



Herzwochen 2021 auf Kreta: Ä Leben wie es das Herz begehrt

Beitrag

Dem Priener Arzt Dr. Ulrich Hildebrandt, ehemaliger Chefarzt der Kardiologie an der St. Irmingard Klinik, sind die jährlichen Herzwochen auf Kreta eine Herzensangelegenheit im wahrsten Sinn des Wortes. Als Mitglied des Kardioforums Bayern organisiert er und seine Helfer die Kreta-Herzwochen mit Ausflügen, Wanderungen und Vorträgen seit über 20 Jahren. Dieses Aktivprogramm soll Menschen mit Herzerkrankungen und Herzoperationen wieder Selbstvertrauen in ihre körperliche Leistungsfähigkeit geben und ihr seelisches Wohlbefühl für den Alltag stärken, aber auch Prävention sein.

Prien/Kreta ä? Es kann jeden treffen. Herausforderungen haben wir nicht erst seit Corona genug. Ungesundes Essen, wenig Bewegung und weitere schädliche Gewohnheiten beeinträchtigen unsere Gesundheit. Hier kommt Dr. Hildebrandt als ä?Changemanagerä? mit seinem Säulenkonzept, basierend auf Erkenntnissen unterschiedlicher wissenschaftlicher Bereiche, ins Spiel. Als erfahrener Facharzt ist es sein Credo, durch Veränderungen des Lebensstils, d.h. durch mehr Bewegung, mediterrane Kost, Methoden der Stressbewältigung sowie sozialen Rückhalt und sinnhafte Lebensziele, die Lebensqualität und Lebenserwartung zu steigern. ä?Wir haben es selbst in der Hand, durch diese Stellschrauben Medikamente einzusparen. Probieren Sie diese Wundermittel ausä?, forderte er bei der Begrüßung die (corona- bedingt nur) 30 Teilnehmer der diesjährigen Gruppe auf. Viele von ihnen sind ä?Wiederholungstäterä?, die eine Auffrischung ihrer Kenntnisse für sinnvoll erachten. ä?Man läuft immer Gefahr, wieder in den alten Trott zu verfallenä? bekannte eine Teilnehmerin, die unter zu hohem Blutdruck leidet.



Vortrag Dr. Ulrich Hildebrandt

Die herbstliche kretische Landschaft mit erntereifen Olivenbäumen, der intensive Duft von Thymian, Salbei und Rosmarin, das noch warme Meerwasser und die gemeinsamen Wanderungen motivierten zu Lebenslust und Eigeninitiative bei der Prävention. Das umfangreiche Vortragsprogramm unterstützte das Wissen über das Herz- und Kreislaufsystem, gab Handlungsanregungen und Gebrauchsanweisungen für den Alltag. Im Mittelpunkt standen nicht die Krankheitssymptome und deren Auswirkungen, sondern die Warnhinweise und Präventionsmethoden. Dr. Gotthard Riess und der Arzt Konstantin Gatos ergänzten die Themenauswahl auch mit Reanimationsübungen. Die Einzelberatungszeiten der Fachärzte wurden gut genutzt. Den Teilnehmer, von denen einige auch Lebenspartner von Menschen mit Herzerkrankungen waren, bekamen in dieser entspannten Urlaubssituation Sicherheit und Einblicke, die ein Praxisbesuch aus zeitlichen Gründen nicht immer vermitteln kann.



Kreta Sportgruppe mit Dr. Heide Schulte

Durch das tagliche Training unter der Leitung der Physiotherapeutin Dr. Heide Schulte wurde mit Schwung, Musik und Humor die korperliche Fitness gesteigert. Kreatives Schreiben, Sinnestraining und Entspannungsübungen als Stressbewältigung mit Doris Hildebrandt waren in diesem Jahr eine Neuerung und eine gelungene Ergänzung des vielseitigen Programms.



Gerald Wachner mit Kreta Gruppe

Das Team wurde auch diesmal wieder durch den dietisch geschulten Koch und Autor mehrerer Kochbücher der mediterranen Kche Gerald Wachner sowie Markus Darr, einem weiteren

Küchenchef, unterstützt. Fett ist als genussvoller Geschmacksträger in der K che erlaubt, soweit es Oliven- oder Rapsöl ist. â Essen, das Freude macht, muss nicht zeitaufwendig sein. Einfach frisches Gemüse mit Kräutern in Olivenöl anbraten. Fisch oder ein wenig weißes Fleisch dazugebenâ  lautet eines von W chners Erfolgsrezepte für ein langes gesundes Leben. Eine Oliven lverkostung, Kochtipps und K chentricks verbunden mit einem Kochkurs zeigten seinen missionarischen Eifer, die Vorzüge der südländischen Ernährung zu vermitteln.



Wanderung auf Kreta

In einem attraktiven Umfeld wurde auch diesmal wieder im Rahmen des europäischen Projekts Health Promoting Hospitals der WHO mit Spaß, Lebensfreude, genauen Kenntnissen und Wissen, genussreichen Speisen und einem engagierten Team die Voraussetzung für eine bewusste Lebensstilveränderung geschaffen. Ein Teilnehmer drückte es nach den zwei Wochen so aus: â Mein Herz ist nicht das Problem, sondern mein Verhalten. Mir haben diese Anregungen gefehlt.â 

Bericht und Fotos: Martina Blank (mbl)

Zahnarztpraxis

Dr. Christine Schlehuber



Am Marktplatz 5 in Prien

www.zahnarzt-prien.de
08051-9634060

Kategorie

1. Allgemein
2. Tourismus

Schlagworte

1. Dr. Ulrich Hildebrandt
2. Herzwoche
3. Kreta