

»Das Herz ist das Kraftzentrum des Körpers«

Im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung bietet auch die METTNAU in Radolfzell einen spannenden Themenvormittag unter dem Motto »Herz unter Stress« an. Dabei stehen Kurzvorträge, aber auch praktische Tipps rund um das menschliche Herz im Mittelpunkt der Veranstaltung. Im Vorfeld der Herzwochen sprach das WOCHENBLATT mit dem Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik, Dr. Robin Schulze, über das »Kraftzentrum« des menschlichen Körpers, das Herz, über Herzerkrankungen im Allgemeinen, aber auch über die hervorragende Qualität der Mettnau-Kur. Dr. Schulze ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin. Er ist verantwortlich für den Fachbereich Medizin I: Prävention, Rehabilitation und Anschlussheilbehandlungen (AHB) der Werner-Messmer-Klinik.

WOCHENBLATT: Was fasziniert Sie an dem zentralen Organ Herz?

Dr. Schulze: »Das Herz ist zweifellos faszinierend. Es gilt in der Medizin als »Kraftzentrum« und »Motor« des menschlichen Körpers, steht gleichzeitig aber auch für Ausdauer, Seele und Emotionen.«

WOCHENBLATT: Nehmen Patienten eine Herzerkrankung heute auf die leichte Schulter? Nach dem Motto: Ein paar bunte Pillen schlucken und schon geht es mir besser?

Dr. Schulze: »Nein. Prinzipiell gilt aber, dass Men-

schen sehr individuell und unterschiedlich auf lebensbedrohliche Herzerkrankungen wie einen Herzinfarkt reagieren. Aber die Mehrzahl der Betroffenen hat verstanden, dass die Herzgesundheit von enormer Bedeutung für ihre Lebensqualität, die Zukunftsperspektiven und auch die Lebenserwartung ist. Die Bedeutung von Gesundheit erkennt manch einer erst, wenn sie in Gefahr geraten oder verloren gegangen ist.«

WOCHENBLATT: Was sagen Sie Patienten, die trotz Herzinfarkt ihre Lebensweise nicht umstellen möchten?

Dr. Schulze: »Sehr oft hilft Aufklärung über die Bedeutung der Erkrankung und die ursächlichen Zusammenhänge mit der eigenen Lebensweise, denn trotz Hightech-Medizin ist und bleibt ein gesunder Lebensstil von zentraler Bedeutung. Auch gilt es Ängste, Trauer, Depression oder andere Belastungen zu erkennen, die Betroffene »blockieren.«

WOCHENBLATT: Wie sieht ein herzgesunder Lebensstil aus?

Dr. Schulze: »Die Fakten dazu sind bestens erforscht: viel Bewegung, gesunde Ernährung und Lebensfreude sind die besten Garanten für die (Herz-)Gesundheit. Unser Mettnau-Motto »Bewegung ist Leben« zielt darauf ab.«

WOCHENBLATT: Gehen im 21. Jahrhundert die Patienten mit der Diagnose Herzerkrankung anders um als früher?

Dr. Schulze: »Definitiv. Im Zeitalter von Hightech-Medizin und Internet hat sich vieles geändert. Information und persönliche Beratung sind sehr wichtig geworden und spielen auch auf der Mettnau eine bedeutende Rolle.«

WOCHENBLATT: Blicken Sie mal in die weite Ferne. Wie könnte die Herzmedizin der Zukunft ausschauen?

Dr. Schulze: »Herzmedizin ist schon heute technisch überragend, sie wird noch präziser, miniaturisierter, schonender und sicherer werden. Aber auch das frühzeitige »Scannen« auf zukünftige gesundheitliche Risiken wird optimiert und damit wird auch die Bedeutung von persönlicher Gesundheitsvorsorge zunehmen. Die Zahnmedizin hat es vorgemacht, hier hat die konsequente Prophylaxe schon heute einen enormen Stellenwert.«

WOCHENBLATT: Herr Dr. Schulze, wann haben Sie zuletzt Ihrem Herzen etwas Gutes getan?

Dr. Schulze: »Ich hoffe täglich. Gemäß unserem Mettnau-Motto steht Bewegung bei mir mehrmals in der Woche auf dem Plan. Auch sind für mich Genießen und gesunde Ernährung keine Widersprüche.«

WOCHENBLATT: Am 5. November finden die Herzwochen auch auf der Mettnau statt. Auf was können sich Besucher dabei freuen?

