



Prim. Dr. Norbert Bauer, MBA

Facharzt für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin
Sportarzt

Gesundheitszentrum - 2880 Kirchberg am Wechsel, Markt 83, Obergeschoß
www.primar-bauer.at Tel.: 0677 643 00 977 ordination.primar.bauer@gmail.com

Prävention allgemein

Viele Patienten an der Medizinischen Abteilung leiden an Erkrankungen, die Folge eines schädlichen **Lebensstils** sind. Daher sind uns **Vorsorgemaßnahmen** ein besonderes Anliegen und Präventionsberatung ein wichtiger Teil unserer täglichen Arbeit mit unseren Patienten. Die Risikofaktoren, die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebserkrankungen verantwortlich sind, sind sehr gut bekannt. Diese sind für beide Krankheitsgruppen ähnlich und gut beeinflussbar.

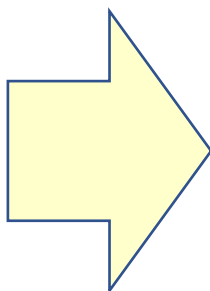


Beeinflussbare Risikofaktoren für ...	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Krebserkrankungen
Hohes Cholesterin	Rauchen
Rauchen	Übermäßiger Alkoholkonsum
Bluthochdruck	Mangel an Obst und Gemüse
Übergewicht	Übergewicht
Bewegungsmangel	Bewegungsmangel
Diabetes	Sonnenbrand
Stress	Infektionen
Alkoholkonsum	Umweltverschmutzung
Mangel an Obst und Gemüse	

Durch **regelmäßige Bewegung** (drei Stunden pro Woche), **ausgewogene Ernährung** (viel Obst und Gemüse), **Verzicht auf Nikotin** (Rauchverbot) sowie **Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum** können ein großer Teil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Krebserkrankungen vermieden werden!

Richtig angewendete regelmäßige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung beeinflussen nahezu alle oben angeführte Risikofaktoren in positivem Sinne: Vermeiden von Übergewicht, günstiger Einfluss auf Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Diabetes, Stressabbau.

Allgemeine Gesundheitsziele



3 h Ausdauertraining pro Woche

Ausgewogene Ernährung („mediterrane Diät“)

Erholungskompetenz

Vorsorgeuntersuchungen + Impfungen

BMI 25 +/-3 kg/m²

Bauchumfang

- Männer < 102 cm (ideal < 94 cm)
- Frauen < 88 cm (ideal < 80 cm)

Blutdruck ideal < 120/80 mm Hg

Nüchtern-Blutzucker < 100 mg%

Absolute Rauchkarenz!!!