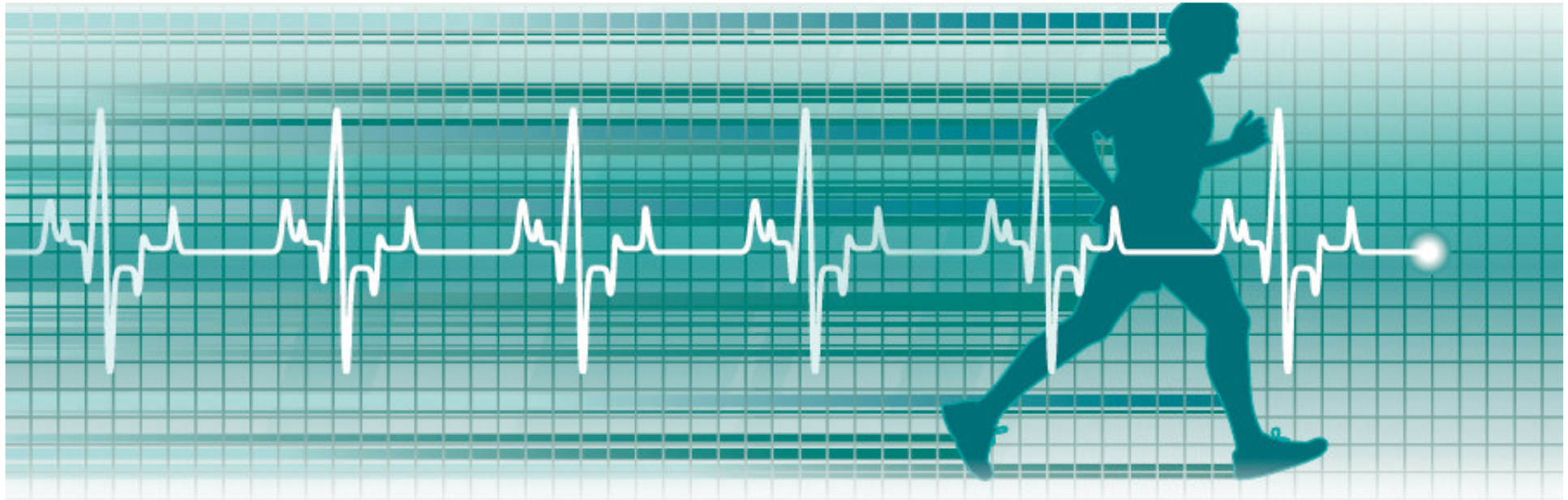
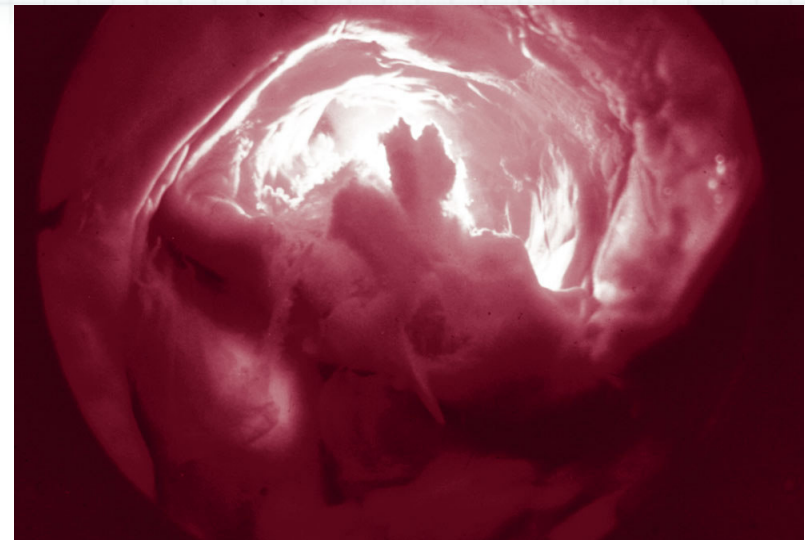




Tonhalle Wil, 20. Mai 2015

Herzinfarkt – wie weiter?

- Rehabilitation und Prävention
- Die Risikofaktoren
- Herzhaft gesund Leben!
- Diskussion



Kardiologie

Dr. med. Werner Eugster

Dr. med. Raphael Koller

Dr. med. Franziska Rohner

herzteam  wil

KARDIOLOGISCHE ARZTPRAXIS



**Die Therapie des
Herzinfarkts mit dem
Ballonkatheter ist wie
die Feuerwehr....**



Rehabilitation ist Aufbau!



Bausteine der erfolgreichen Therapie von Herzkrankheiten

♥ **Eingriffe** am Herzen und Gefässen
(Ballon-PTCA, Stenteinlage, ACBP- & Klappenoperationen,...)



♥ **Lebensstiländerungen**
Regelmässige Bewegung, Nicht-Rauchen,
Gesunde Ernährung, Stress-Abbau,...

♥ **Medikamente!**



Herz-Rehabilitation!



stationär



ambulant



Mögliche Vor-/ Nachteile einer ambulanten Rehabilitation

(„KardioRehab Wil“, 3x / Woche, 15-17 Uhr, während 12 Wochen)

- + Rehabilitation in **gewohnter Umgebung**
- + **Einbezug des Partners ist einfach möglich**
- + Relativ **kostengünstig**
- + **Länger dauernd – nachhaltiger Effekt**
- + **Ueberführung in Herzgruppe**
- *Ortsgebunden*
- *Weniger geeignet für Hochrisikopatienten oder Patienten mit stark reduziertem Allgemeinzustand*