Dr. Schulze: »Kurzvorträge, Aktuelles zu Herzerkrankungen und ihrer Prävention, aber auch prak-

tische Tipps für den Alltag. Jeder, der an seiner Gesundheit Interesse hat, wird etwas finden.«

WOCHENBLATT: In den Vorträgen geht es auch um die Beziehung Sport und Bewegung bei Herzerkrankten. Wie wichtig ist denn eine sportliche Betätigung bei Herzerkrankungen? Oder anders gefragt: Wie kann Sport vor Herzerkrankungen schützen?

Dr. Schulze: »Fast alle Risikofaktoren für Herzerkrankungen können durch Sport und Bewegung abgebaut oder positiv beeinflusst werden. Diese Schutzwirkung ist wissenschaftlich ausgezeichnet belegt und gilt sowohl für die reine Vorsorge als auch für Menschen, die bereits eine koronare Herzerkrankung aufweisen. Wir informieren auch wie man sicher zur besseren Leistungsfähigkeit und dem Mehr an Wohlbefinden kommt, also viele Gründe, an diesem Tag zu uns auf die Mettnau zu kommen.«

Das Interview führte Matthias Güntert.



Im Vorfeld der Herzwochen am Samstag, den 5. November in der Mettnau-Kur sprach das WOCHENBLATT mit dem Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik, Dr. Robin Schulze, über das menschliche Kraftzentrum, das Herz.

swb-Bild: Mettnau-Kur

METTNAU
BEWEGUNG IST LEBEN

METTNAU

Aktive Prävention am Bodensee

Besuchen Sie unseren Themenvormittag unter dem Motto »Herz in Gefahr« am Samstag, den 05.11.2016 in der Werner-Messmer-Klinik im Rahmen der Herzwochen der deutschen Herzstiftung.

Näheres unter www.mettnau.com -> Veranstaltungen -> Herzwochen

Eintritt frei!

Ein nachhaltiger Aktivaufenthalt auf der METTNAU: Die einzigartige Kombination aus Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung inmitten einer faszinierenden Landschaft direkt am Bodensee beschert neue Vitalität und Lebensenergie.

Die METTNAU ist eines der traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Mit ihren vier Standorten ist sie auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Darüber hinaus werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie Folgen psychischer Überbelastung behandelt. Das Leistungsangebot der METTNAU steht unter dem Motto »Bewegung ist Leben«. Durch das optimale Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung wird die Energie, die der Körper zur Bewältigung des Alltags braucht, generiert.

Prävention. Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen, das ist das Ziel der METTNAU. Sie setzt damit neben der Rehabilitation auf eine gezielte Gesundheitsförderung. Im Mittelpunkt einer erfolgreichen Therapie steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld.

Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein Team aus Sportlehrern, Therapeuten, Fachärzten und einem Mediziner der Traditionellen Chinesischen Medizin, Ernährungsspezialisten sowie Psychologen steht für Erfahrung und interdisziplinäre Behandlungsansätze. Nach eingehender Untersuchung und einem ausführlichen Vorgespräch stellt das Ärzte- und Therapeutenteam für jeden einen individuellen Therapieplan zusammen. Die medizinische Betreuung findet individuell unter Einschluss neuester diagnostischer Verfahren, schlafmedizinischer Untersuchungsmöglichkeiten und einer abgestuften sportmedizinischen Leistungsdiagnostik statt und steht für Kompetenz auf höchstem Niveau.

Gesundheitsprogramme. Getreu dem Motto »Bewegung ist Leben« können Sie alternativ zu Ihren individuellen Behandlungsmöglichkeiten zwischen acht attraktiven Gesundheitsprogrammen auswählen. Von Fitness Classic, Reha Plus, Fit und Entspannt bis hin zu Sportmedizinischer Diagnostik bieten Ihnen unsere beliebten Klassiker verschiedene Schwerpunkte und Leistungsinhalte. Neukunden haben die Möglichkeit mit den Kennenlern-Tagen bewusster ins Leben zu

starten. Das Programm Herz Aktiv richtet sich insbesondere an Herzpatienten als Nachsorge an Ihre Anschlussheilbehandlung. Unser Programm Gesund und Vital erleichtert Ihnen den Start in eine Gewichtsabnahme. Mit dem Programm Aktiv gegen Stress beugen Sie rechtzeitig Folgeerkrankungen vor und bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.mettnau.com

Reservierungsanfragen
Telefon +49 7732 151-810
reservierung@mettnau.com

METTNAU
Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell
Strandbadstraße 106
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon +49 7732 151-0
Fax +49 7732 151-871
info@mettnau.com · www.mettnau.com

