

Frauengesundheitskongress am 1. Oktober 2014 in Berlin

Frauengesundheit 2014
informiert – aktiv – bewegt



Thementisch „Herzgesundheit und Lebensstil“

Prof. Dr. Ursula Härtel

Ludwig-Maximilians-Universität München

Herzgesundheit und Lebensstil von Frauen

Wir hören und lesen es seit Jahrzehnten: Nicht Rauchen, täglich 30 Minuten sportliche Aktivität, fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag, kein rotes Fleisch, zweimal in der Woche Fisch, Olivenöl statt Butter - und schon lassen sich zwei Drittel aller koronaren Herzkrankheiten vermeiden. Klingt nicht sehr schwer, scheint in der Realität aber unerreichbar. Warum gelingt es so wenigen Frauen, sich „herzgesund“ zu verhalten, selbst im Falle einer schon manifesten Erkrankung? Welche Rolle spielen psychosoziale Faktoren? Wie lassen sich Frauen trotz beruflicher und familiärer Belastungen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren? Welche Umweltbedingungen begünstigen oder behindern gesundheitsförderliches Handeln?

Diese Fragen und aktuelle Forschungsergebnisse sollen am Thementisch diskutiert werden. In ihrem Kurzvortrag wird die Referentin auch aus eigenen Interviews mit Herzinfarkt-Patientinnen berichten: Wie die Frauen selbst die Chancen sehen, ihren Lebensstil zu verändern und was sie im Alltag davon abhält, ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.