

Herzens-Angelegenheit

Man sollte sich nicht nur am 29. September 2011 um seine Gesundheit kümmern. Aber am Weltherztag ist es leichter. Ex-Finanzminister und Vize-Präsident des Österreichischen Herzfonds Hannes Androsch plädiert für die Eigenverantwortung. **TEXT: GABI WEISS**

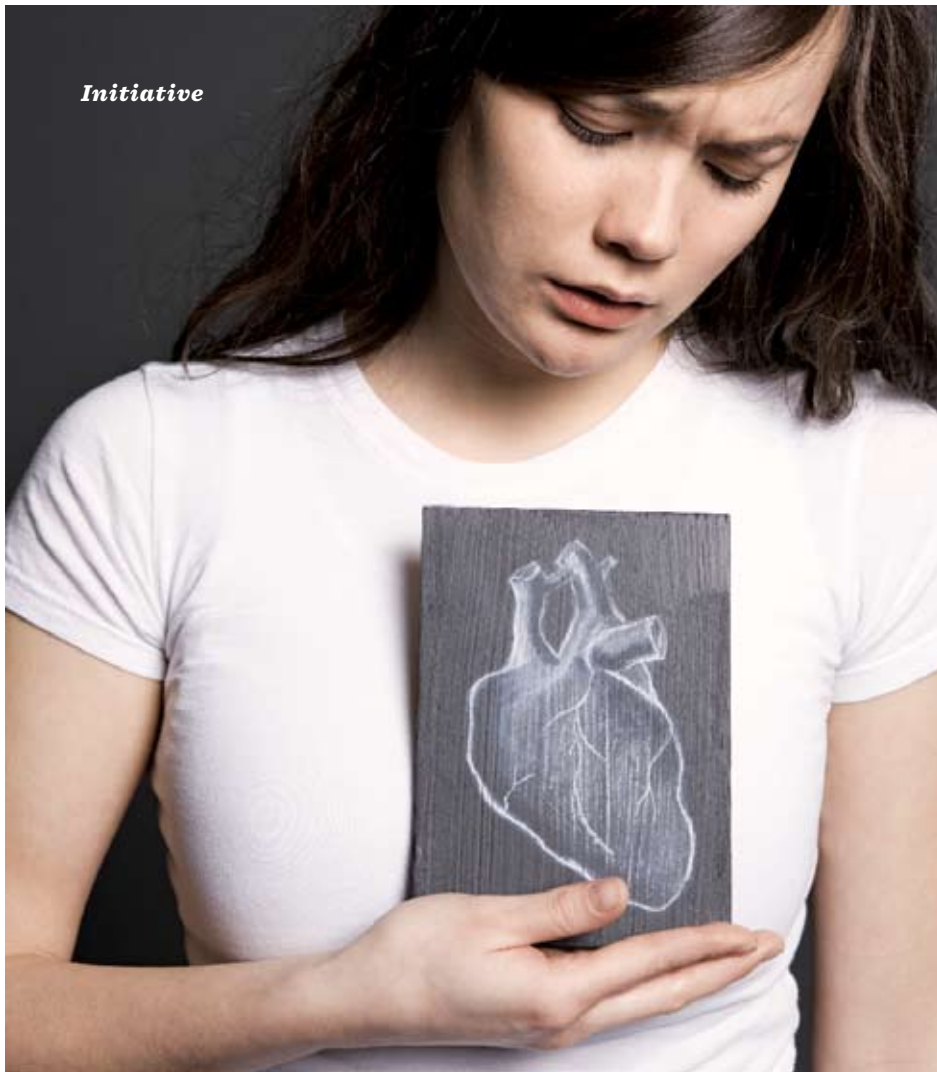
Die Zahl geht niemandem zu Herzen. Obwohl Jahr für Jahr weltweit 17,1 Millionen Menschen an Herzkrankungen und Schlaganfällen sterben, bleibt das doch Todesursache Nummer eins. 17,1 Millionen Verstorbene schrecken die Lebenden nicht ab. Und führen schon gar nicht dazu, dass diese ihre Gewohnheiten unter die Lupe nehmen und an dem ebenso verbreiteten Volksleiden „zu wenig Bewegung, zu fettes Essen, zu viel Stress“ etwas verändern. Siebzehn Millionen sind nur

abstrakte Ziffern, die ganz sicher nichts mit einem selbst zu tun haben. Ganz sicher nicht.