Körperliches Aufbautraining



Schulung



Beratung



Gesunde Ernährung



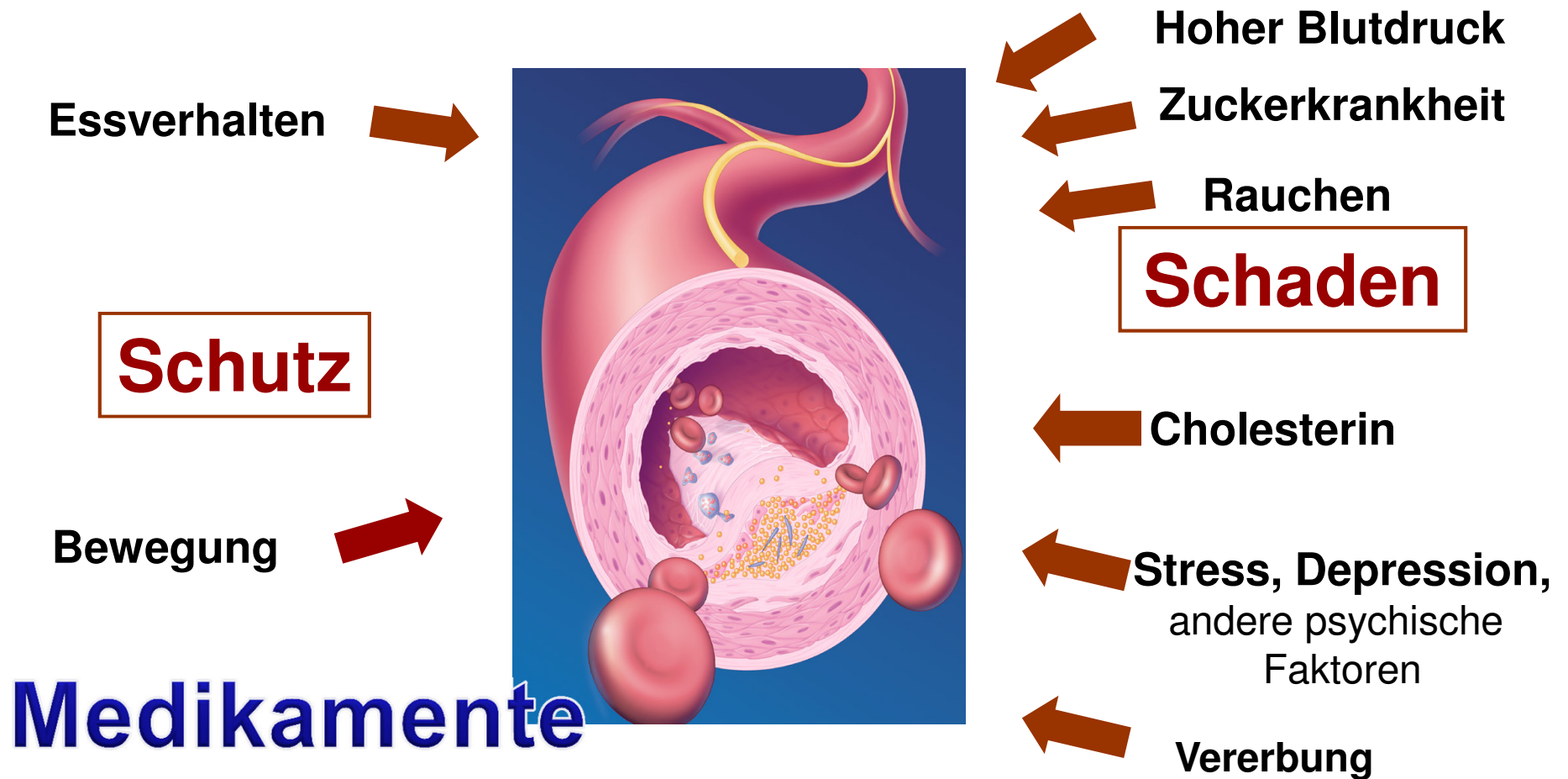
Medikamente

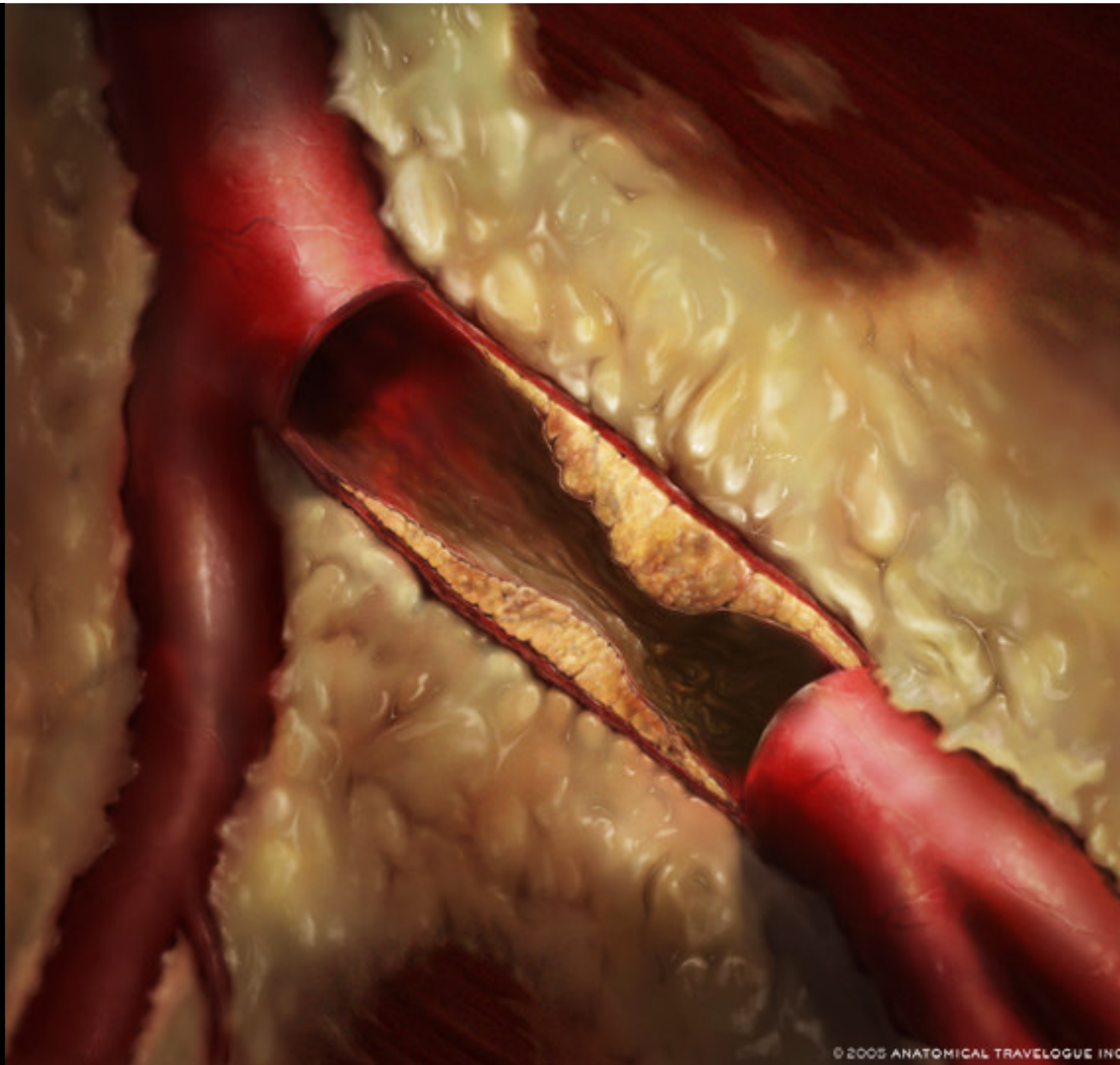


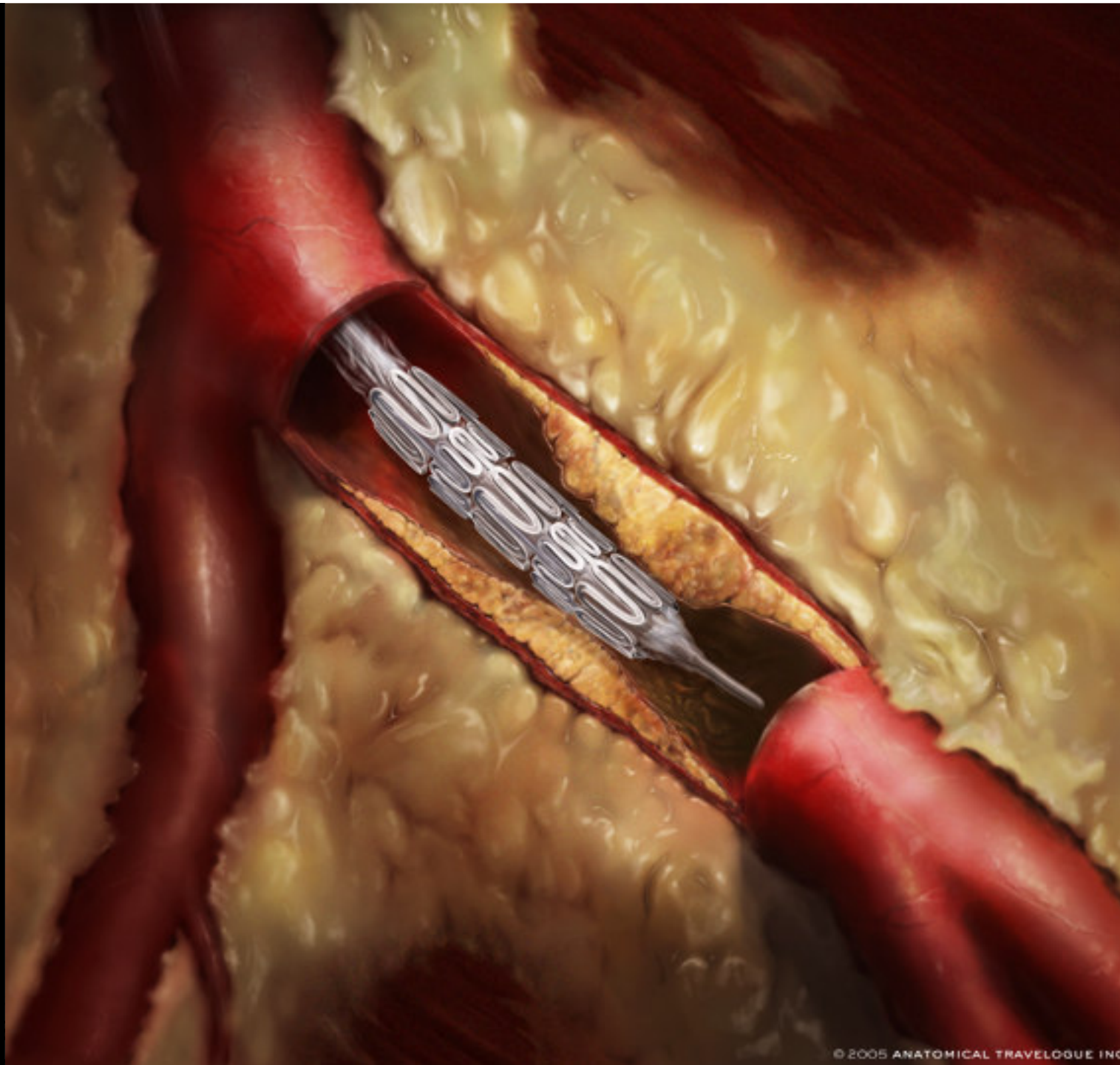
