

tauernklinikum.at



MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.

>> MIT DEM TAUERNKLINIKUM



tauernklinikum.at





**HÖRE AUF DEIN HERZ -
ES SCHLÄGT FÜR DICH.**

7 PUNKTE
=> Herz-Kreislauf-
Erkrankungen vorbeugen



-
1. ■ PUNKT
GESÜNDER ESSEN
UND TRINKEN.
2. ■ PUNKT
MEHR BEWEGEN.
3. ■ PUNKT
MEHR
ENTSPANNEN.
4. ■ PUNKT
ANDERS
GENIESSEN.
5. ■ PUNKT
REGELMÄSSIG
CHECKEN.
6. ■ PUNKT
WIR SIND
SPEZIALISTEN.
7. ■ PUNKT
WENN'S BRENNT.
WIR SIND FÜR SIE DA!

FÜRS HERZ. MIT VERSTAND. IM PINZGAU.

Das Tauernklinikum hat sich den herzgesunden Pinzgau zum Ziel gesetzt. Denn auch hier - wie weltweit, gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Glücklicherweise kann man da entgegensteuern. Denn der Lebensstil hat einen erheblichen Einfluss auf Krankheiten. Wer seine Gewohnheiten ändert und gesünder lebt, beugt deshalb Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Unser Herz ist der Motor des Lebens – täglich schleust unser Herz mit 100.000 Schlägen pro Tag über 7000 Liter Blut durch den Körper.



1
PUNKT

TAUERN
KLINIKUM



FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
**GESÜNDER ESSEN
UND TRINKEN.**





GESÜNDER ESSEN UND TRINKEN



Auch wenn unsere Ernährungsgewohnheiten von mehreren Faktoren abhängen, ist es vor allem der Geschmack der entscheidet. Auf den Nährwert achten wir hingegen eher selten.

„Eine ungesunde Ernährung ist eine der häufigsten Determinanten von Krankheiten“, so Prim. Univ.-Doz. Dr. René R. Wenzel. „Daher sind die gesundheitlichen Vorteile, die eine Ernährungsumstellung initiieren, beachtlich.“

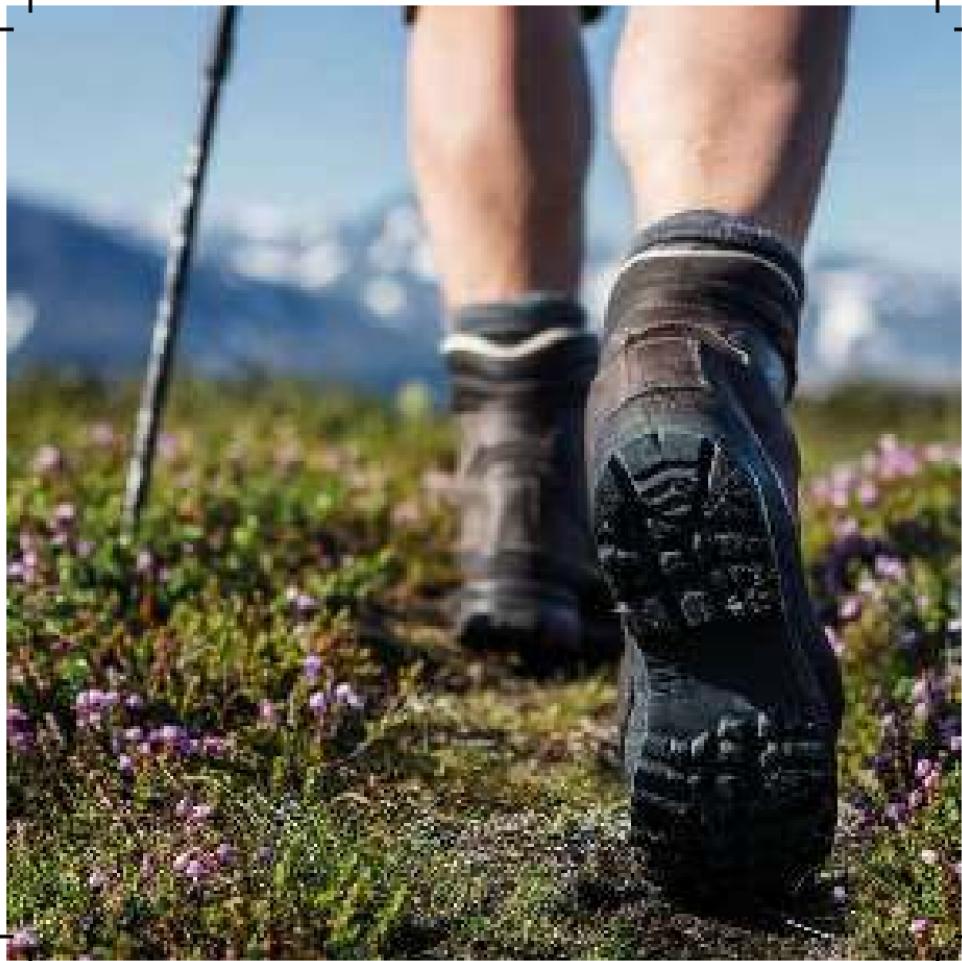
„Eine solche Ernährung ist keinesfalls mit Verzicht auf Lebensfreude gleichzusetzen“, meint Andrea Forster, Diätologin im Tauernklinikum. „Das beweist allen voran die Mediterrane Küche basierend auf viel Gemüse, Obst, Fisch, Knoblauch, Olivenöl und wenig Fleischprodukte. Eine ausgewogene Ernährung hilft präventiv, bei bereits vorhandenen Herzkrankheiten und auch bei Übergewicht und Diabetes.

