



Gesundheit entdecken, erleben und genießen

Herzwochen

auf Kreta und am Chiemsee

Im Rahmen eines internationalen Projekts der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde in der Klinik St. Irmingard mit Ärzten und Therapeuten aus mehreren Herzzentren und Kliniken das erfolgreiche Konzept der Herzwochen entwickelt. In motivierender Umgebung soll eine nachhaltige Lebensstiländerung für Herz-Kreislauf-Patienten, aber auch für Gesunde erzielt werden. Dafür geht es in die schönsten Gegenden: nach Kreta und zu mehreren Zielen um den Chiemsee.

Von Wendelin Lomeg

Eine der größten neueren Studien, die Interheart-Study, bestätigt, dass 90 Prozent aller Herzinfarkte durch neun klassische Risikofaktoren erklärbar sind. Ebenso zeigt sie, dass diese durch eine Änderung des Lebensstils zum größten Teil vermeidbar wären. Hier setzen die Herzwochen an. Sie wollen diese Erkenntnisse in die Praxis umsetzen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen bzw. Herz-Kreislauf-Patienten zu vermitteln, wie es, etwa nach einem Infarkt oder einer Bypass-Operation, weitergehen sollte. Die Herzwochen wenden sich daher an jeden, der optimal etwas für seine Gesundheit tun möchte, egal ob er ein Handicap am Herzen hat oder ob er gesund ist.

Ein herzgesundes Leben üben

Herzinfarkt-Patienten kennen es: Auf die Reha folgt wieder der Alltag. Die guten Vorsätze sind schnell vergessen, leider raucht man wieder, mit der gesunden Ernährung klappt es nicht ganz, und für Sport hat man zu wenig Zeit. Deshalb gibt es die Herzwochen. Sie verfolgen dabei ein seit langem erprobtes und erfolgreiches Konzept. Das Lernen in einer neuen Umgebung und entspannter Atmosphäre fällt leichter als im gewohnten Rahmen. Wissen, das nicht nur schulmäßig gelehrt, sondern etwa in Kochkursen praktisch erfahren wird, prägt sich besser und nachhaltiger ein. Diese pädagogische Erkenntnis soll für eine erfolgreiche Änderung des Lebensstils genutzt werden.

Die Herzwochen werden begleitet von einem Team aus zehn bis 15 Experten, darunter Ärzten, Psychologen, Sportlehrern, Therapeuten und Köchen aus bekannten deutschen Kliniken. Sie finden immer unter intensiver medizinischer Begleitung durch Kardiologen statt. Bei gesundheitlichen Problemen besteht eine enge Zusammenarbeit mit medizinischen Experten vor Ort, auf Kreta u. a. mit einer modern eingerichteten Klinik, in der alle Fachrichtungen vertreten sind, in der nahe gelegenen Hauptstadt Heraklion.

Bei den Herzwochen wird Wert auf körperliche Aktivität gelegt, etwa mit Walking, Gymnastik, Golf oder Wanderungen abseits der Touristenpfade – jeweils auf den Belastungsgrad der Teilnehmer zugeschnitten.

Neben Kochkursen sowie Expertenvorträgen zu Blutdruck, Cholesterin und Medikamenten stehen auch eine Diabetesschulung, das Erlernen von verschiedenen Entspannungsverfahren und Methoden zum Stressmanagement auf dem Programm.

Alles begann auf Kreta

Raus aus dem Alltag und Aufatmen in einer neuen Umgebung. Doch warum Kreta? Alle aktuellen Ernährungsempfehlungen von medizinischen Gesellschaften basieren auf der Erkenntnis, dass die traditionelle Ernährungsweise auf

der Insel mit der höchsten Lebenserwartung und der geringsten Herzinfarktquote weltweit in Verbindung steht. Was liegt also näher, als diese Küche an ihrem Ursprungsort zu erlernen und zu genießen. Zudem regt Kreta als kulturelle Wiege Europas in besonderer Weise dazu an, Werte und psychosoziale Faktoren als Grundlagen für die Gesundheit zu erkennen. Deshalb gibt es nun sowohl im Frühjahr als auch im Herbst im Anissa Beach bei Heraklion Herzwochen auf Kreta.

Herzwochen in der Klinik und Kardio-Trekking

Wegen der großen Nachfrage werden die Herzwochen seit 2008 das ganze Jahr über mit individuellen Programmen auch in der Klinik St. Irmingard direkt am Chiemsee durchgeführt. 2009 wurde zudem ein innovatives Pilotprojekt gestartet: Kardio-Trekking. Das sind siebentägige Touren in die grandiose Berg- und Seenwelt der Umgebung. Die Touren werden immer von mehreren Tourenführern und einem Arzt begleitet.

Entspannung im Kloster

Seit dem 8. Jahrhundert leben auf der zweitgrößten Insel im Chiemsee Benediktinerinnen. Dieses romantische Ambiente erhöht in besonderer Weise die Nachhaltigkeit der dort jährlich im Juli durchgeführten Herzwoche für einen herzgesunden Lebensstil.

HERZ- UND GESUNDHEITSWOCHEN 2010/2011 IM ÜBERBLICK

Die Herzwochen gibt es in Prien am Chiemsee, im Kloster Frauenchiemsee und auf Kreta. Zudem werden Kardio-Trekkingangebote: vom Chiemsee zum Königssee oder zum Wilden Kaiser mit Konzerten auf Schloss Hohenaschau. Ergänzend dazu finden die Münchner Arzt-Patienten-Herzforen im März statt. Nebenstehend sind lediglich die nächsten Termine für 2010 und 2011 genannt.

Herzwoche auf Kreta

- Ort: Chersonissos, bei Heraklion, Hotel Anissa Beach
 - Zeit: 16.–30. 10. 2010 und 01.–15.05. 2011
- Das Hotel mit freundlicher Atmosphäre liegt in einer schönen Gartenanlage. Geboten wird ein umfangreiches Programm, u. a. mit Gymnastik und Entspannungsübungen am Meer, einem Kochkurs »Mediterrane Küche«, Walking, Aquajogging, Aquarellmalen, griechischen Tänzen, Gesprächsrunden, ärztlicher und psychologischer Beratung. Hinzu kommen Wanderungen und Ausflüge in besonders schöne Gegenden der Insel.

Herzwochen in der Klinik St. Irmingard am Chiemsee

- Ort: Klinik St. Irmingard, Prien am Chiemsee (neue Zimmer in der Klinik sowie Hotels, Pensionen und Bauernhöfe in der Nähe)
- Zeit: das ganze Jahr über zu jedem Zeitpunkt für in der Regel zehn Tage, wahlweise auch länger

Herzwochen mit kardiologischem Check-up, ärztlicher Beratung, Erstellung eines persönlichen Gesundheitsplans, individuellem Ausdauer- und Muskelaufbautraining, Kochkurs, Entspannungsmethoden und Vorträgen zu kardiologischen und psychologischen Themen. Zudem gibt es

spezielle Angebote der Kardiologischen Abteilung.

Kardio-Trekking vom Chiemsee zum Königssee

- Ort: Prien am Chiemsee (Übernachtung in Gasthöfen und Hotels auf der Strecke)
 - Zeit: 3.–11. 09. 2010 und Juni 2011
- 7-tägige Gesundheits- und Wandertour in Gruppen mit unterschiedlichen Belastungsgraden.

Nähere Infos unter:

Kardiologie-Forum, Klinik St. Irmingard
Frau Lederer
83209 Prien, Tel. 0 80 51 / 60 75 78
oder www.st-irmingard.de