Ängste abbauen

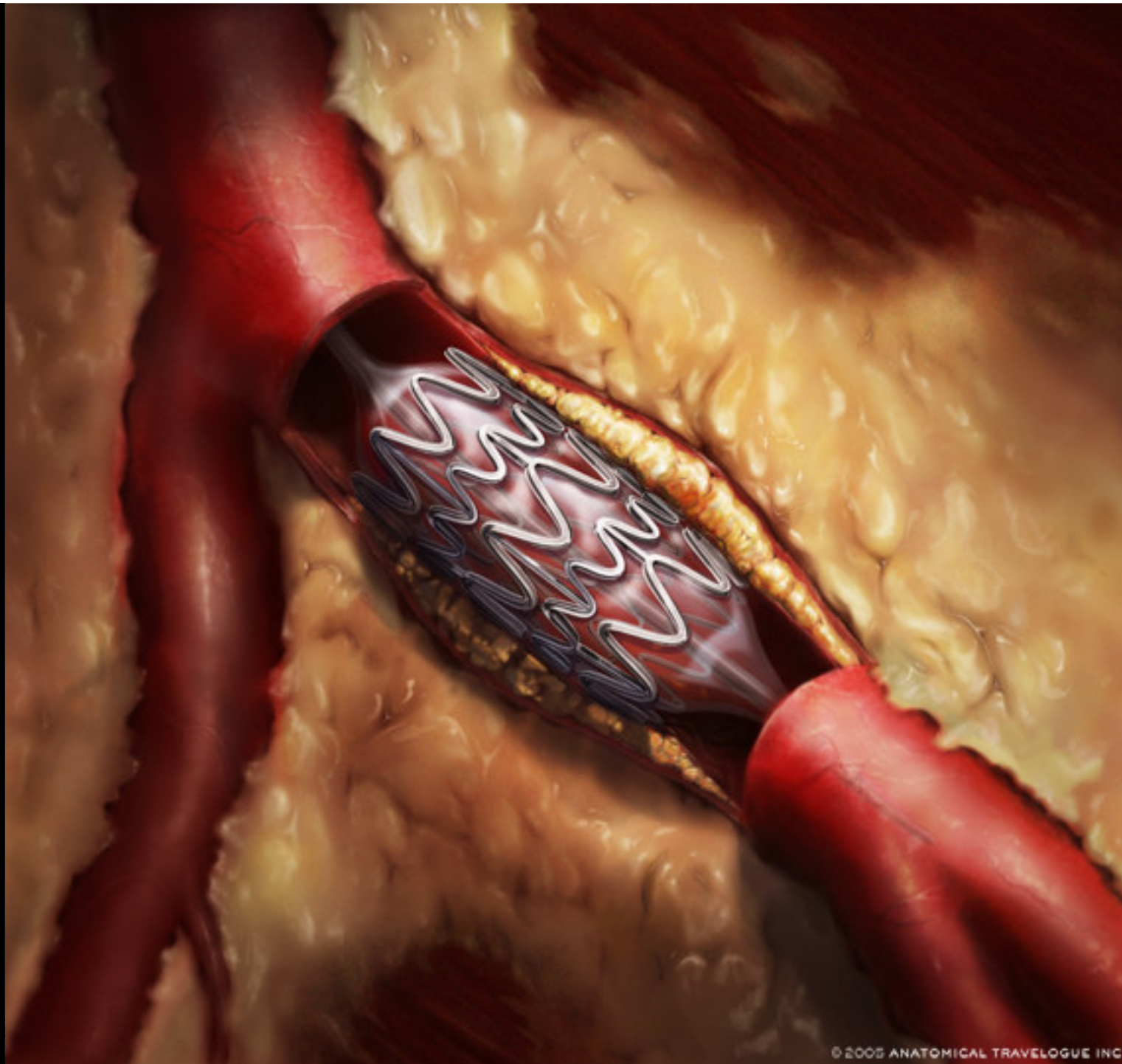
...Entspannung

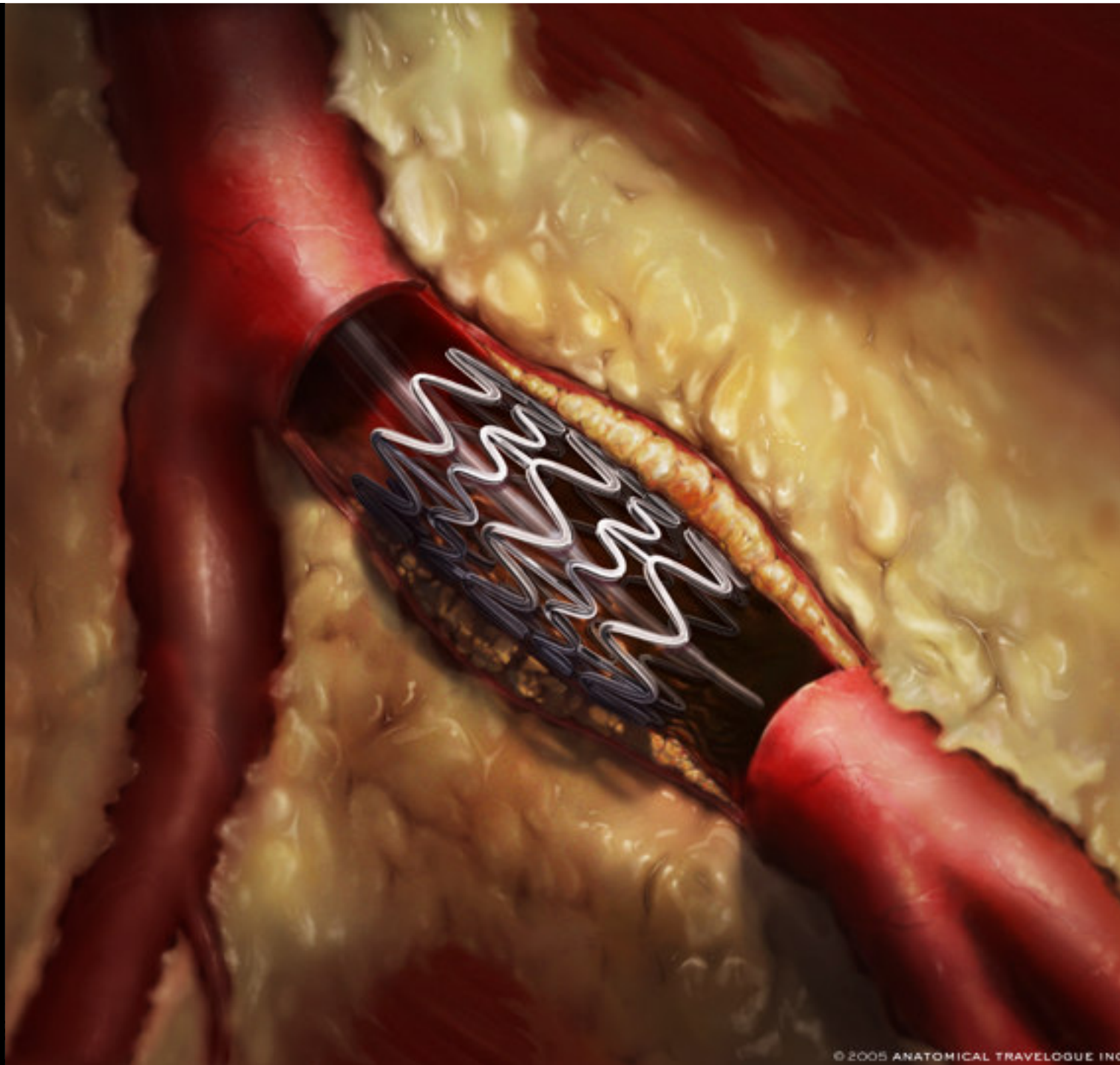
Ursachen der Arteriosklerose

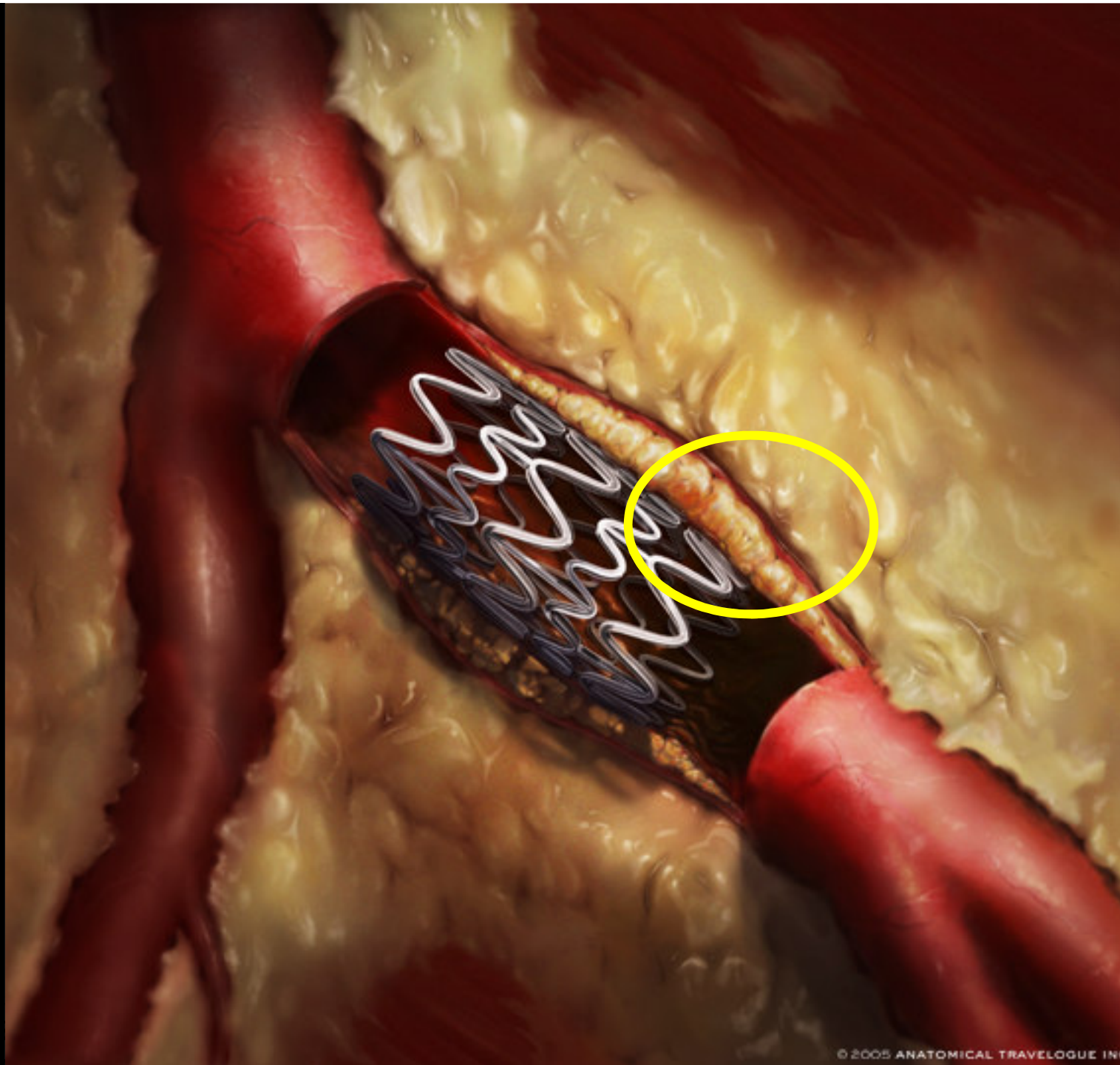












