



Aktiv und fit durchs Leben

„Herz: Aktiv & Fit“: Das MATERNUS Präventionszentrum in Bad Oeynhausen startet ein neues PräventionAktiv-Programm für ein langes, gesundes Leben.

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 aktuellen 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 eins 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 liegen wir 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 gesundheitsbewusstesten Lebensweise verhindert oder hin-



M. Sajid Hossain, Herzspezialist und kardiologischer Chefarzt der MATERNUS Reha-Klinik.

ausgezögert werden. Hier setzt unser neues Angebot an.“

Mit dem PräventionAktiv-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 wird damit der Aktionsplan der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur

Bekämpfung und Prävention von Volkskrankheiten aktiv unterstützt, der vorsieht, 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 Programm am 2. August mit dem Angebot „Herz: Aktiv & Fit“, das Fachärzte, Bewegungs- und Ernährungstherapeuten der MATERNUS-Klinik gemeinsam entwickelt haben. Me Time für ein ge-

sundes, langes Leben, bei dem es darum geht, auf sich und seine Gesundheit zu achten. Das neue Leistungsangebot ist ein Gruppenangebot für bis zu 15 Teilnehmer. Das halbtägige PräventionAktiv-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“, so Hossain, „hat beste Chancen, auch langfristig in den Lebensgewohnheiten verankert zu werden.“ Dabei spielt auch das direkte Erleben eine große Rolle. Und 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, beispielsweise für den behandelnden Haus- oder Facharzt. Weitere Infos zum Programm, zu den Kosten und zur Anmeldung unter www.maternus-klinik.de/praeventionaktiv.