PRESSEINFORMATION Wels, April 2022

Vorbeugen mit Ernährung, Bewegung, mentaler Balance

Bleiben Sie gesund!

In der Prävention von Zivilisationskrankheiten steht eine gesunde Lebensweise an oberster Stelle. Entsprechende Ernährung und Bewegung wirken sich nicht nur positiv etwa auf Bluthochdruck und Cholesterinwerte, sondern auf den gesamten Körper aus: Übergewicht und Bewegungsmangel sind nur zwei der großen Risikofaktoren, die man selbst oder unter Anleitung von Diätologen, Trainern und in Abklärung mit dem Arzt anpacken kann. Auch die mentale Balance spielt eine entscheidende Rolle.

Ernährung

„Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit sind heute unbestritten“, erklärt Michaela Großauer, leitende Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Etwa ein erhöhter Cholesterinwert gilt als einer der Wegbereiter für schwerwiegende Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. „Ist der Cholesterinspiegel über Jahrzehnte erhöht, bilden sich Ablagerungen an den Gefäßwänden, welche zu einer fortschreitenden Verengung und somit zu einem Verschluss bzw. Infarkt führen können.“ Durch richtige Ernährung und einen bewussteren Lebensstil kann man persönlich viel dazu beitragen, dieses Risiko zu minimieren. Fettarme und cholesterinbewusste Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag dazu.

5 Tipps der Diätologin, um den Cholesterinspiegel zu senken

1 Essen Sie vielseitig – aber nicht zu viel! Erlaubt sind alle Lebensmittel, solange die Verzehrmengen im richtigen Verhältnis zueinanderstehen. Wie eine gesunde Ernährung im optimalen Fall aussehen kann, zeigt die österreichische Ernährungspyramide.

2 Essen Sie reichlich Ballaststoffe! Als unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile binden sie unter anderem Gallensäure im Darm und bringen somit das überschüssige Cholesterin zur

Ausscheidung. Die empfehlenswerte Ballaststoffzufuhr durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte liegt bei 30 bis 50 Gramm täglich.

3 Essen Sie weniger Fett, dafür aber das Richtige! In der richtigen Menge und Zusammensetzung genossen, erfüllt es wichtige Aufgaben im Körper.

4 Würzig, aber nicht salzig! Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack von Speisen. Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen – geben Sie deshalb frischen Kräutern und Gewürzen den Vorzug!

5 Trinken Sie mit Verstand! Der Körper benötigt mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Als Durstlöscher geeignet sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Nicht zu empfehlen ist Alkohol!

Bewegung

Ausdauer- und Krafttraining stärken Herzkreislaufsystem und Immunsystem und kräftigen den Bewegungsapparat. „Auch Stress kann durch Bewegung abgebaut werden“, so Michael Pfob, Sportwissenschafter am mediFIT Wels. „Vor allem für Menschen mit sitzendem Beruf ist Aktivität ein absolutes Plus!“

5 Tipps des Sportwissenschafters, um das Herzinfarktrisiko zu senken:

1 Bewegen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität (subjektives Empfinden „ein wenig anstrengend“) oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität (subjektives Empfinden „anstrengend“)! Idealerweise verteilen Sie die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche!

2 Führen Sie an zwei Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen durch, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden!

3 Die Dauer macht’s! Ihr Herz-Kreislauf-System benötigt je nach Leistungszustand mindestens einen durchgehenden Trainingsreiz von zehn bis zwölf Minuten!

4 Verleihen Sie gerade zu Beginn Ihrem Training Präsenz! Versuchen Sie sich so oft wie möglich im Laufe des Tages an das bevorstehende Training zu erinnern. Heben Sie zum Beispiel Ihre Einheit mit Leuchtstift im Kalender hervor!

5 Sie sind in einen aktiven Lebensstil gestartet und wollen Ihr Bewegungsverhalten ändern? Führen Sie mindestens fünf Bewegungseinheiten pro Monat über die ersten sechs Monate durch, um eine nachhaltige Veränderung Ihres Verhaltens herbeizuführen!

Mentale Balance

Auch Selbstfürsorge ist ein bedeutender Faktor in der Prävention. „Wer auf sich selbst schaut, investiert in die eigene Gesundheit“, so Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Gönnen Sie sich immer wieder einmal Zeit für sich selbst! Denn das tut der Seele gut!“

5 Tipps der Psychiaterin, um die Psyche zu stärken

1 Tun Sie etwas, was Sie schon lange einmal tun wollten – auch Kleinigkeiten, wie ein heißes Bad nehmen, gemütlich eine Tasse Tee trinken und ein gutes Buch lesen, sind wichtig. Neben dem Fitnesstraining und Kochen zählt dazu bei vielen das Ausüben von Hobbys.

2 Wichtig ist im Alltag vor allem, nicht in negativen Gedankenspiralen zu versinken. Konzentrieren Sie sich auch bei Problemstellungen immer wieder auf gute Dinge im Leben, auf schöne Erlebnisse in der Vergangenheit und Vorhaben in der Zukunft! Werden Sie sich eventueller negativer Gedanken bewusst und besprechen Sie diese auch mit Freunden, von welchen Sie konstruktive Hilfe erwarten können!

3 Unterbrechen Sie zu lange Grübeleien (zehn Minuten sind genug!) aktiv durch eine angenehme Beschäftigung – das kann für jeden einzelnen etwas Anderes sein, Musikhören, Lesen, Sport, Arbeiten …

4 Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen!

5 Wer das Gefühl hat, nicht weiterzukommen oder überfordert zu sein, sollte sich nicht davor scheuen, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Großauer_Michaela_Diaetologie_1125.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Michaela Großauer, leitende Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Bild: KWG_Großauer_Michaela_Beratung_180927-03-0043.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Bildtext: *„Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit sind heute unbestritten.“*

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_medifit_133_2019.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Trainingstherapeut und Sportwissenschafter, mediFIT

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_Training_DSC08301.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: *„Stress kann durch Bewegung abgebaut werden.“*

Bild: KWG_Glück_Katharina_Dr_Prim_PSY_.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Bild: KWG_Glück_Katharina_Dr_Prim_Büro_DSC0568.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: *„Wer auf sich selbst schaut, investiert in die eigene Gesundheit."*

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 34 medizinischen Abteilungen, 1.248 Betten und rund 4.000 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 72.000 stationäre Entlassungen jährlich, das entspricht rund 17 Prozent der stationären Leistung Oberösterreichs. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten. Ausgeschriebene Pflegestellen am Klinikum Wels-Grieskirchen und Infos zu den Pflegeausbildungen am Campus Wels finden Sie unter www.klinikum-wegr.at → Ausbildung und Karriere.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at