

## PROJEKT**BROSCHÜRE**

**Herz-Kreislauf-Gesundheit  
für MigrantInnen**

# TIP TOP

Prävention durch Ernährungsumstellung  
und Bewegungsförderung



# VORWORT

## Verein Multikulturell und Angebot

Der Verein Multikulturell fördert aktiv die soziale und berufliche Qualifikation von MigrantInnen und arbeitet hierbei mit Systempartnern wie der Landesregierung, Gemeinden, der Wirtschaftskammer, dem Arbeitsmarktservice, diversen Schulen, Sozialorganisationen und Vereinen zusammen.

Der Verein Multikulturell bietet folgende Angebote:

- Multilinguale Familienberatung und Psychotherapie
- Frauenhotline ELELE – Hand in Hand
- Multilinguale Bildungs- und Berufsberatung für jugendliche MigrantInnen und deren Eltern
- Sprach- und Computerkurse für Erwachsene und Jugendliche
- Lehrgänge für MultiplikatorInnen
- Interkulturelle Diversity-Trainings, Seminare und Fortbildungskurse für MultiplikatorInnen und Betriebe
- Media Workstation
- Internationale EU-Projekte
- Organisation von Kulturveranstaltungen

# INFORMATIONEN ZUR HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT

## Was sind Herz-Kreislauf Erkrankungen?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen das Herz und die Blutgefäße, also die Adern. Am häufigsten kommt es zu

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Schaufenster-Krankheit

### Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt passiert, wenn das Herz nicht gut genug durchblutet wird. Meist spürt man starke Schmerzen in der Brust, manchmal auch im Oberbauch, in den Armen oder sogar im Kiefer.

### Schlaganfall

Gelangt zu wenig Blut ins Gehirn, dann kommt es zu einem Schlaganfall. Die häufigsten Zeichen sind plötzlich einsetzende Sehstörungen, Sprachstörungen, eine einseitige Schwäche, ein hängender Mundwinkel und Gleichgewichtsstörungen.



## Schaufenster-Krankheit

Sind Blutgefäße in den Beinen verengt, kann es zur so genannten Schaufenster-Krankheit kommen. Längeres Gehen wird unmöglich, längere Pausen müssen eingelegt werden. Viele Menschen tun dann so, als würden sie ein Schaufenster betrachten.

## Risikofaktoren

Der Grund für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine Verengung der Blutgefäße durch Ablagerungen in den Adern. Mehr als 50 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch den Lebensstil ausgelöst. Zuckerkrankheit, Rauchen, fettes Essen und zu wenig Bewegung fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Andere Gründe sind:

- Umweltbelastungen, zum Beispiel Stress oder Lärm
- Arbeitsumstände, zum Beispiel körperliche Anstrengungen und Stress
- Wohnverhältnisse, zum Beispiel Straßenlärm
- schlechte Gesundheitsversorgung

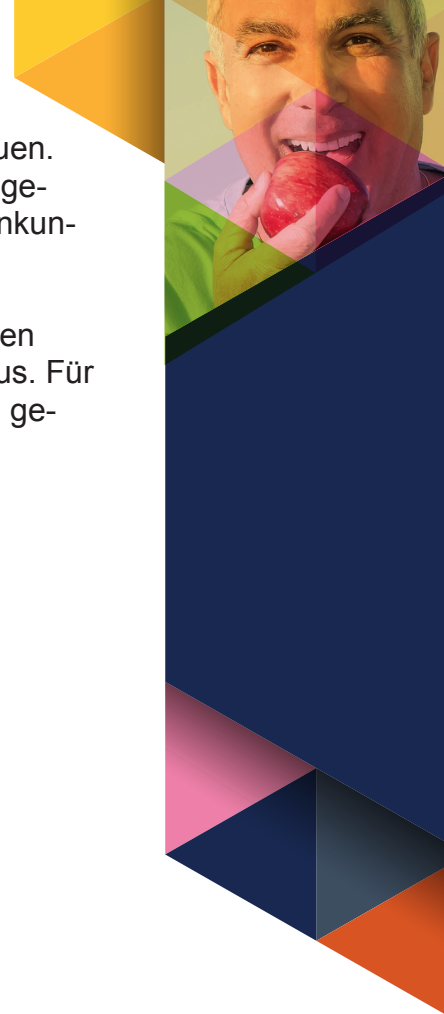
Der einfachste und wirkungsvollste Weg, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern, ist ein gesunder Lebensstil. Außerdem sollten Sie, wenn möglich, Risikofaktoren vermeiden.



