beispielsweise sinkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, schon nach wenigen Jahren nachweislich.“

SCHICKSAL IN DIE HAND NEHMEN

Auch die psychische Komponente spiele eine nicht zu unterschätzende Rolle für das Ablegen schlechter Gewohnheiten, sagt Schuh: „In der Regel wissen Patientinnen und Patienten, dass sie mit dem Rauchen aufhören oder ihre Ernährung umstellen sollten. Die Frage ist immer, was sie daran hindert, es zu tun. Die Aufgabe besteht darin, die Hürden für jene Dinge, die uns guttun, niedrig und für jene Dinge, die uns nicht guttun, hochzuhalten.“ Ein guter Ausgangspunkt, um aktiv zu werden, ist ein Kur- oder Reha-Aufenthalt. „Die Patientinnen und Patienten lernen bei Schulungen und Therapien nicht nur, welche Maßnahmen einen positiven Effekt auf ihre Gesundheit haben, sondern sie können mit den Ärztinnen und Ärzten auch ihre medikamentöse Therapie besprechen“, motiviert der Medizinische Leiter Betroffene dazu, ihre Gesundheit in die Hand zu nehmen. MICHAELA NEUBAUER ■



Prim. Dr. Johannes Schuh, Medizinischer Leiter, Bereich Gefäßerkrankungen, Gesundheitsresort Königsberg

„NIKOTIN-
VERZICHT
WIRKT SICH
RASCH
POSITIV AUS.“

DIE KRAFT DER KOHLENSÄURE NUTZEN

bei GVA, Kur- und Rehaufenthalten im Gesundheitsresort Königsberg

Besonders im Bereich der Gefäßerkrankungen ist Prävention wichtig, da sich Gefäßerkrankungen über Jahre hinweg schleichend entwickeln können und oft sehr lange unentdeckt bleiben. Im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau kann die Gesundheit nachhaltig verbessert werden.

DIE KRAFT DER KOHLENSÄURE

Hier haben Sie die Möglichkeit, mit dem einzigartigen natürlichen Heilmittel – der Kohlendioxid – Gefäßerkrankungen bei einem Kur- oder privaten Gesundheitsaufenthalt zu behandeln oder vorzubeugen. Behandlungen mit Kohlendioxid führen zu arteriellen Gefäßerweiterungen, einer Verbesserung der Durchblutung und sind bei Krampfadern empfehlenswert.

GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV & KUR

Bei Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates bzw. auch leichten Beschwerden nach einer Corona-Erkrankung bietet sich neben einem klassischen Kur-Aufenthalt auch die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) an. Mit den Schwerpunkten Bewegungsmotivation,

Bewegungsoptimierung und mentaler Gesundheit wird Ihnen dabei ein vielfältiges Aktivprogramm in Verbindung mit Workshops und Beratungen zu gesundheitsrelevanten Themen geboten.

REHABILITATION FÜR DIE PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Wenn es unserer Psyche nicht gut geht, leidet der ganze Körper darunter. Deshalb ist es wichtig, bei psychischen Beschwerden auch nach einer Corona-Erkrankung einen Rehabilitationsaufenthalt in Anspruch zu nehmen, um die Psyche zu stärken, neue Kraft zu schöpfen und erholt in die warmen Sommermonate zu starten.

PRIVATE GESUNDHEITSAUFENTHALTE

Mit vielen Angeboten für private Gesundheitsaufenthalte stärken Sie Körper und Seele und können zusätzlich die einzigartige Kraft der Kohlendioxid erfahren. Für die Behandlung und Prävention von Gefäßerkrankungen empfiehlt sich insbesondere unser Package „Gesunde Lebensadern“. Ob bei einem GVA-, Kur-, Reha- oder einem privaten Gesundheitsaufenthalt – im Gesundheitsresort Königsberg sind Sie in den besten Händen.



KÖNIGSBERG
Gesundheitsresort

**Gesundheitsresort
Königsberg**
Am Kurpark 1
2853 Bad Schönau
Tel.: 02646/82510
info@gkbs.at
www.gkbs.at

WERBUNG