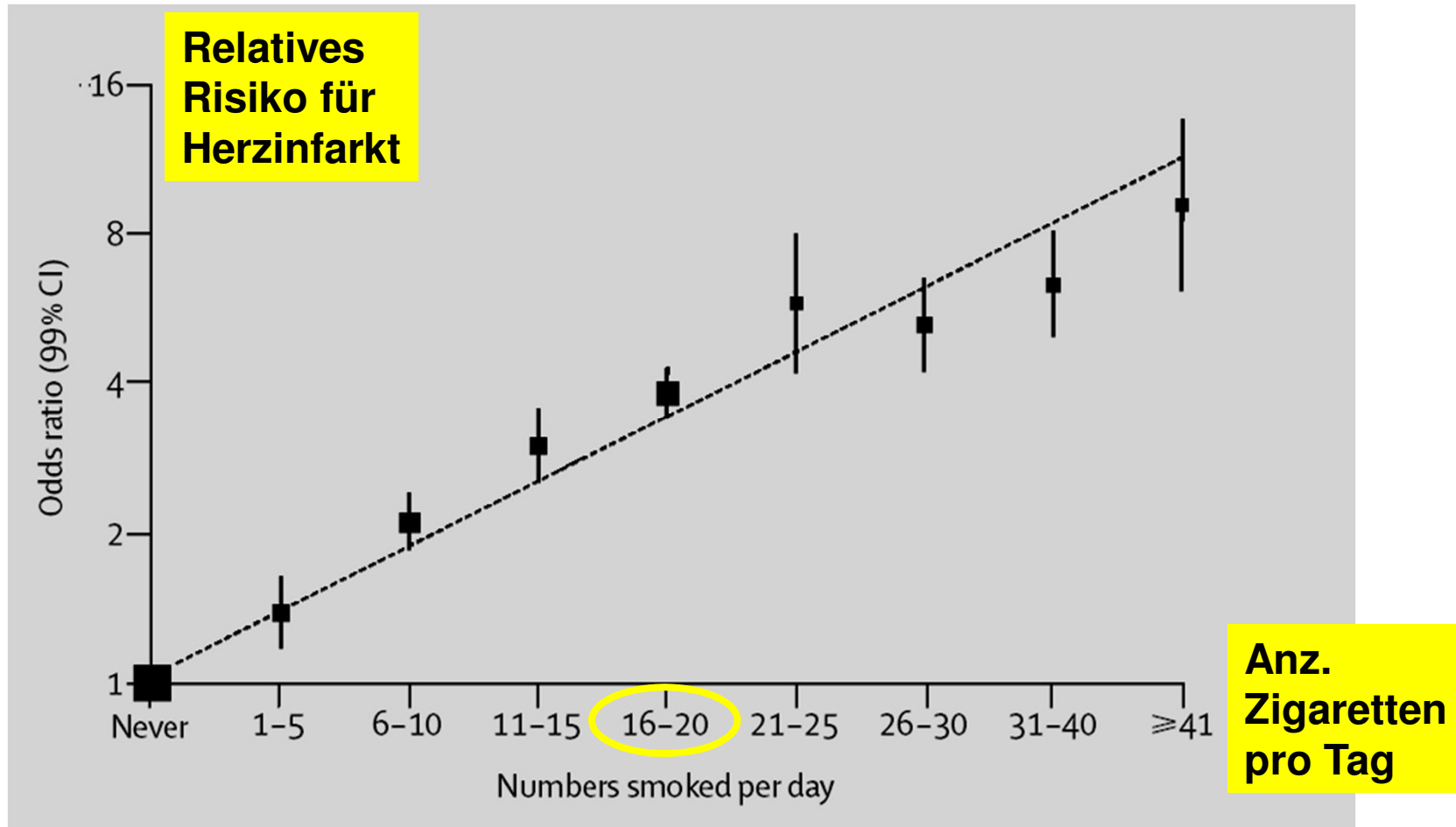


Risikofaktoren erklären 4 von 5 Herzinfarkten

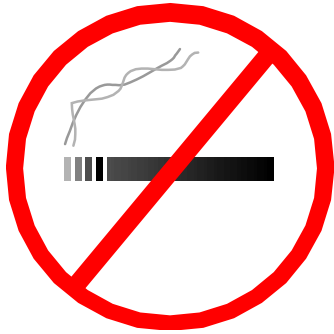
**Alle unsere Krankheiten sind
die Folge unserer
Lebensgewohnheiten.**

Hippokrates 460 – 377 v.Chr.

