

# Infarkt und Schlaganfall vorbeugen

Maternus-Klinik bietet Präventionsprogramm zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten an.

■ **Bad Oeynhausen.** Bei guter Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen, steht auf der Wunschliste der Menschen in Deutschland ganz oben. Doch die Realität sieht oft ganz anders aus. Das zeigen die Ergebnisse der Studie zur Lebenserwartung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB). Laut der im Mai 2023 veröffentlichten Studie hängt die geringe Lebenserwartung vor allem mit der Volkskrankheit Nummer 1 zusammen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Industrienationen ist fast jeder zweite Todesfall auf eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zurückzuführen.

Im Ranking der westeuropäischen Länder schneidet Deutschland bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders schlecht ab. Bei der Lebenserwartung liegt Deutsch-

land bei den Männern auf Platz 15 von 16, bei den Frauen auf Platz 14. „Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der Regel nicht angeboren“, erklärt M. Sajid Hossain.

Herzspezialist und kardiologischer Chefarzt der Maternus Reha-Klinik in Bad Oeynhausen. „Sie werden im Laufe des Lebens erworben. Ihre Entstehung kann aber durch gezielte Prävention in Form einer gesundheitsbewussten Lebensweise verhindert oder hinausgezögert werden. Hier setzt unser neues Angebot an.“

Mit dem Prävention-Aktiv-Programm möchte das Maternus Präventionszentrum künftig einen Beitrag dazu leisten, die Lebenserwartung der Menschen in der Region im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verlängern. Gestartet wird das als Veranstaltungsreihe konzipierte Prä-

vention-Aktiv-Programm am Mittwoch, 2. August, mit dem Angebot „Herz: Aktiv & Fit“, das Fachärzte, Bewegungs- und Ernährungstherapeuten der Maternus-Klinik gemeinsam entwickelt haben. Das neue

Leistungsangebot ist ein Gruppenangebot für bis zu 15 Teilnehmer. Das halbtägige Prävention-Aktiv-Programm geht dabei speziell auf jeden einzelnen Teilnehmer ein.

Konkret erwarten die Teil-

nehmer Kurzvorträge und sieben Checks von EKG bis Cholesterin. Darüber hinaus geht es um Bewegung, Stressabbau und Tipps zur Ernährung. Speziell auf die Sensibilisierung für eine gesunde Lebensweise wird großen Wert gelegt. „Was im Kopf ankommt und von den Menschen verstanden wird“, so Hossain, „hat beste Chancen, auch langfristig in den Lebensgewohnheiten verankert zu werden.“

So gehört zum Programm auch ein gemeinsames Koch-Event in der Lehrküche. Die Ergebnisse der Diagnostik und Übungen des Tages erhalten die Teilnehmer als Kurzbericht für den behandelnden Haus- oder Facharzt.

Informationen zum Programm, zu den Kosten und zur Anmeldung gibt es unter: [www.maternus-klinik.de/praeventionaktiv](http://www.maternus-klinik.de/praeventionaktiv).



M. Sajid Hossain ist Chefarzt der Kardiologie/Innere Medizin an der Maternus-Klinik. Foto: Maternus Klinik Bad Oeynhausen

Neue Westfälische, 19.07.2023