

## Pressemitteilung

### Was tun gegen Herzschwäche?

#### **MATERNUS-Kardiologe referierte und gab Ratschläge für Alltag - Abschluss der Gesundheits-Gespräche 2014**

Bei der letzten Veranstaltung der diesjährigen Bad Oeynhausener Gesundheitsgespräche referierte Dr. Christos Gkolias, Oberarzt Kardiologie in der MATERNUS-Klinik, zu dem Thema Herzschwäche und gab wirksame Tipps für Betroffene, um im Alltag besser mit diesem Defizit umgehen zu können. Der Kardiologe erläuterte erst sehr anschaulich, warum und wie das Herz im Falle einer Herzschwäche beeinträchtigt ist.

Danach ging Oberarzt Christos Gkolias intensiv darauf ein, wie sich eine Herzschwäche bemerkbar macht und welche Ursachen dafür verantwortlich sind: Stress, Kummer und Trauer, eine ungesunde Ernährung, beispielsweise mit vielen Fetten und eine zu geringe körperliche Bewegung trügen wesentlich zu einer Herzschwäche bei, so der Kardiologe.

Daher appellierte der Experte an seine Zuhörer: Es sei sehr wichtig, sich ausreichend zu bewegen, ob Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Spaziergehen. Und genauso wichtig sei es, sich ausgewogen und gesund zu ernähren: Es sei allein schon wichtig, Oliven- und Fischöl anstelle von anderen Fetten zu sich zu nehmen.

Nach dem Vortrag kam es zu einem intensiven Gespräch zwischen dem Publikum und dem Experten: Die Teilnehmer, teilweise selbst Betroffene, nutzten die Gelegenheit, um sich Rat für ihr Alltagsverhalten einzuholen. So riet Oberarzt Gkolias auf eine entsprechende Frage hin, bei einer akuten Erkrankung es mit dem jeweiligen Kardiologen abzuklären, ob das Schwimmen im kalten oder warmen Wasser angemessener sei. Bei einer normalen Herzschwäche sei dies dem Betroffenen selbst überlassen.

Auch bei dieser letzten Veranstaltung im Jahr 2014 zeigte es sich, dass nach den Vorträgen das direkte, unkomplizierte und sehr praxis-orientierte Gespräch zwischen den Betroffenen und Interessierten und den jeweiligen Experten einen Großteil der Attraktivität der Bad Oeynhausener Gesundheitsgespräche ausmacht. Vielen Betroffenen kann auf diesen Veranstaltungen bereits mit guten Ratschlägen geholfen werden.

Das Konzept der Gemeinschaftsveranstaltung der AOK NordWest und der MATERNUS-Klinik, die unter dem Motto „Gesundheit im Dialog“ steht, bewährt sich damit bereits seit fünf Jahren.

Natürlich werden AOK und MATERNUS-Klinik auch im kommenden Jahr 2015 die Veranstaltungsreihe fortsetzen.

Bad Oeynhausen, 24. November 2014



Bildunterschrift:

Jörg Lewe, AOK NordWest, (links) und Martin Groll, MATERNUS-Klinik (rechts) begleiteten auch den Vortrag von Dr. Christos Gkolias (Mitte).

Sie moderieren bereits seit fünf Jahren die Bad Oeynhausener Gesundheitsgespräche.

**Daten zur MATERNUS-Klinik**

**Daten zur AOK NordWest**

Ansprechpartner:

Martina Nentwich  
Marketing-Abteilung  
Am Brinkkamp 16  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel.: 0 57 31/85 82 46  
E-Mail: [martina.nentwich@maternus.de](mailto:martina.nentwich@maternus.de)

Jörg Lewe  
Abteilungsleiter Marketing/Produkte  
Kurfürstenstr. 3-7  
32052 Herford  
Tel.: 0 52 21/594-206  
E-Mail: [joerg.lewe@nw.aok.de](mailto:joerg.lewe@nw.aok.de)