Rauchen und Herzinfarkt

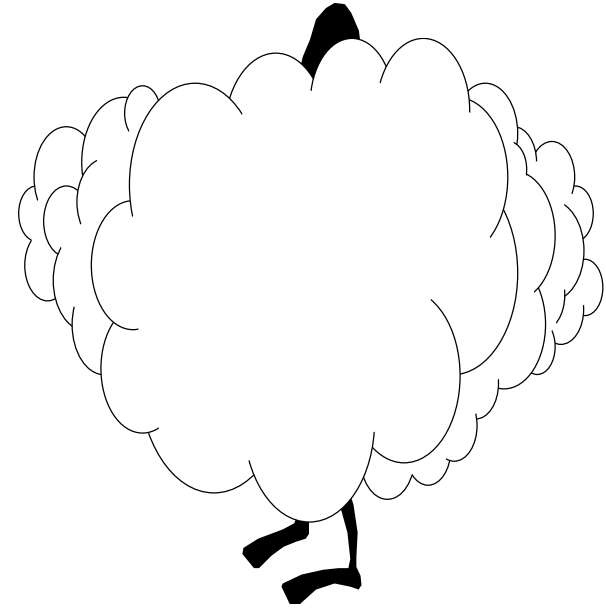


The Lancet, 3.9.2004, S. Yusuf, et. al



lohnt sich:

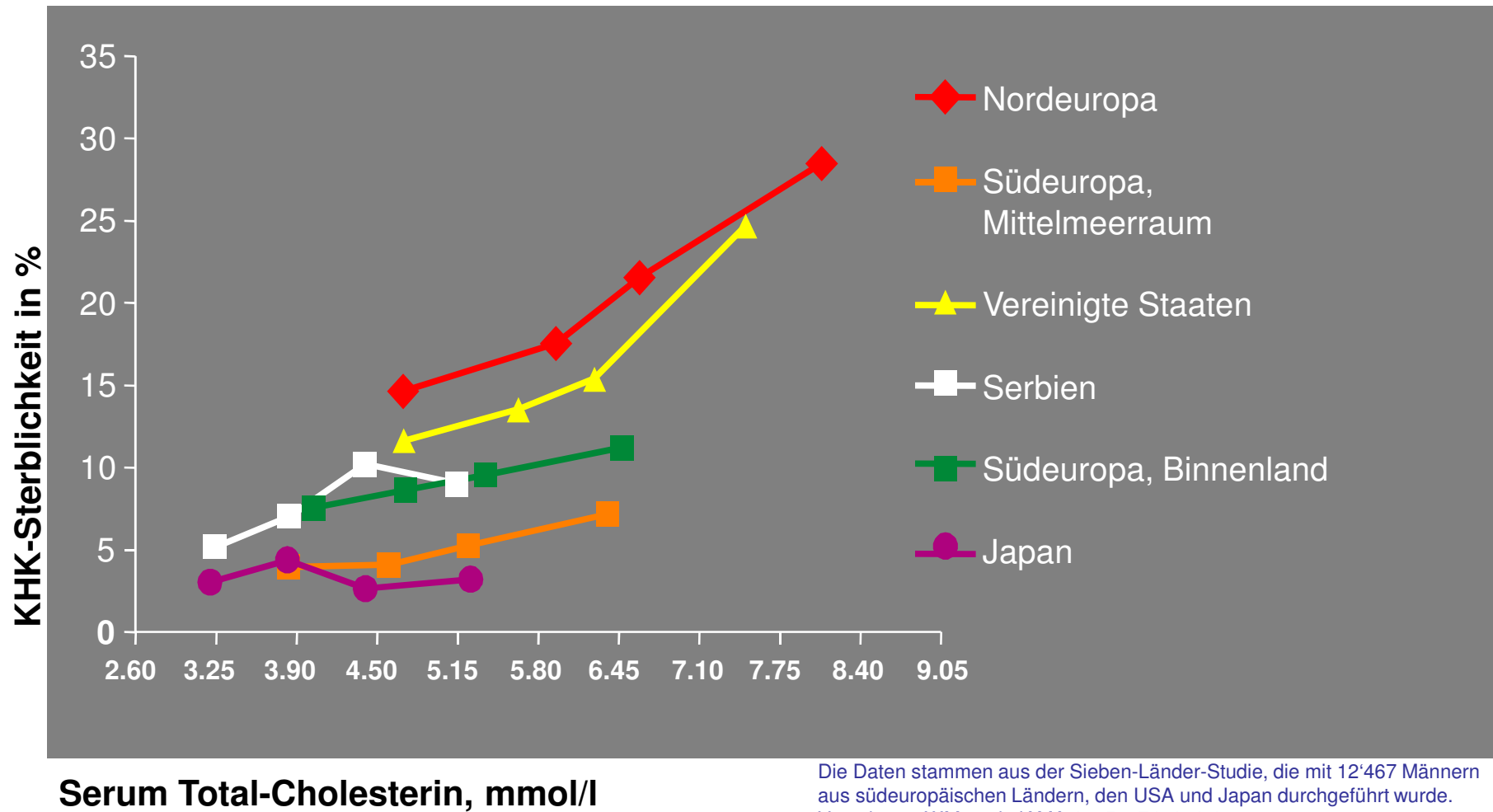
- **Bessere Leistungsfähigkeit**
- **Weniger Husten, besser atmen**
- **Essen hat mehr Geschmack**
- **Besserer Geruch**
- **Geld sparen**
- **3-5 Jahre nach dem Aufhören sind Sie vom erhöhten Risiko wieder befreit!**



***„Ich will schon aufhören mit
Rauchen, aber ich schaffe es
nicht.....“***

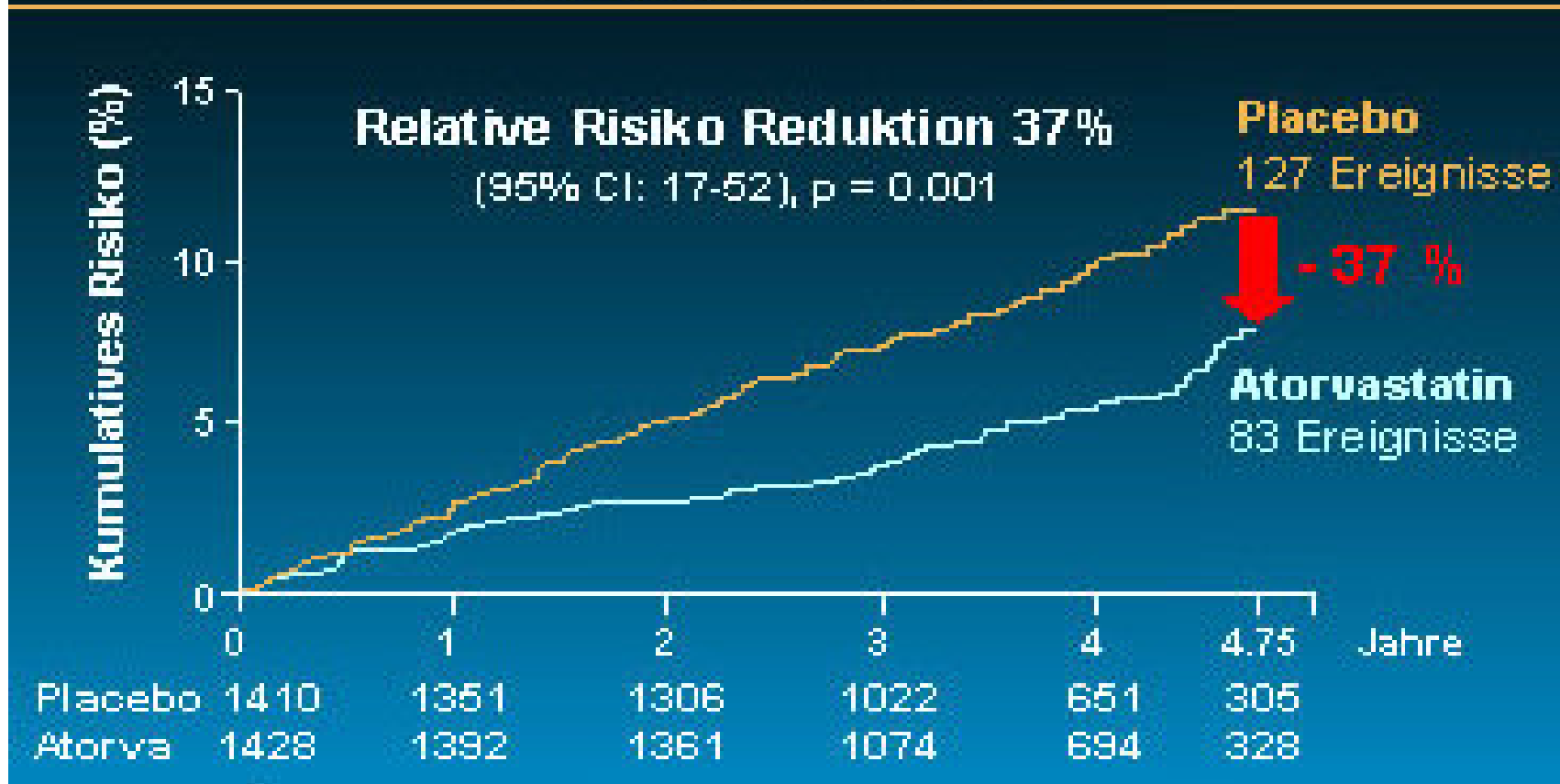
.... dann lassen Sie sich helfen!

