

**Artikel in der pdf-Druckversion****Titel:** Krankes Herz durch „dicke“ Kindheit**Medium:** Kronen Zeitung Steiermark, S. 41**Datum:** 04.10.2011

**Text:** Was die werdende Mutter isst, beeinflusst das Gewichts-Erbmaterial des Nachwuchses. Zu viel Salz und Zucker in Babynahrung verschärfen später die Situation. „Das größte Problem ist Bewegungsmangel. Nur 58 Prozent der Buben und 31 Prozent der Mädchen bewegen sich täglich mehr als 60 Minuten. Vorsorge sollte so früh wie möglich beginnen“, betont der Innsbrucker Kardiologe Univ.-Prof. Dr. Otmar Pachinger, Präsident des Österreichischen Herzfonds, der vor 40 Jahren gegründet worden ist. Auch bei Erwachsenen stehen Sport und gesunde Ernährung an erster Stelle für die Vorbeugung. Zusätzlich: Blutdruck unter 140/90mm Hg halten, Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren, Stress abbauen, nicht rauchen. Herz-Risiko-Check unter [www.herzfonds.at](http://www.herzfonds.at)