Wertvolles Gut. „An apple a day keeps the doctor away“ ist ein Spruch, der gut klingt, aber schnell verhallt. Und die Gesundheit hängt auch nicht nur an einem Apfel. Die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt gleich eine Reihe von Einflüssen, denen sie unterliegt: physische, psychische, soziale, geistige und dazu noch spirituelle und ökologische. Ob

das alles mit dem Genuss eines einzigen Apfels zu optimieren ist, mag man bezweifeln. Den Gedanken sollte man trotzdem nicht verwerfen. Etwas aus eigener Verantwortung für die Gesundheit zu tun, ist etwas Gutes. Dafür braucht es ein klares Bewusstsein. Und Menschen, die dieses Bewusstsein immer wieder wachrütteln.

Einer, der sich dafür einsetzt, ist Hannes Androsch. Der Ex-Vizekanzler, Ex-Langzeitfinanzminister, Ex-Generaldirektor der Creditanstalt und



RISIKO-CHECK

Hand aufs Herz. Mit 43 Prozent sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch in Österreich die Todesursache Nummer eins. Vorsorge hilft. Der erste Schritt: das eigene Herzrisiko zu testen. Das geht ganz einfach, der Online-Fragebogen ist unter www.herzfonds.at schon bereitgestellt – auf Anfrage wird dieser auch auf dem Postweg zugeschickt (Tel.: 01/405 91 55).

auf Vorsorge setzt, auf ausreichend Schlaf achtet, nie geraucht und in seiner Jugend immer Sport betrieben hat. „Es gehört ein Mindestmaß an Disziplin und Einteilung dazu, das Leben so zu gestalten, dass man mit seinen beschränkten und enden wollenden Ressourcen für die Lebenszeit bestmöglich umgeht“, sagt Androsch. „Ob einem das immer vollkommen gelingt, weiß ich nicht.“

Mit Maß und Ziel geht es im Viva-Mayr Hotel am Wörthersee zur Sache, an dessen Erschaffung Hannes Androsch Anteil hatte. Das Hotel dient nicht der Rehabilitation, sondern der Vorbeugung. Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung stehen auf dem Programm, und zwar in Form einer ansprechenden und anspruchsvollen Küche. Um auf sich selber zu schauen, braucht es eben auch eine gewisse Lebenseinstellung. Ein Selbstwertgefühl, das einem sagt, man soll auf sich achten. Eine Herzensbildung, die der eigenen Gesundheit Raum gewährt. Ein erster Schritt zur Eigenverantwortung und Prävention könnte sein, den Herz-Risiko-Check durchzuführen. Am Weltherztag hat man dazu ausreichend Gelegenheit. „Ohne Gesundheit ist alles nichts“, hat schon der Philosoph Arthur Schopenhauer gesagt. Hannes Androsch würde das sofort unterschreiben. □

Eigenverantwortung gibt es nicht auf Krankenschein.

erfolgreiche Industrielle setzt sich als Vize-Präsident des Österreichischen Herzfonds für das Thema ein. Dabei geht es ihm in erster Linie um Eigenverantwortung und Vorsorge. „Im chinesischen Verständnis ist die Aufgabe des Arztes, die Gesundheit seiner Patienten zu erhalten, und nicht Krankheiten zu heilen. Unser System der Gesundheitspolitik ist zu sehr auf Reparatur ausgerichtet. Nicht von ungefähr heißen die Versicherungen Krankenkassen und nicht Gesundheitskassen“, so Androsch.

Eigentlich sollte die Volksgesundheit ein ganz wichtiges Anliegen und nicht bloß Schadensbegrenzung sein. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Krebs, dazu nervliche und mentale Überbelastungen nehmen enorm zu. Oft sind diese Krankheitsbilder die Folge von schlechter und zu reichlicher Ernährung,

von mangelnder körperlicher Betätigung, übermäßigem Rauchen, von zu häufigem und unkontrolliertem Alkoholkonsum. „Man erkläre mir, warum wir die größte Alkoholsüchtigkeit bei jungen Menschen zwischen 12 und 18 Jahren in ganz Europa haben“, bittet Androsch und stellt den falschen Wertekanon an den Pranger. Beängstigend ist auch die Zunahme von Übergewicht bei Kindern. Jedes vierte Kind in Österreich schleppt zu viele Kilos mit sich herum. In Europa steigt die Zahl auf 400.000 pro Jahr.

Eigenverantwortung. Es liegt aber auch beim Einzelnen selber, sich um die richtige Ernährung zu kümmern und für ausreichend Bewegung zu sorgen. „Eigenverantwortung gibt es nicht auf Krankenschein, die muss man sich schon erarbeiten“, sagt Androsch, der selbst