Ärztenetz Eitorf (ÄNE) e.V. informiert

Jubiläumsveranstaltung 20. Eitorfer Herzwochen online auf Facebook Mitteilungsblatt Eitorf, 11.10.2020

Thema: „Das schwache Herz: Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz“

„Stress – hält mein Herz aus. Ich brauche keine Pausen! Vorsicht! Gönnen Sie sich zwischendurch auch mal eine Akkuaufladezeit und nicht nur Ihrem Handy.“
Hinter der Zuckerkrankheit und noch vor Bluthochdruck und Rauchen ist psychosozialer Stress weltweit einer der Hauptrisikofaktoren für Herzerkrankungen. In seinem Vortrag erläutert der Psychiater Arne Metz, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt am Behandlungszentrum Eitorf der rheinischen Landeskliniken Bonn, die verschiedenen Aspekte der Zusammenhänge von Stress und Herzkrankheit.
Er geht insbesondere auf Stressauslöser, Stressreaktionen und Strategien zur Stressbewältigung ein und gibt Anstöße zu einer Änderung des Lebensstils.
Die Deutsche Herzstiftung weist auf ihrer Internetseite www.Herzstiftung.de darauf hin, dass die Hälfte der KHK-Fälle auf den heutigen Lebensstil zurückzuführen ist: Rauchen, Bewegungsmangel, Fettleibigkeit, schädlicher Dauerstress und ungesunde Ernährung, die wiederum zu Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen führen. Eine Broschüre zum Thema „Psychischer und sozialer Stress“ bietet die Herzstiftung zum Download oder zur kostenlosen Anforderung auf der Seite https://www.herzstiftung.de/system/files/2020-05/BR23-Psychischer-und-sozialer-Stress-2016.pdf an.
Wenn Sie den Videovortrag von Arne Metz auf unserer Facebookseite bis zum 24.10.2020 mit einem „Gefällt mir“ markieren, nehmen Sie am Gewinnspiel Nr.3 der Eitorfer Herzwochen teil. Einfach auf den „Gefällt mir“-Button klicken und fertig! Zu gewinnen gibt es einen Karton Rabenhorst-Säfte aus dem Eitorfer Reformhaus Lichius und 5x einen Gutschein der Eitorfer Herz Apotheke für eine Vitamin D Bestimmung im Wert von je ca. 20,-€. Sie finden uns bei Facebook unter „Eitorfer Herzwochen“.

Wir wünschen Ihnen eine stabile Gesundheit und etwas Glück beim Gewinnspiel!

In den nächsten Ausgaben dieser Zeitung werden weitere Einzelheiten verraten. Seien Sie gespannt und erzählen Sie es Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten! Und helfen Sie bitte älteren Menschen, die sich für die Herzwochen interessieren aber (noch) keinen Zugang zu Facebook haben.

Ärztenetz Eitorf
Dr. Klaus Rösing