Sterblichkeit an Herzinfarkt & Cholesterin

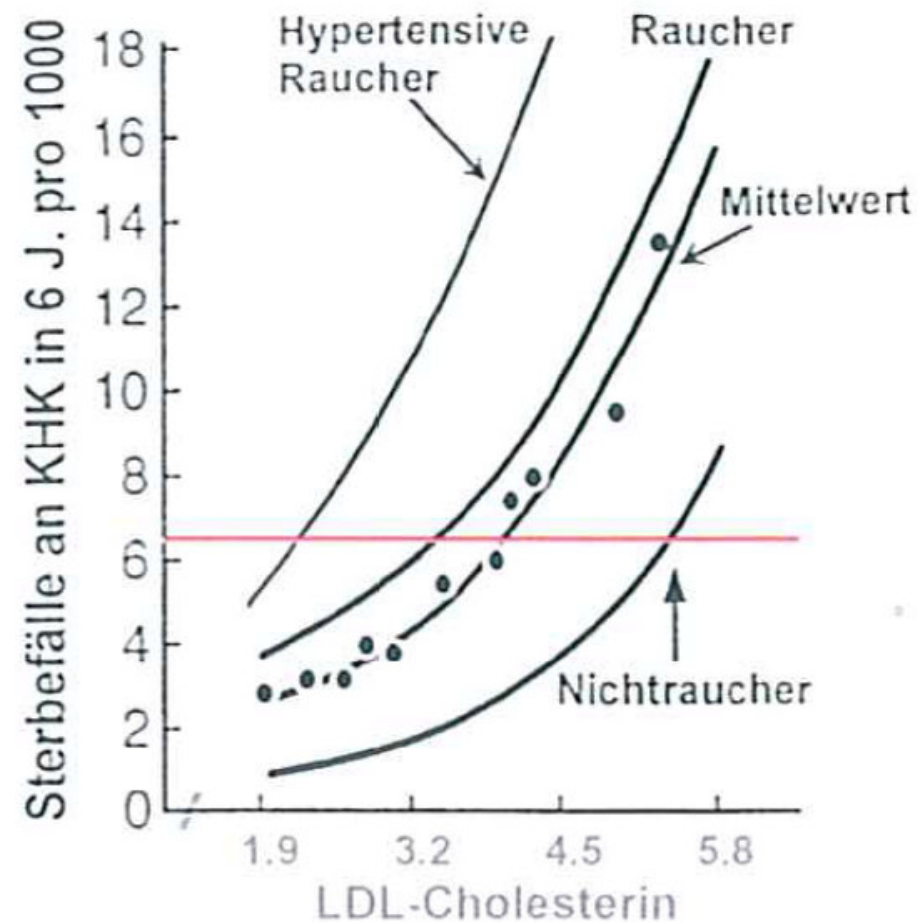


Die Cholesterin-Senkung mit Medikamenten (Statine) rettet Leben

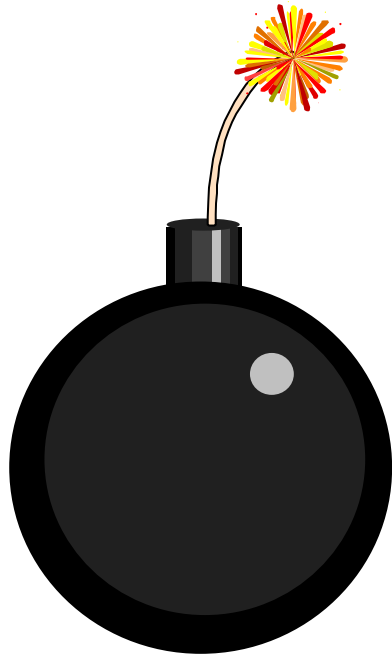
Schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse Kumulatives Risiko



LDL-Cholesterinwerte und kardiovaskuläres Risiko

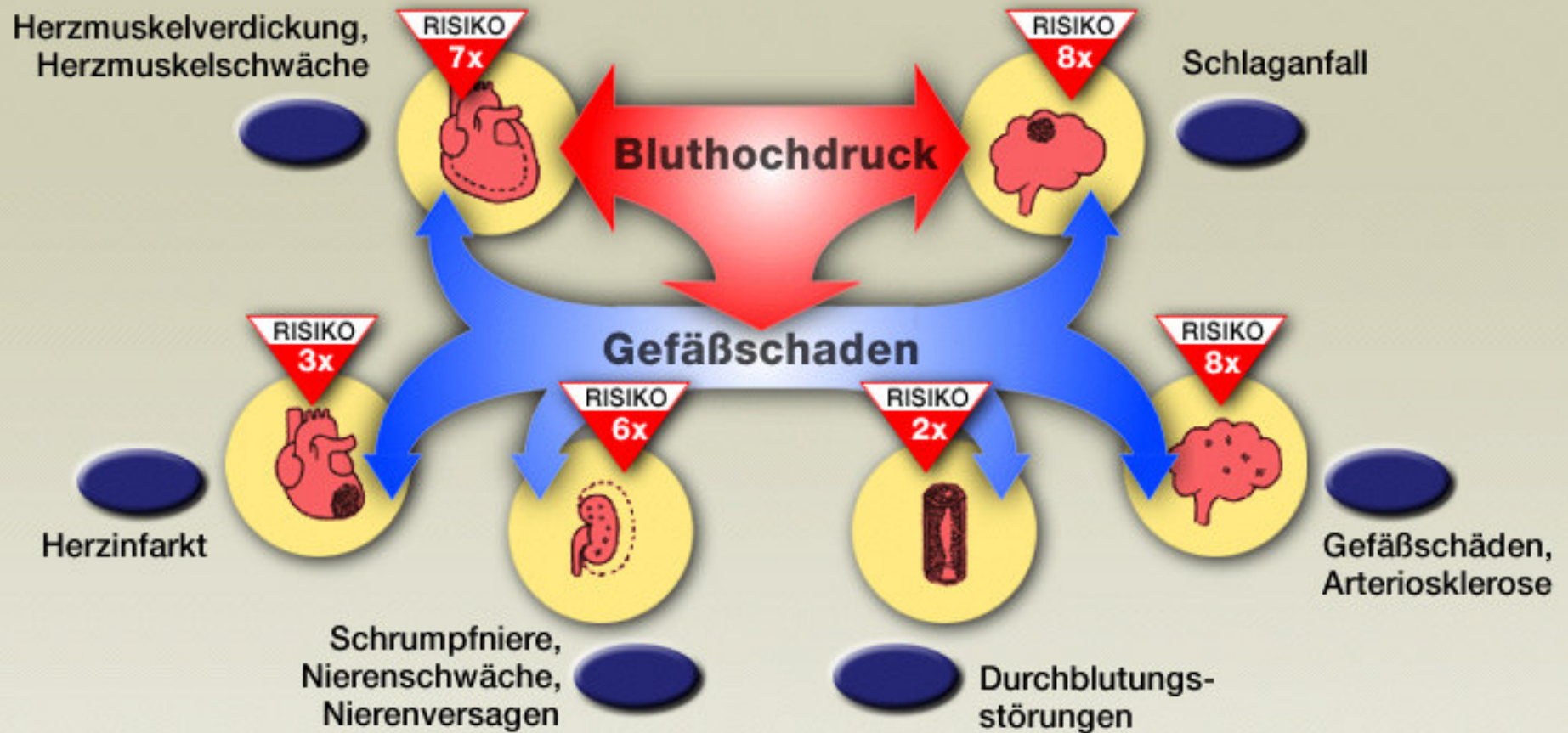


Bluthochdruck - ein unterschätztes Problem!

