

VB, 12.5.2001

# Herz: «Die Hälfte der Menschen...»

Zu einem Abendvortrag von Dr. Armin Theler

**Brig-GLIS.** — Vor dem den Alfred-Grünwald-Saal im Medienzentrum Weri voll besetzenden und sehr interessierten Publikum sprach am Dienstag dieser Woche der Visper Kardiologe Dr. med. FMH Armin Theler über «Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen».

Dr. Theler legte anhand zahlreicher Lichtbilder sehr kompetent und in einer jedermann zugänglichen Sprache dar, dass in den industrialisierten Ländern die Hälfte der Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Im Rahmen einer ausgiebigen Diskussion beantwortete der Referent auch zahlreiche Fragen zu diesem Problemkomplex, zu dessen Bewältigung jedermann für sich persönlich durch angepasstes Verhalten Wichtiges beitragen kann.



## Eins und eins ist nicht zwei

Als Risikofaktoren im erwähnten Bereich haben vor allem erhöhte Blutfette, Rauchen, hoher Blutdruck, Übergewicht, Zuckerkrankheit und sitzende Tätigkeit zu gelten. Diese Faktoren haben dazu beigetragen, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen

*Vortragsabend mit Dr. Armin Theler: Der Fachmann hört und beantwortet ungezwungen, kompetent und verständlich Fragen der zahlreichen Zuhörer.*

in den letzten Jahrzehnten dramatisch zunahmen. In den meisten Fällen könnten durch gesundheitsbewusstes, unter anderem auch fettarmes Essen, Blutfett und Übergewicht vermieden werden. Das Rauchen abzuberechnen lohnt sich

zudem auch dann, wenn man schon längere Zeit hindurch heftig rauchte. Durch Behandlung des hohen Blutdrucks liess sich die Gefahr früher Hirnschläge und Herzinfarkte stark vermindern. Zu bemerken sei, so Dr. Theler, dass sich die Gefahr bei Auftreten eines zweiten Risikofaktors nicht etwa verdoppelt, sondern vervierfacht. In diesem Sinne sei «1 + 1» von «2» verschieden.

## «Unsportlichkeit»

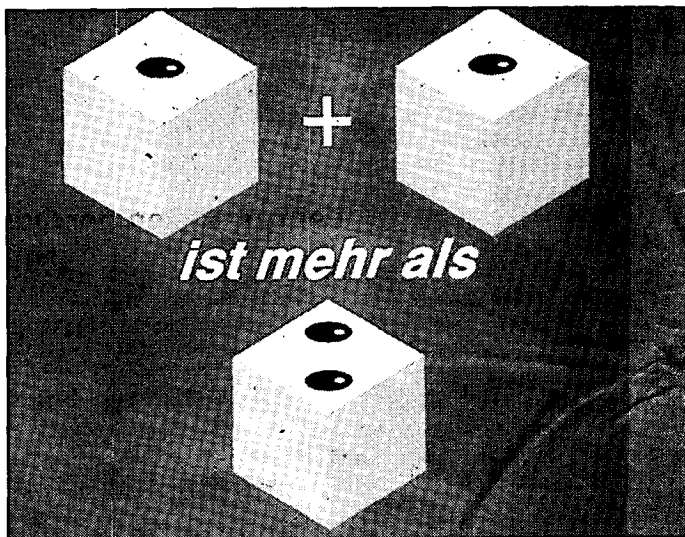
Bewegungsmangel, sitzendes Arbeiten und überhaupt «Unsportlichkeit» stellen ein weiteres hohes Risiko dar. Als sinnvolle Regeln könnten, so Dr. Theler, tägliches, das Herz forderndes Laufen von zehn Minuten oder ebenso eine dreimal 20 Minuten bzw. zweimal 30 Minuten pro Woche dauernde forschende Bewegung nützlich sein. Als falsch erweist es sich, während der Woche keine sportliche Tätigkeit auszuüben, dann aber am Wochenende sich über alle Massen zu strapazieren. Auch im Sich-Bewegen kommt es auf Regelmässigkeit an.

## Auch Kultur!

Der Vortragsverein Brig, der seinen mehr als 200 Mitgliedern jährlich bei freiem Eintritt mehrere Anlässe aus den kulturellen Bereichen Geschichte, Wissenschaft, Musik, Literatur, Kunst usw. anbietet, ist der Ansicht, dass die Pflege der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit eine wesentliche, zur persönlichen Kultur gehörende Anstrengung darstellt.

Die vom Verein in den letzten Jahren organisierten medizinischen Vorträge sind denn auch stets auf ein grosses Interesse gestossen. Abgesehen von zwei anstehenden Bildungsreisen sieht das Programm dieses Jahres noch den öffentlichen Vortrag «Giuseppe Verdi, Leben und Werk» des Berner Ordinarius Professor Dr. Anselm Gerhard (11. September 2001) und eine Abendveranstaltung mit Vortrag und Diskussion mit unserem international tätigen und bekannten FIFA-Präsidenten Sepp Blatter im Visper La-Poste-Zentrum (19. Oktober 2001) vor.

ag.



*Im Bereich der Risikofaktoren gelten die Gesetze der mathematischen Addition nicht: Bei zwei Faktoren vervierfachen, bei dreien verachtfachen sich die Risiken...*