

## Neues Angebot der Maternus-Klinik startet am 2. August

# Prävention für langes und gesundes Leben



Bad OeynhausenWB „Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der Regel nicht angeboren“, sagt 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 in Bad Oeynhausen als ausgewiesener Gesundheitsexperte künftig einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Lebenserwartung der Menschen in der Region im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verlängern.

Gleichzeitig soll damit der Aktionsplan der Weltgesundheitsorganisation zur Bekämpfung und Prävention von Volkskrankheiten aktiv unterstützt werden. Dieser sieht vor, die Sterblichkeit an nicht übertragbaren Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bis zum Jahr 2025 um 25 Prozent zu senken.

Gestartet wird das als Veranstaltungsreihe konzipierte Prävention-Aktiv-Programm am Mittwoch, 2. August, mit dem Angebot „Herz: Aktiv & Fit“, das Fachärzte, Bewegungs- und Ernährungstherapeuten der Maternus-Klinik gemeinsam entwickelt haben. Es bietet „Me Time“ für ein gesundes, langes Leben, bei dem es darum geht, auf sich und seine Gesundheit zu achten.

Das neue Leistungsangebot ist nach Angaben der Initiatoren ein Gruppenangebot für bis zu 15 Teilnehmer. Das halbtägige Prävention-Aktiv-Programm geht dabei speziell auf jeden einzelnen Teilnehmer ein. Die individuellen Risikofaktoren werden ermittelt und dienen als Ausgangspunkt für ein ärztlich geleitetes Expertenprogramm zu den Themen Ernährung und Bewegung, den Grundsäulen der primären Prävention.

Konkret erwarten die Teilnehmer unter anderem 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, hat beste Chancen, auch langfristig in den Lebensgewohnheiten verankert zu werden“, sagt M. Sajid Hossain. Dabei spielt auch das direkte Erleben eine große Rolle. Und so gehört zum Programm auch ein gemeinsames Koch-Event in der Lehrküche, das die Teilnehmer mit einem köstlichen, gesunden Menü belohnt und den Tag entspannt ausklingen lässt.

So wird die Teilnahme am neuen Prävention-Aktiv-Programm nach Angaben der Maternus-Klinik zu einer lohnenden Zukunftsinvestition in die eigene Gesundheit. Die Ergebnisse der Diagnostik und Übungen des Tages erhalten die Teilnehmer als Kurzbericht, beispielsweise für den behandelnden Haus- oder Facharzt.

Weitere Informationen zum Programm, zu den Kosten und zur Anmeldung finden Interessierte online unter der Internetadresse [www.maternus-klinik.de/praeventionaktiv](http://www.maternus-klinik.de/praeventionaktiv).