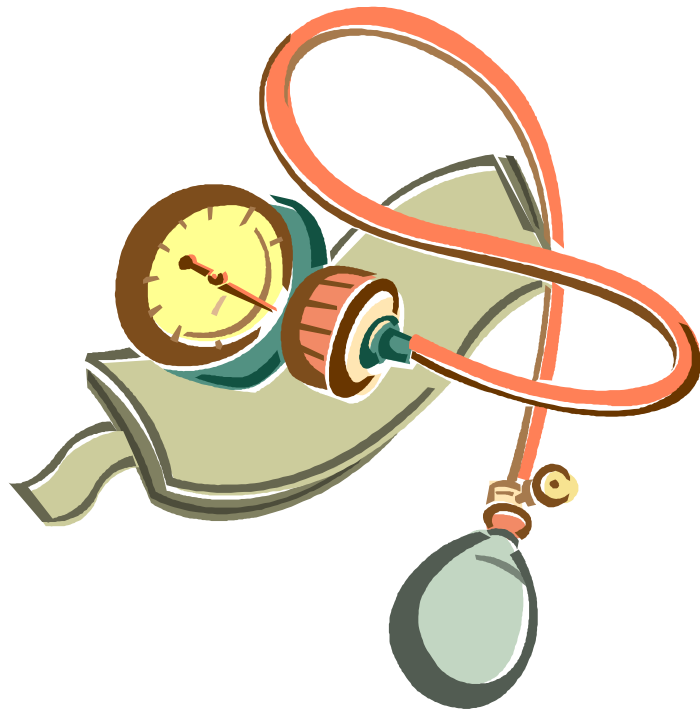


- **Jeder 7. Schweizer hat zu hohem Blutdruck**
- **1/3 davon weiss es nicht**
- **Meistens jahrelang keine Beschwerden**
- **Schwerwiegende Folgen möglich**

Bluthochdruck und seine Folgen



Blutdruck – was ist normal?



Ideal: 120-130 / 80-85

Normal:

<140/90mmHg (Praxis)

Zuhause: <135/85

Was tun bei erhöhtem Blutdruck?

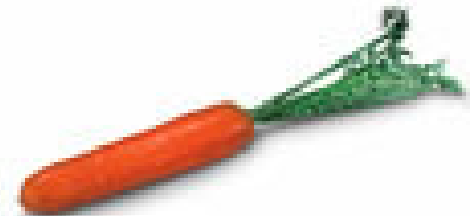
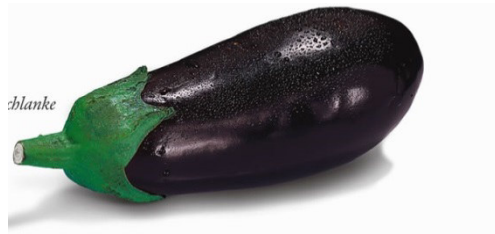
- ♥ Uebergewicht abbauen
- ♥ Fettarme Ernährung, wenig Salz
- ♥ regelmässige Bewegung
- ♥ Alkohol nur 1-2 Glas/Tag
- ♥ Entspannung
- ♥ BD kontrollieren
- ♥ Medikamente

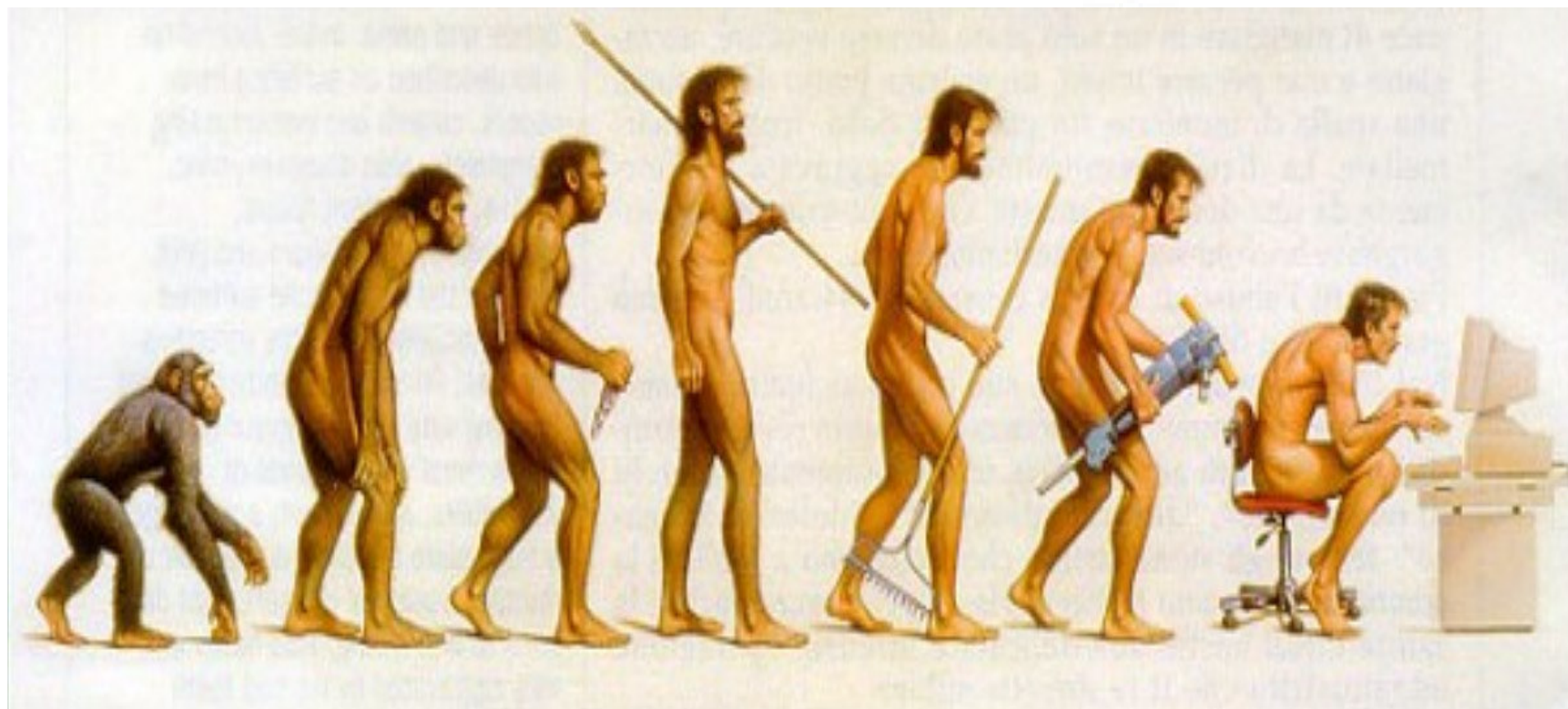




Gesunde Ernährung

- **Täglich 5 Portionen Früchte, Gemüse, Salat oder Fruchtsaft**
- **Fettkonsum reduzieren (<30% der kcal)**
- **Max. 5x/Woche Fleisch, 1-2x Fisch**
- **Viel Trinken**
- **Süßigkeiten & Alkohol nur wenig**
-







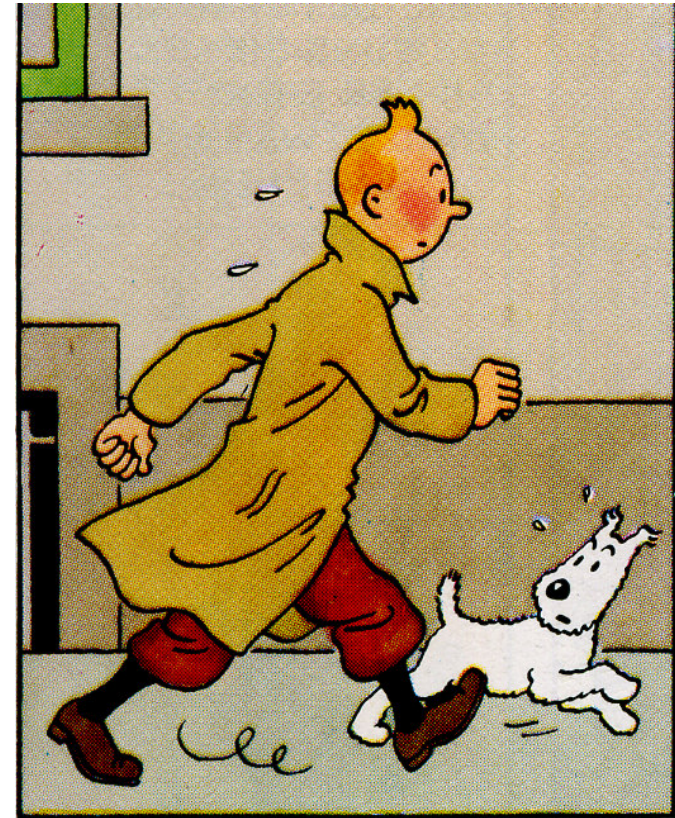
Nutzen der Bewegung

- **Blutdruck und Cholesterin verbessern sich**
- **Herzinfarkt-Risiko sinkt**
- **Weniger Osteoporose**
- **Weniger Krebs**
- **Fördert gutes Lebensgefühl**
- **Hilft Stress abzubauen**



Wie bewegen?

