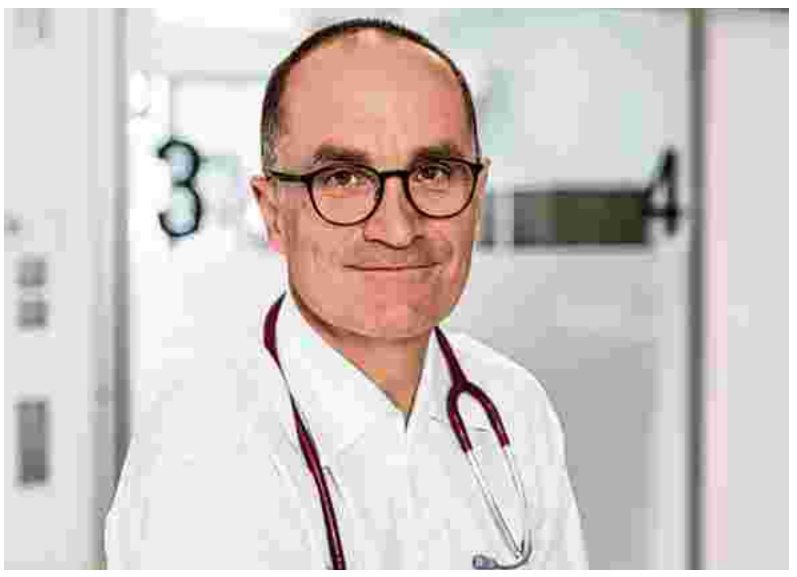
Ein gesundes Herz braucht auch eine gesunde Psyche

Kardiologe Thomas Winter erklärt vier Säulen der Herzgesundheit

VON ROMAN **KLOIBHOFER**

RIED, INNVIERTEL. Herzgesundheit ist der Schwerpunkt einer Initiative des Vereines Gesundes Ried, der am Freitag, 27. September, den ersten Innviertler Herzgesundheitstag präsentiert (Details siehe unten). Der Rieder Kardiologe und Leiter der Abteilung Innere Medizin II am Rieder Krankenhaus erklärt im OÖN-Gespräch, was jeder Einzelne tun kann, um seinem Herzen etwas Gutes zu tun. Seine Empfehlungen basieren auf vier Säulen: Bewegung, Ernährung, Psyche und Nicht-Rauchen.



Dass seine Patienten aufs Herz schauen, liegt ihm besonders am Herzen: Kardiologe Thomas Winter. Foto: KH BSRied/Renate Schrattenecker-Fischer

1 **Bewegung:** „Jede auf Ausdauer gerichtete Sportart – Walken, Wandern, Laufen – ist gut für das Herz, vorausgesetzt die sportliche Betätigung erfolgt mit Maß und Ziel", sagt der Kardiologe, fügt aber hinzu: „Ein Marathontraining ist eine andere Kategorie, der Marathonlauf ist kein Gesundheitssport, das sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen." Je älter man werde, umso öfter sollte man sich sportlich betätigen – die Regel: Ab 30 nimmt alle zehn Jahre die Leistungsfähigkeit um zehn Prozent ab, das bedeutet: Jemand der mit 30 wöchentlich drei Stunden trainiert hat, sollte dies mit 40 auf vier Stunden, mit 50 auf fünf Stunden ausgleichen. „Die Intensität sollte jeder selbst bestimmen: verstärkte Atmung und die Anstrengung spüren sind die Parameter. Und das ganze Jahr über trainieren, ohne lange Pausen. Auch Krafttraining ein bis zwei Mal pro Woche unter Anleitung ist zu empfehlen."

2 **Ernährung:** „Ein paar grundsätzliche Empfehlungen: 'Gute' Öle wie Raps- oder Olivenöl und wenig tierische Fette verwenden. Wer sich im mediterranen Stil mit viel Obst, Gemüse und Fisch ernährt, tut seinem Körper etwas Gutes." Zum Thema Salz sagt der Kardiologe: „Das Salzfass sollte nicht auf dem Tisch stehen, es ist ratsam, weitgehend auf viel Salz zu verzichten, aber die Verträglichkeit ist individuell verschieden." Ein absolutes No-Go seien Fertiggerichte oder fette Bratwürste. Seinen Körper sollte man beobachten: „Bauchfett ist schlecht, das macht krank!" Das vielfach empfohlene 'Gesunde Achterl Wein' bestätigt Thomas Winter nicht: „Alkohol ist nicht zu empfehlen, bestenfalls schadet es einem gesunden Menschen weniger als einem Herzkranken. Kaffee wiederum ist nicht schädlich." Zum Thema Cholesterin sagt der Mediziner: „Die Cholesterinwerte möglichst niedrig halten!"

> „Wer noch immer nicht verstanden hat, dass Rauchen gefährlich ist, dem ist nicht zu helfen."
>
> **Thomas Winter,** Kardiologe in Ried

3 **Psyche:** „Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für ein gesundes Herz, es stellt einen hohen Risiko- aber auch Schutzfaktor dar." Wer depressive Neigungen zeige oder eine negative, feindselige Grundeinstellung zu allem habe, sei anfälliger für Herzkrankheiten. „Auch einsame Menschen ohne soziale Bindungen sind Risikopatienten." Diese Faktoren seien medizinisch schwer zu begleiten, man müsse viel an sich selbst arbeiten.