GESÜNDER ESSEN UND TRINKEN



EIN PAAR EINFACHE ERNÄHRUNGSEGELN:

- Reduziere zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte, greife stattdessen zu Wasser, ungesüßten Säften und Tees
- Tausche süße, zuckerhaltige Leckereien gegen frisches Obst aus
- Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen
- Die Menge an Alkohol auf ein Minimum reduzieren
- Selber kochen, Fett reduzieren, mit Kräutern statt Salz würzen
- Schon am Vortag eine gesunde Schul- oder Arbeitsjausen zubereiten





2.
PUNKT

FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
MEHR BEWEGEN.



MEHR BEWEGEN



Ein Mangel an körperlicher Aktivität ist ein Hauprisikofaktor für die Entwicklung fast aller Krankheiten. „Das ist seit Tausenden von Jahren bekannt“, betont Prim. Univ.-Doz. Dr. René R. Wenzel. „Der Mangel an regelmäßiger körperlicher Aktivität ist ebenso wenig gesundheitsfördernd wie Diabetes, und noch schlimmer als Übergewicht, Fettleibigkeit und hohe Cholesterinwerte.“

Trotzdem bewegen sich viele Menschen zu wenig und verzichten dadurch auf die gesundheitlichen Vorteile, die Sport und Bewegung mit sich bringen. „Aerobes Training hat einen starken positiven Einfluss auf Mortalität, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Fettleibigkeit, hohe Cholesterinwerte, Demenz, Muskel-Skelett-Stärke und verschiedene Formen von Krebs“, erklärt Doz. Wenzel. „Man ist erstaunt wie schnell Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigen.“ Ein mäßig intensives aerobes Training zwischen 30 bis

MEHR BEWEGEN



45 Minuten pro Tag oder 75-150 Minuten intensive körperliche Aktivitäten pro Woche sind empfehlenswert für alle Altersgruppen. **Wichtig ist ein gesunder Mix aus Kraft- und Ausdauertraining.**

EINFACHE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG:

- Im Laufe eines jeden normalen Tages kann man auch einfache Maßnahmen ergreifen um aktiver zu werden. Dafür muss man **Routinen schaffen** um mehr Aktivitätsphasen in den Alltag einzubauen - im Stehen telefonieren und hoagaschten, gehen statt fahren, Treppe statt Lift, extra Umwege nehmen ...
- **Sport** mit Freunden & Familie motiviert und macht Spaß
- Verwendung einer **Trainings-App**

3
PUNKT

TAUERN
KLINIKUM



FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
MEHR ENTSpannen.