Männer erkranken meistens früher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Frauen. Frauen sind bis zu den Wechseljahren durch das Hormon Östrogen besser geschützt. Danach steigt auch für Frauen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei den Risiken für Herz und Blutgefäße gibt es große Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Manche Risiken wirken sich bei Frauen viel stärker aus. Für beide Geschlechter, aber vor allem für Frauen, sind folgende Risikofaktoren gefährlich:

- Erhöhter Blutzucker, in der Folge Diabetes
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Übergewicht
- Erhöhte Blutfettwerte, besonders Cholesterin
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Depressionen
- Stress
- Migräne mit Aura, das sind Kopfschmerzen mit Problemen beim Sehen, beim Tasten und beim Gleichgewicht
- Krampf-Erkrankungen während der Schwangerschaft



## Typische Anzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Es gibt bei Frauen und Männern Unterschiede, wie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erkannt werden kann. Bei Männern sind die häufigsten Anzeichen ein Gefühl der Enge in der Brust, Atemnot und Schmerzen im linken Arm.

Bei Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Enge in der Brust und Atemnot, unklaren Schmerzen im Oberbauch und Übelkeit und bei geschwollenen Knöcheln denken Frauen oft nicht an eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Deshalb gehen sie erst viel später zur Ärztin oder zum Arzt als Männer.

### Ist Cholesterin immer schlecht?

Nein. Es gibt verschiedene Arten von Cholesterin. Bei einer Blutuntersuchung werden diese verschiedenen Arten getrennt kontrolliert.

Das „gute Cholesterin“ heißt HDL. Es bringt überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber. Der Wert für HDL sollte größer als 50 mg/dl sein.

Das „schlechte Cholesterin“ heißt LDL. Es trägt zur Verengung der Blutgefäße bei. Der Wert für LDL sollte kleiner als 100 mg/dl sein. Wenn Ihre Cholesterinwerte schlecht sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die richtige Ernährung.

## Welche Rolle spielt Salz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Ihr Blutdruck kann durch übermäßigen Salzkonsum ansteigen. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders gefährdet sind Frauen nach dem Wechsel. Sie sollten pro Tag nicht mehr als einen Teelöffel Salz (max. 1,4 g/Tag) essen. Aber Salz ist in vielen verarbeiteten Lebensmitteln bereits enthalten.

## Diabetes (Zuckerkrankheit)

Diabetes gilt als besonders hoher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele Menschen wissen aber gar nicht, dass sie Diabetes haben.

Anzeichen für Diabetes können sein:

- Hoher Blutdruck
- Schlechte Cholesterinwerte
- Diabetes mellitus in der Familie
- Schwangerschafts-Diabetes, das heißt erhöhte Blutzuckerwerte in der Schwangerschaft
- Übergewicht



## Rauchen

Rauchen ist ungesund und hat verschiedene negative Auswirkungen auf den Körper:

- Rauchen verengt die Blutgefäße. Das führt zu einem höheren Blutdruck.
- Rauchen senkt das „gute Cholesterin“ HDL und fördert Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße.
- Rauchen und die Anti-Baby-Pille vertragen sich nicht gut. Beides zusammen kann zu Verengungen in den Beinarterien, Schlaganfall oder Herzinfarkt führen.
- Rauchen schädigt auch die Lunge. Es erhöht das Risiko für Krebs und Erkrankungen des Stoffwechsels (zum Beispiel Diabetes).
- Beim Rauchen entsteht Kohlenmonoxid. Dieses giftige Gas senkt den Sauerstoff-Anteil im Blut. Dadurch bekommt die Muskulatur weniger Sauerstoff, auch die Herzmuskulatur.
- Raucherinnen und Raucher haben ein um 65 Prozent höheres Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden als Nichtraucherinnen und Nichtraucher.



## Präventionsmaßnahmen

### Wie kann ich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?

#### Einflussfaktoren in der Ernährung

Eine gesunde Ernährung sollte ausgewogen sein. Beachten Sie folgende Tipps:

- Trinken Sie viel - jeden Tag mindestens 1,5 Liter! Trinken Sie aber Getränke ohne Zucker, am besten Wasser oder Früchte- oder Kräutertee. In Fruchtsäften ist oft sehr viel Zucker.
- Konsumieren Sie wenig Alkohol - nicht mehr als 1 alkoholisches Getränk am Tag!
- Essen Sie 5-mal am Tag Obst und Gemüse. (3 Gemüseportionen und 2 Stück Obst)
- Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel - vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Naturreis.
- Essen Sie 2-mal in der Woche Fisch (nicht paniert).
- Essen Sie wenig Fleisch - ein halbes Kilo pro Woche ist genug! Essen Sie wenig dunkles Fleisch wie Rind oder Lamm.
- Nehmen Sie weniger Salz zu sich! Reduzieren Sie Knabbergebäck, Fertigprodukte oder Geselchtes.
- Essen Sie weniger tierische Fette, wie zum Beispiel Butter oder Schmalz.

