WA 19.11.16

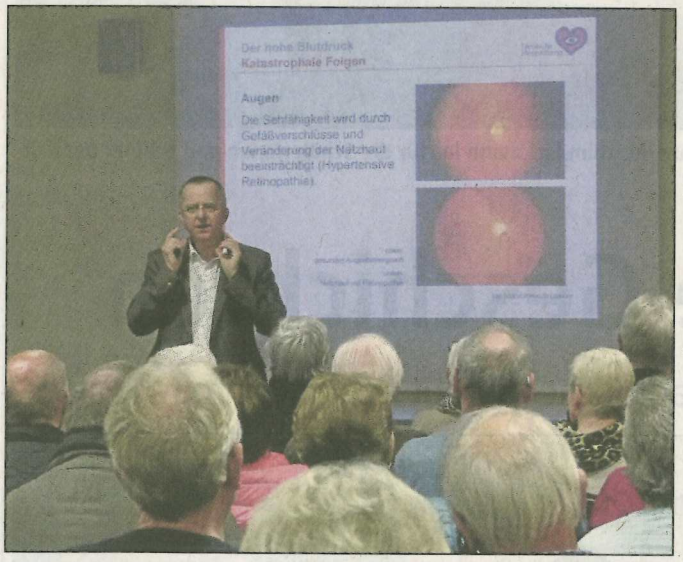
„Der Zeigefinger zeigt zum Daumen und jetzt wechseln" – Mit einer kleinen Koordinations- und Gedächtnisübung überbrückte Angelika Henser, Leiterin der Herzsportgruppe, die Wartezeit bis zum Vortrag. ▪ Fotos: Jesse

„Jeder ist sein eigener Arzt"

Vortrag „Herz unter Stress" im Krankenhaus St. Christophorus

WERNE ▪ „Herz unter Stress" war das Thema des Vortrages am Donnerstagabend im St. Christophorus Krankenhaus und ist auch das Thema der diesjährigen bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung. Chefarzt Dr. med. Franz-Josef Hegge erklärte in einem Vortrag die Risiken, die Bluthochdruck für das Herz birgt.

Der Vortragsraum im St. Christophorus war gut gefüllt, rund 70 Zuhörer waren zu dem Vortrag erschienen. Los ging es mit einer „Aktiven Pause", mit Angelika Henser von der Herzsportgruppe. „Dr. Hegge muss noch ein paar organisatorische Dinge klären und verspätet sich um ein paar Minuten", entschuldigte sie und nutzte die Zeit für ein paar Übungen zum Koordinations- und Gedächtnistraining.



Dr. med. Franz-Josef Hegge referierte im St. Christophorus Krankenhaus über die Folgen von Bluthochdruck für das Herz.

„Bluthochdruck ist einer der Hauptstressoren des Herzens", begann der Chefarzt dann seinen Vortrag. Er erklärte die unterschiedlichen Ursachen für zu hohen Blutdruck, wie man diesen richtig misst und was bei der Medikation zu beachten ist. Bluthochdruck könne erblich bedingt sein oder durch bestimmte Medikamente ausgelöst werden. Doch gäbe es auch viele Ursachen, die man selbst beeinflussen könne, so der Arzt. Gesunde Ernährung sei dabei ebenso wichtig wie regelmäßige Bewegung. „Zwei bis drei Mal in der Woche sollten Sie sich körperlich betätigen", so Dr. Hegge. „Jeder Patient ist sein eigener Arzt", lautete das Fazit des Abends.

Im Anschluss hatten die Zuhörer die Gelegenheit ihre Fragen zum Bluthochdruck zu stellen. Horst Bültmann ist regelmäßig bei den Veranstaltungen der Herzwochen: „Ich bin herzkrank und finde es sehr positiv, dass man hier aufgeklärt wird." ▪ **sjes**