MEHR ENTSPANNEN



Stress kann zu beträchtlichen Schäden am Herzen führen. Allerdings gibt es heute gute Möglichkeiten, sich vor schädlichem Stress zu schützen. Körper und Seele entspannen kann nachweislich Depressionen reduzieren, die Lebensqualität verbessern und begleitend den Erfolg einer medizinischen Behandlung verbessern.

Folgende Techniken können beispielsweise zu Entspannung führen: progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitstechniken, Fernöstliche Entspannungstechniken, einfach Nichtstun, Fantasiereisen, Biofeedback, Atemübungen uvm. Entsprechende Kursangebote bietet die Tauerntherapie an. www.tauerntherapie.at

Ist eine Entspannungstechnik einmal erlernt, genügen oft fünf bis zehn Minuten pro Tag, um sich damit gut und nachhaltig zu entspannen.

ENTSPANNUNGSÜBUNG



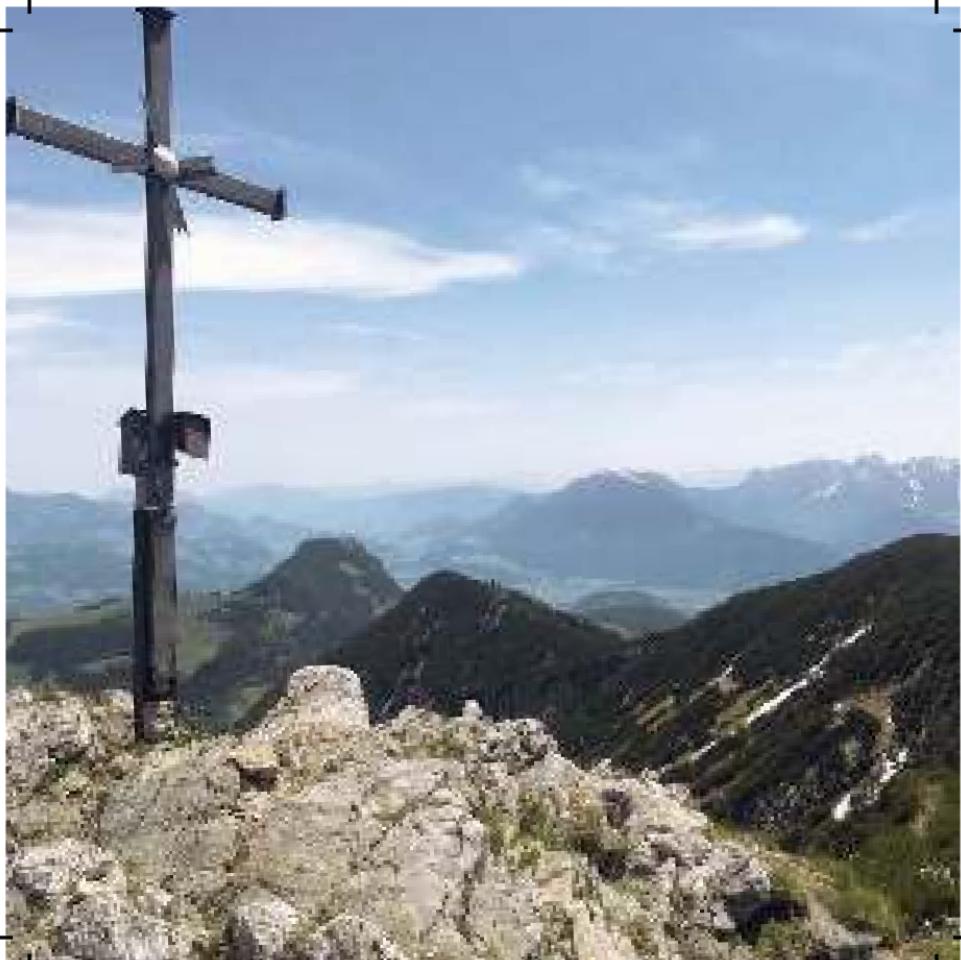
„ÄPFEL PFLÜCKEN“



Recken, Strecken, Stretchen und Dehnen hilft beim Entspannen. Wichtig ist es, trotz der Spannung immer gleichmäßig weiter zu atmen.

AUSFÜHRUNG

- Aufrecht auf die vordere Kante vom Stuhl setzen
- Beine sind parallel auf dem Boden
- Beide Arme abwechselnd in die Luft strecken
- Den Arm dabei jeweils ganz nach oben recken, wie zu einem zu hoch hängenden Apfel
- Dabei einatmen und drei Sekunden halten
- Loslassen, ausatmen und Seite wechseln
- 5 bis 10 «Äpfel pflücken» - pro Seite
- Übung auch stehend ausführbar





TAUERN
KLINIKUM



4 PUNKT

FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
ANDERS GENIESSEN.





ANDERS GENIESSEN



Die schlechte Nachricht zuerst: Tabakkonsum steht eindeutig auf Platz zwei der häufigsten Todesursachen der Welt - wie gering die Dosis auch immer sein mag. Als Primär- und Sekundärraucher. Und nun die Gute: Schon zwei Jahre „ohne Tabak“ reduzieren das Risiko fürs Herz deutlich und nach 15 Jahren ist die Uhr auf null gestellt. **Also „aufhören“ oder besser noch „gar nicht erst anfangen“ und anderen Genuss konsumieren.**

