

KONZEPT

LEBENSSTIL GEGEN ARTERIOSKLEROSE Ganzheitlicher Ansatz zur Risikominderung

*Die Risikofaktoren der multifaktoriellen Erkrankung Arteriosklerose sind weitgehend bekannt. Sie auszuschalten, beziehungsweise zu minimieren durch Lebensstiländerung und Behandlung, muss dem risikobehafteten noch-Gesunden zur Primärprävention, wie dem Erkrankten in der Sekundärprävention **nachhaltig** vermittelt werden.*

Der Amerikanische Arzt Dean **Ornish** hat mit einem ganzheitlichen Ansatz der rigorosen Minderung von beeinflussbaren Risikofaktoren aufsehenerregende Ergebnisse erzielt. Mit Fallbeispielen und in Studien belegt, zeigt er, dass Sklerosen der Herzkranzgefäße zurückgebildet werden können, dass Besserung der Lebensqualität möglich ist. Neu ist, dass dies durch die Veränderung der **Lebensweise** allein bewirkt wird.

Nach **Ornish** kommt besondere Bedeutung zu, der Ausschaltung von Risikofaktoren der 2. Ordnung: **Ernährung** (Übergewicht, Fette, Cholesterin), **Bewegung** (Mangel) und insbesondere **psychosozialen Faktoren** (Persönlichkeitsstruktur, Stress, Alleinsein).

Die Lebensstil-Methode nach **Ornish** wurde in Veranstaltungen beziehungsweise Präsentationen im Großraum Dresden sowie im Raum Cottbus, Hoyerswerda und Kamenz für Patientenkreisen von Herz-Kreislauf-Praxen und dem allgemeinem Publikum, mit Vorträgen von Dr. Brusis und Dr. Bäumler, bekannt gemacht. Die Resonanz ist groß. Es besteht Interesse an nachhaltiger Information, Training zur Methode, Gruppen-Aktivität.

Für einen Erfolg, massiv in die Lebensführung eingreifender Maßnahmen, ist wiederholende Information und nachhaltige Anwendung entscheidend:

- Regelmäßige Veranstaltungen zur Verbreitung der Methode
- Information über Herzzentrum Dresden, Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt, Krankenhaus Dresden-Neustadt, Falkenstein-Klinik Bad Schandau, Herz-Kreislaufklinik Bad Gottleuba, Klinik Bavaria Kreischa, HK-Zentrum Bautzenerstraße, Vital-Zentrum Dresden
- Lebensstil Herz -Selbsthilfe-Gruppe Lebensstil Herz nach Ornish gegründet 8.11.2002, 25 Mitglieder:
jeden 2. Freitag im Monat, 16:30 Uhr im KISS Dresden
Status als Präventionsgruppe des LVS/PR ist erteilt, IK-441423639

Kontakt:

Dr. Peter Bäumler
Buchenstraße 15, D 01097 Dresden
Telefon (00 49 351)8 03 87 60, Telefax (00 49 351)8 03 87 68
Funk (01 75)560 93 99, mail baeumler.agentur@t-online.de