4 **Nichtrauchen:** „Das ist eigentlich eine Nicht-Säule für die Gesundheit", erklärt Thomas Winter und sagt: „Wer noch immer nicht verstanden hat, dass Rauchen schädlich ist, dem ist nicht zu helfen!" Er warnt auch vor der E-Zigarette, die derzeit bei Jugendlichen boomt: „In den USA wurde die Schädlichkeit mit Todesfolge durch E-Zigaretten festgestellt, davor muss man warnen."

Risiko für das Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht sind in der westlichen Welt sehr häufig. Gefährdet, Herzkrankheiten zu entwickeln, sind Menschen, deren Angehörige vor dem 60. Lebensjahr einen Herzanfall oder Infarkt hatten, Diabetiker, Raucher und Personen mit Gefäßerkrankungen. „Wer länger anhaltende Schmerzen im Brustkorb und plötzlich auftretende Atemnot hat, sollte unverzüglich die Rettung rufen."

KOLUMNE

UNSER | INNVIERTEL

VON ROMAN **KLOIBHOFER**

Vom Herbstln

Es herbstelt – der Satz ist seit einigen Wochen oft zu hören. Und ja – es stimmt, der Herbst zieht ins Land, mit all seinen An- und Unannehmlichkeiten. Das ist es, was ihn so unvergleichbar und liebenswert macht. Gestatten Sie mir an dieser Stelle ein paar ganz persönliche Liebeserklärungen an den Herbst:

... wenn das Licht gelb-rötlich wird und alles in sattes Bunt färbt.

... wenn sich an den frühen Abenden die ersten leichten weißlichen Nebelschwaden über die Bachläufe legen.

... wenn am Innufer die Sträucher und Bäume den hellen Sommer ablegen und den dunkleren Herbst überziehen.

... wenn tagsüber die Gastgärten noch einmal voll sind, und die Tage bis zum letzten Sonnenstrahl ausgenutzt werden.

... wenn das Fallobst seinen leicht süßlichen Gärgeruch verbreitet und die Lust auf frischen Most weckt.

... wenn die Luft klar wird und den Blick vom Kraxenberg aus auf Dachstein und Watzmann öffnet.

... wenn die Igel abends durchs Laub rascheln und sich die reifen Äpfel am Boden munden lassen.

... wenn der Spaziergang am Waldrand vom unvergleichen Duft der Schwammerl begleitet ist.

> „... wenn der trocken-erdige Duft des Sommers verwelkt und die Vorfreude auf den nächsten Sommer weckt."

... wenn die Spinnweben zwischen den Ästen der Sträucher durch den Morgentau sichtbar werden.

... wenn die erste Reklame für die Wildwochen beim Wirt ins Haus flattert.

... wenn es Zeit wird, die riesigen Sonnenblumen im Garten meines Vaters zu verarbeiten.

... wenn im Ibmer Moor die Birkenblätter alles in herbstliches Gelb tauchen.

... wenn die Schwalbenschwärme in der Luft und auf den Stromleitungen keinen Zweifel mehr lassen, dass es herbstlt.

... wenn der trocken-erdige Duft des Sommers verwelkt und die Vorfreude auf den nächsten Sommer weckt.

Aber halt! Bis es so weit ist, beglücken uns ja auch noch der Winter und der Frühling mit ihren Reizen.

1. INNVIERTLER HERZ-GESUNDHEITSTAG

Vorträge (Stadtsaal):
- Kardiologe Thomas Winter: „Gesundes Herz von Jung bis Alt", 15 Uhr
- Sportler Sigi Meschnig: „Mein Leben mit einem neuen Herz und neuer Lunge", 16 Uhr
- Psychologe und Coach Rainer Holzinger: „Leben mit Herz, Hirn und Humor", 17 Uhr

Workshops:
- Alexander Zaglmaier: Tanzen durchs Leben, 15 Uhr, Pfarrheim Ried, Untergeschoß
- Karin Hild: Yoga fürs Herz, 15 und 17 Uhr, körperRAUM
- Kurt Hörtenhuber: Opus-Herzensbotschaften, 16 und 17 Uhr, Pfarrsaal
- Christian Putscher: Gesundheit beginnt beim Essen, 15.30 Uhr, Foyer Pfarrheim
- Nordic Walking im Stadtpark (Stöcke vorhanden), Einheiten zwischendurch
- Kabarett „Wurstsalat" mit Günther Lainer und Christian Putscher: 19 Uhr, Stadtsaal.

Infos: www.gesundesried.at

STADT NACHRICHTEN

Erfolg. Johannes Kloibhofer, Am Hopfenberg, hat an der FH Joanneum Graz das Masterstudium Architektur zum Diplomingenieur abgeschlossen. – Gleichfalls an der FH Joanneum Graz schloss Anna Klingseisen, Ried, das Studium Hebamme als Bachelor of Science in Health Studies ab.