INDIVIDUELLE ALTERNATIVEN ENTWICKELN

Jeder Mensch ist anders – hören Sie in sich hinein.

Ein Stück frisches Obst, ein Telefonat mit einem guten Freund, ein Tagtraum, eine Yoga-Übung....? Finden Sie Ihren ganz persönlichen Zigaretten-Ersatz, der im Akutfall bemüht werden kann.

5■ PUNKT

TAUERN 
KLINIKUM

FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
REGELMÄSSIG CHECKEN.





REGELMÄSSIG CHECKEN



Frühes Warnsignal ist der Bluthochdruck. Ein „optimaler“ Blutdruck liegt unter 120/70 mmHg. Mit dem hohen Blutdruck steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Angina pectoris oder Schlaganfall.

**Das Tauernklinikum empfiehlt mindestens
eine Kontrolle des Blutdrucks pro Jahr.**

Ein einzelner hoher Messwert ist dabei noch kein Grund zur Sorge. Doch wenn mehrmaliges Messen an verschiedenen Tagen und Tageszeiten den Bluthochdruck bestätigt und die Maßnahmen 1 -4 bereits ergriffen wurden, ist es angezeigt, mit dem Arzt geeignete Maßnahmen zu besprechen.

Auch der Bauchumfang ist ein Indikator. Denn Bauchfett ist besonders ungesund für das Herz.

REGELMÄSSIG CHECKEN



RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN

- Messen Sie regelmäßig (nicht nach dem Essen)
- Trinken Sie eine Stunde vorher keinen Kaffee und rauchen Sie nicht
- Setzen Sie sich hin und warten Sie einige Minuten, bevor Sie mit der Messung beginnen, legen Sie Ihren Arm locker auf einen Tisch
- Während der Messung sollten Sie sich nicht bewegen und nicht sprechen
- Legen Sie die Manschette am Oberarm so an, dass der untere Rand ca. 1 – 2 cm über der Armbeuge liegt (auf Höhe Ihres Herzens)





6 PUNKT

FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
WIR SIND SPEZIALISTEN.