- „Treppe statt Lift“
- „Zu Fuss statt im Auto“
- Freude haben
- „Mittlere“ Intensität
- **5 x / Woche 30 Min.!**



Geeignete Sportarten



Laufen



Golf



Gymnastik



Schwimmen



Radfahren



Wandern



Skilanglauf



**Sich regelmässig bewegen und fit
bleiben ...**



...ist gesund !

Beeinflussung der Risikofaktoren

Bewegung

Bewegung

Bewegung

Bewegung

Bewegung

Bewegung

Cholesterin

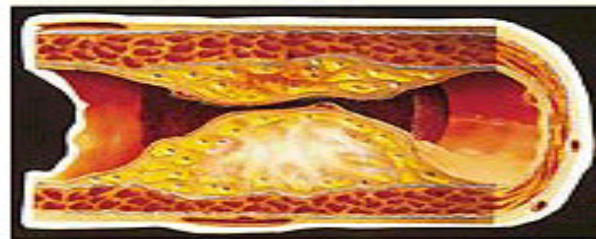
Bluthochdruck

Diabetes mellitus

Uebergewicht

Rauchen

„Stress“



Statine, Ernährung

Medikamente

Insulin, Diät, Medi..

Ernährung, Medi?

Entwöhnung!

Entspannungsübungen

Aspirin®, Plavix®, u.a.

Eingriffe (PCI, Op)



Ein Netz, das auffängt!



Schweiz. Arbeitsgemeinschaft
für kardiale Rehabilitation



herzteam wil
KARDIOLOGISCHE ARZTPRAXIS



... mit Herz und Kompetenz!



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

<http://www.herzgruppefuerstenland.com>



Herzgruppe Fürstenland

Startseite

Aktuell

Über uns

Trainingsplan

Fotos

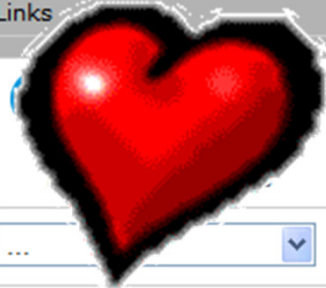
Kontakt

Gästebuch

Interne Bereiche

Downloads

Links



Willkommen auf der Homepage der
Herzgruppe Fürstenland!

Aktuell

Neuer Trainingsplan (Juni-August)

Nächste Trainingsdaten:

Montag, 02. Juni, 20.15 Uhr, Turnhalle Sek Uzwil

Dienstag, 10. Juni, 19.00 Uhr Hallenbad oder 20.00 Uhr Update

Montag, 16. Juni, 19.45 Uhr, Vortrag Qi Gong mit praktischem Teil

Dienstag, 24. Juni, 19.00 Uhr Hallenbad oder 20.00 Uhr Update

Trainings können nur nach einer Anmeldung bei D. Niedermann besucht werden.



Eine Partnerorganisation der
Schweizerischen Herzstiftung

Herzgruppe in Wil gegründet

Mit der Herzgruppe Wil wird die Lücke zwischen den regionalen Herzgruppen Fürstenland und Frauenfeld geschlossen. Ausgebildete Herztherapeuten bieten regelmässige Aufbautrainings für Herzpatienten an.

WIL. Vor kurzem riefen die beiden Wiler Kardiologen Raphael Koller und Werner Eugster mit den Physio-/Herztherapeuten Ali Renklicek und Elizabeth Van Caenegem die Herzgruppe Wil ins Leben. «Die Idee, die geographische Lücke zwischen den bereits seit Jahren bestehenden Herzgruppen Fürstenland in Uzwil und Frauenfeld zu schliessen, stand schon seit einiger Zeit im Raum. Die Herzgruppen ergänzen das vom Herzteam Wil seit 2007 mit dem Spital angebotene ambulante Herzrehabilitationsprogramm und führen es langfristig weiter», erklärt der Kardiologe Raphael Koller.

Den Lebensstil ändern

Nach einer akuten Herzerkrankung erfolgt eine ärztlich geleitete, zeitlich befristete stationäre oder ambulante Rehabilitation. Dabei wird versucht, den betroffenen Patienten wieder Vertrauen in ihren Körper zu vermitteln, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und mit einer Lebensstiländerung die Prognose zu verbessern.

Die zunehmende Nutzung der ambulanten Herzrehabilitation



Die Gründer der
Ali Renklicek und El

Patienten, die das Ang
ten. Kardiologen und
ten empfehlen, neben
derung des Lebensstil
Reduzierung von Risi
auch dem regelmässige
gungstraining Beach
schenken. Dazu eigne

Wo wird trainiert?

City Physio Wil/ MFit
Hubstrasse 24
9500 Wil



Weitere Fragen?

Bitte melden Sie sich unter
der Nummer 071 525 30 88



**Herzgruppe
Wil**

FIT FÜRS LEBEN!



Eine Partnerorganisation der  Schweizerischen Herzstiftung

derthalbstündige Lektionen mit
Gymnastik und Spielen oder Akti

re zwei
ft- und
Geräten

en Ein-
eute sei-
eigent-
f einen
von An-
ang ge-
sklang,
uenz zu
ach das

Kritik
rehabi-
peutin
n vom
über-
se ein

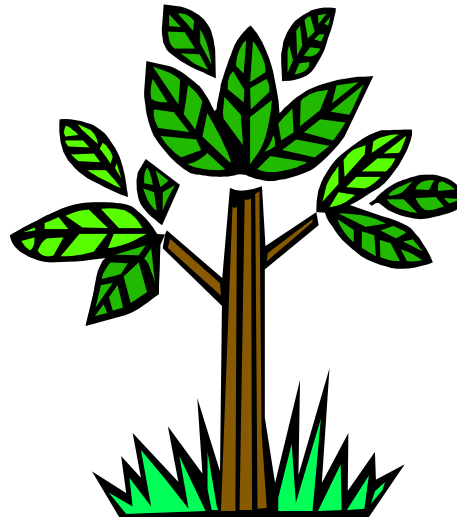
fbau

n wir-
ie frei-
eilneh-
nach
hrneh-
eute Ali
ntensi-
n wird

Wiler Zeitung, 13.6.2013

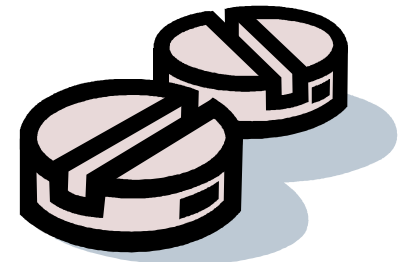
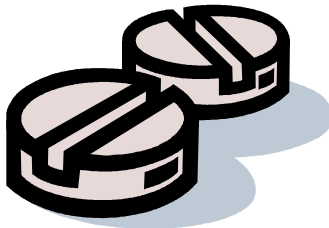
Herzhaft gesund leben: Das magische Dreieck

Ernährung



Bewegung

Entspannung
(ohne Nikotin)





Herzlichen Dank!

Kardiologie

Dr. med. Werner Eugster

Dr. med. Raphael Koller

Dr. med. Franziska Rohner

herzteam  wil
KARDIOLOGISCHE ARZTPRAXIS