Foto: rokl Foto: rokl

Todesfälle. Gestorben ist am 12. September **Dr. Helmut Schuster**, Oberarzt in Ruhe, im 89. Lebensjahr. Das Begräbnis fand am 17. September statt (Bild nächste Spalte, links). – Ebenfalls am 12. September starb **Schulrat Wanda Kahrer** im 94. Lebensjahr. Der Trauergottesdienst wird am Samstag, 28. September, um 10 Uhr in der Aussegnungshalle abgehalten, anschließend Urnenbeisetzung (Fotos: privat).

Geburtstage im September. Am 25. Josefine Streif (70 Jahre); am 27. Gerhard Offenhuber (70); am 28. Gertraud Mayerböck (75).

Riedbergpfarre. Mittwoch, 18. September, 15 Uhr: Anbetung im Pflegeheim 2. – Samstag, 21. September, 10 Uhr: Messe im Pflegeheim 1; 18.30 Uhr: Vorabendmesse in der Pfarrkirche. – Erntedankfest und Wiederbeauftragungsfeier am Sonntag, 22. September, um 9.45 Uhr, anschließend Pfarrfest im Pfarrzentrum. – Montag, 23. September, 10 Uhr: Messe im Pflegeheim 2. – Dienstag, 24. September, 10 Uhr: Wort-Gottes-Feier im Pflegeheim 1. –Mittwoch, 25. September, 15 Uhr: Anbetung im Pflegeheim 2.

Stadtpfarre. Messen von Dienstag bis Donnerstag, 7.30 Uhr; am Samstag, 18 Uhr, Krankenhauskapelle, am Sonntag, um 8, 9.30 und 19.30 Uhr.

Kapuzinerkirche. Messen am Freitag, 20., um 9 Uhr, am Sonntag, 22. September, um 10 Uhr.

Klosterkirche St. Anna. Gottesdienstordnung: Sonn- und Feiertage, 16 Uhr. Montag, Mittwoch und Freitag, 19 Uhr. Dienstag, Donnerstag, Samstag, 7 Uhr.

Konviktgemeinde. Wort-Gottes-Feier am Sonntag, 22. September, um 10 Uhr.

Evangelische Pfarre. Gottesdienst am Sonntag, 22. September, 10 Uhr, Burg Vichtenstein.

Bezirkshauptmannschaft. Eingeschränkter Parteienverkehr in der Bürgerservicestelle am Donnerstag, 19. September.

Museum Volkskundehaus. Ausstellung „Aus dem Focus" – Reisebilder von Roman Kloibhofer bis Samstag, 16. November. Vernissage am Donnerstag, 19. September, um 19 Uhr.

Seniorenbund. Herbstwanderung in Weilbach am Donnerstag, 19. September. Abfahrt in Fahrgemeinschaften: 14 Uhr, Messegelände. – Herbstausflug Kelheim am Donnerstag, 26. September. Treffpunkt: 8 Uhr, Messegelände. Anmeldung: Hamertinger.

20gerhaus. Ausstellung „Weibliche Spuren in Ton und Papier" von Helga Zellner aus Rosenheim und der Tessinerin Veronica Branca Masa bis Freitag, 25. Oktober. Eröffnung am Donnerstag, 19. September, um 19.30 Uhr. Einführung: Sigrid Kofler.

Gartenteff für jeden. Besichtigung Staudengärtnerei Sarasto in Reichersberg am Freitag, 20. August. Abfahrt: 14 Uhr, Friedhofparkplatz.

Pfadfindergruppe. Neustart des Pfadfinderjahres am Freitag, 20. September, um 17 Uhr in der Arena der Landesmusikschule.

Konzert „30 Jahre Blaskapelle Ceska" am Samstag, 21. September, 20 Uhr, Sparkassen-Stadtsaal. Eintritt frei.

Vortrag „Männer, was Frauen über sie wissen sollten" von August Höglinger am Dienstag, 24. September, 19.30 Uhr, Stadtsaal. Anmeldung: www.mitsinn.org oder: 0660 / 7983719.

Bildungshaus St. Franziskus. Lesung „ Der Wurm ist ein Hund"– Lebensgeschichten von wohnungslosen Männern, der Autoren Ulrich Volmer und Helmut Küblböck am Mittwoch, 25. September, um 19.30 Uhr. Eintritt frei. Anmeldung: 07752 / 82742.

Osteoporose Selbsthilfegruppe. Wanderung in Waldzell mit Einkehr beim Schmiedwirt, Schratteneck, am Donnerstag, 26. September. Treffpunkt: 14 Uhr, UTC Tennisplatz.

Judoverein. Judo-Anfängerkurs ab Donnerstag, 26. September, 18 Uhr, Turnhalle der Volksschule 1. Info: Günter Zinnöcker, 07752 / 86490.

Kabarett „WurstSalat" am Freitag, 27. September, um 19 Uhr, Stadtsaal. Veranstalter: Gesunde Gemeinde.

ELKI. Hebammensprechstunde am Dienstag, 24. September, von 9.30 bis 10.30 Uhr. – Elternsprechstunde am Donnerstag, 26. September, von 15 bis 16 Uhr.