WIR SIND SPEZIALISTEN



Besonders spezialisiert hat sich das Team um Prim. Univ.-Doz. Dr. René R. Wenzel der Inneren Medizin im Tauernklinikum auf die Behandlung von PatientInnen mit Bluthochdruck (Hypertensiologie) und Herzschwäche (Herzinsuffizienz), sowie Herzkloppenfehlern und Herzschrittmachern.

Herzschwäche, das Unvermögen des Herzens die vom Körper benötigte Blutmenge bedarfsgerecht zu befördern und **Bluthochdruck**, der nicht nur die Arterien stark belastet und auf Dauer schädigt, sondern auch das Herz übermäßig arbeiten lässt, sind die meist verbreiteten Krankheiten Österreichs. Sie können tödlich sein, **aber ärztlich therapiert sind beide gut behandelbar**.

7
■ PUNKT

TAUERN
KLINIKUM



FÜRS HERZ.
MIT VERSTAND.
WENN'S BRENNT.
WIR SIND FÜR SIE DA!







WENN'S BRENNT. WIR SIND FÜR SIE DA!



Sollten Sie akute Beschwerden haben, zum Beispiel Brustschmerzen, Luftnot, Lähmungserscheinungen, oder andere ungewöhnliche Beschwerden warten Sie nicht - es kann sich um einen Notfall handeln! Für solche akuten, möglicherweise gefährlichen Symptome ist das Tauernklinikum rund um die Uhr für Sie da - Kommen Sie direkt, ohne ärztliche Einweisung in unsere Akutambulanz oder verständigen Sie in Notfällen die Rettung

ÄRZTLICHER NOTDIENST

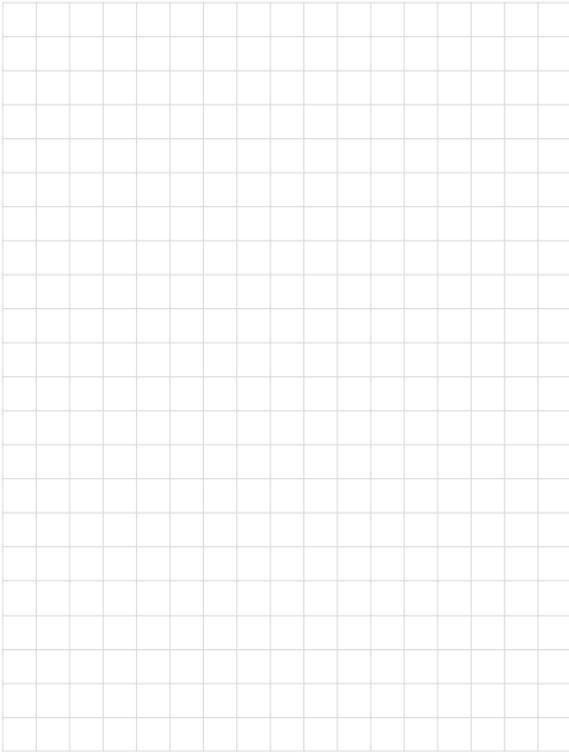
Hausärztlicher Notdienst:	141
Tauernklinikum Zell am See:	+43 6542 777
Tauernklinikum Mittersill:	+43 6562 4536

SCHWERWIEGENDE NOTFÄLLE

Rettung & Notarzt	144
-------------------	-----

GEMEINSAM IHR
PERSÖNLICHES RISIKO
FÜR EINE HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNG SENKEN.

Für Druckfehler & Irrtümer wird keine Haftung übernommen. Foto: © by rené r. wenzel, MSW, Archiv TK, 06/2019



PLATZ FÜR
IHRE NOTIZEN.

tauernklinikum.at



SIE HABEN FRAGEN?

>> WIR BERATEN SIE GERNE

MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

Innere Medizin

Tauernkliniken GmbH

5700 Zell am See, Paracelsusstraße 8

Mo - Fr 7.30 - 16.00 Uhr

t +43 6542 777 2310