

Heute ist Weltherztag: Jeder hat es selbst in der Hand, sein Leben gesünder zu gestalten



(LK) Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sind auch in Österreich noch immer Todesursache Nummer Eins. Viele dieser Risikofaktoren, die diese Krankheiten begünstigen, sind durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung minimierbar. "Das Land Oberösterreich hat mit der Dachmarke "Gesundes Oberösterreich" bereits eine Offensive gestartet, die sich unter anderem den Präventionsthemen "Kinder- und Jugendgesundheit, "Arbeit und Gesundheit" sowie "Bewegung" widmet. Jeder hat es durch seine Lebensweise auch selbst in der Hand, sein Leben besser zu gestalten. Viele Krankheiten, natürlich auch jene des Herz-Kreislauf-Systems, lassen sich durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen. Um etwas zu verändern, muss man sich auch selbst ändern", bekräftigt Gesundheitsreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer anlässlich des Welt-Herz-Tages am 29. September 2012.

Eine große Rolle für die Entstehung von Gefäßverkalkungen spielen die Risikofaktoren, die oft jahrelang keine Beschwerden verursachen. Zu hoher Blutdruck oder auch erhöhte Blutfettwerte werden jedoch nicht immer sofort bemerkt. Rauchen, falsche Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht, zu wenig Bewegung, Stress und übermäßiger Alkoholgenuß führen über die Jahre hinweg zu hohem Blutdruck und Cholesterin oder zu Diabetes, was zu Verkalkungen und Verengungen in den Blutgefäßen führt. Das kann wiederum akut einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Aber auch chronische Schäden an Herz, Niere, Gehirn und den großen Schlagadern schränken die Lebensqualität erheblich ein. "In jedem Lebensalter kann jeder Mensch etwas für sich selbst tun. Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten zum alltäglichen Leben gehören", so LH Pühringer.

Land OÖ setzt mit Prävention bereits in Kindergärten und Schulen an

Konkret wurde in Oberösterreich eine Initiative zur Verbesserung der Ernährungssituation an den Schulen und Kindergärten gestartet. Mit der Förderung von gesunden Ess- und Bewegungsgewohnheiten bei den 3- bis 6jährigen befasst sich das Netzwerk "Gesunder Kindergarten". Die Umsetzung der Förderung des Ernährungsverhaltens wird im Bereich der Elternzusammenarbeit durch Fachexperten/innen (Diätologen/innen und Ernährungswissenschaftler/innen) unterstützt.

Das Land OÖ bietet für Schulen Richtlinien für eine gesunde Schuljause sowie das Projekt "Gesunde Schulküche" an. Durch regelmäßige Seminare für Köchinnen und Köche aus allen Schul- und Kindergartenküchen werden qualitative Verbesserungen des Mittagessens erreicht. Um das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen zu verbessern bringt das Land OÖ das Projekt "Haltungs- und Bewegungsberatung" in die Volksschulen.

Weltherztag am 29. September 2012

Der Weltherztag („World Heart Day“) ist eine Initiative der World Heart Federation, der weltweiten Dachorganisation aller Kardiologischen Gesellschaften und Herzfonds in über 100 Ländern. Herzerkrankungen und Schlaganfälle sind immer noch die Todesursache Nummer 1, weltweit sterben Jahr für Jahr 17,1 Millionen Menschen daran!!! Um auf die Dringlichkeit der Vorsorge hinzuweisen, wird seit 2000 jedes Jahr der Weltherztag begangen.

Das Motto 2012 lautet „One World, One Home, One Heart“. Im Mittelpunkt stehen heuer Frauen und Kinder.

Nähere Infos finden Sie unter www.worldheartday.com.