

PRESSEMITTEILUNG

Eggenfelden, 30.06.2022

„Man muss schon selbst etwas für sich tun“ Chef-Kardiologe Prof. Dr. Christian A. Gleißner wirbt für die Herztage im Landkreis – Heute Auftakt

Zum ersten Mal finden die „Herztage“ im Landkreis Rottal-Inn statt, und zwar vom heutigen Donnerstag bis Samstag, 2. Juli. In Zusammenarbeit zwischen dem Landkreis und der AOK und organisiert von der GesundheitsregionPlus in Rottal-Inn werden aktuelle Fragen rund um die Herzgesundheit bei informativen Veranstaltungen beantwortet. Ein echter „Hingucker“ dürfte dabei ein begehbares Herzmodell sein, in dem Besucher sich selbst ein Bild machen können von dem Organ, das unser Leben steuert.

Eröffnet wird die Veranstaltung am heutigen Donnerstag um 17 Uhr in der Aula des Eggenfeldener Closen-Gymnasiums vom Chefarzt der Inneren Medizin-Kardiologie der Rottal-Inn Kliniken, Prof. Dr. Christian A. Gleißner. Thema: „Herzgesund leben – was ist das eigentlich?“

Die allermeisten Patienten, die in seine Sprechstunde kommen, wüssten durchaus, wie man sein Leben gestalten muss, um herzgesund zu leben, sagt Gleißner. „Aber Sie wissen leider auch, dass sie sich selbst nicht an diese Regeln halten, obwohl das eigentlich gar nicht schwierig wäre.“ Wie also will er bei den Herztagen die Zuhörer motivieren, ihrem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu widmen?

Vor allem möchte ich aufzeigen, dass es gar nicht so schwierig ist, gerade diesem Organ etwas Gutes zu tun“, so der Mediziner im Gespräch mit der Heimatzeitung. Denn besonders die Risikofaktoren, die Herz und Kreislauf gefährden, könne man insbesondere im Anfangsstadium durchaus gut in den Griff bekommen. „Man muss aber seinen inneren Schweinehund überwinden,“ meint er und gesteht zu, dass dies wohl der schwierigste Schritt sein könnte.

Ganz oben steht für den Arzt der Verzicht auf das Rauchen: „Dieser Risikofaktor gehört zu den echten Gefahren für Herz und Kreislauf. Und ich weiß aus vielen Gesprächen mit Patienten, dass es sehr schwerfällt, dieses Laster abzulegen.“ Aber dagegen stehe: „Schon wenige Wochen nach der letzten Zigarette fängt der Körper an, sich von den Folgen des Rauchens zu erholen und es sinkt das Risiko für schwere Herzereignisse“, erklärt Prof. Dr. Gleißner.

Rottal-Inn Kliniken KU

Simonsöder Allee 20 | 84307 Eggenfelden

Pressekontakt:

Vorstände: Bernd Hirtreiter / Gerhard Schlegl | Telefon: 08721/983-2102

email: geschaeftsfuehrung@rottalinnkliniken.de



Ganz ähnlich ist es mit der Bewegung, die für den ganzen Körper, vor allem aber für das Herz, so wichtig und gesund ist: „Man kann klein anfangen: Den Aufzug links liegen lassen und lieber die Treppe nehmen, den Weg zur Arbeit, wenn es sich machen lässt, auch einmal zu Fuß gehen. Erst kürzere, dann längere Strecken mit dem Rad zurücklegen – schon das bringt echten Nutzen und übrigens auch Spaß.“

Wenn der Sport dann irgendwann fester Bestandteil des Alltags werden soll, dann empfehle sich selbstverständlich auch ein Gespräch, vielleicht auch eine Check-Up-Untersuchung beim Hausarzt. „Niemand soll sich gleich zu Beginn zu viel zumuten, insbesondere, wenn man jahrelang keinen Sport betrieben hat.“

Der Chef-Kardiologe der Rottal-Inn Kliniken lobt am Programm der Herztage das breite Spektrum der Informationen: „Es ist gut, einmal zu sehen, wie beispielsweise ein automatischer Defibrillator funktioniert – es nutzt ja nichts, wenn diese lebensrettenden Geräte an immer mehr Standorten aufgehängt werden, wenn aber dann im Ernstfall sich niemand traut, das Gerät auch einzusetzen.“ Auch das „Reanimationstraining zum Mitmachen“ sei sehr empfehlenswert, denn: „Wenn ein Mensch plötzlich zusammenbricht, dann ist jede schnelle Erste Hilfe besser, als gar nichts zu tun.“

Alle Infos zu den Veranstaltungen finden sich unter www.rottal-inn.de/landkreis-region/kreisentwicklung/gesundheitsregion-plus/