## Unterstützung durch Bewegung

Wie stark soll ich mich beim Sport belasten? Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Bewegung fördert die Durchblutung des Herzens und es schlägt langsamer.

Regelmäßige Bewegung hat aber noch andere positive Auswirkungen:

- Sie haben mehr Energie und sind leistungsfähiger.
- Sie bauen Stress ab.
- Ihre Stimmung wird besser.
- Eventuelle Schlafstörungen werden weniger.

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt schon deutlich, wenn Sie 3 Stunden pro Woche schnell gehen.

**Achtung:** Vermeiden Sie Training und andere körperliche Anstrengungen, wenn Sie sich nicht gesund fühlen – vor allem, wenn Sie Fieber haben!

Ausdauer-Training oder Kraft-Training?

Für Herz und Kreislauf ist beides wichtig. Durch Ausdauer-Training gewöhnt sich das Herz besser an Belastungen. Beispiele für Ausdauer-Training sind Laufen,



Radfahren, Wandern, Langlaufen, Nordic Walking und Schwimmen.

Kraft-Training stärkt die Muskeln und senkt den Blutdruck. Dadurch muss das Herz weniger arbeiten. Beim Kraft-Training ist es besonders wichtig, dass die Übungen richtig gemacht werden. Eine gute Trainerin oder ein guter Trainer zeigt Ihnen, wie das geht.

### **Bin ich ein Vorbild für meine Familie?**

Erwachsene sind ein Vorbild für ihre Kinder und Enkelkinder. Kinder haben ein höheres Risiko für Übergewicht, wenn ihre Eltern übergewichtig sind.

Jugendliche werden häufiger zu Raucherinnen und Rauchern, wenn ihre Eltern oder Großeltern rauchen.

### **VERANSTALTUNGEN UND WORKSHOPS**

In den Workshops haben Frauen in der Gruppe die Möglichkeit, die vorgeschlagenen Präventionsmaßnahmen auszuprobieren und die Umsetzbarkeit in ihrer ganz persönlichen Lebenswelt auszutesten.





## **Ernährungs-Workshops**

### **Ernährungswissenschaftliche Tipps in der Küche**

Frauen können in den Workshops ernährungswissenschaftliche Tipps in ihre Küche einbinden und die Ergebnisse in der Gruppe verkosten. Zum Schluss werden an die traditionelle Küche angepasste Rezepte inklusive persönlicher Tipps gesammelt und allen Interessierten zur Verfügung gestellt.

## **Bewegungs-Workshops**

### **Bewegung im Alltag**

In den Bewegungs-Workshops werden Bewegungsprogramme speziell für Migrantinnen zur Anwendung in der Familie, Wohnung, am Arbeitsplatz ausprobiert und in der Gruppe über ihre Umsetzbarkeit in den einzelnen Lebenswelten diskutiert.

## **Videos**

Mehrsprachige Videos dienen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum visuellen Einblick in die gesundheitlichen Erkenntnisse. Die Videos unterstützen interessierte Personen bei Bewegungsübungen in ihrer Alltagsumgebung.

# BERATUNGSTELLEN IN TIROL

## avomed – Dorfgesundheitswoche

Für die primäre Prävention der Atherosklerose wurde von avomed die sogenannte Dorfgesundheitswoche mit der Gesundheitsstraße entwickelt.


Die Dorfgesundheitswoche besteht aus Abendvorträgen, die so konzipiert sind, dass durch die Mitwirkenden möglichst viele weitere BesucherInnen angezogen werden.

Nach einer Übersicht über die Risikofaktoren am ersten Abend ist der Vortrag über die richtige Ernährung am zweiten Abend ein Fixtermin, da durch das anschließende Buffet sehr viele auf die Dorfgesundheitswoche aufmerksam werden.

Am Mittwoch folgt ein informativer Vortrag zum Thema „Rauchen“.

Der Donnerstag ist dem Schlaganfall gewidmet und am letzten Tag wird über die gesunde Sportausübung gesprochen.





Die Vorträge werden von ausgewählten Fachleuten gehalten, die es verstehen, ohne Fachausdrücke die Aufmerksamkeit der Zuhörerinnen und Zuhörer zu fesseln. Eine abschließende Diskussion rundet den Abend jeweils ab.

Von Dienstag bis Freitag steht die Gesundheitsstraße ab 17 Uhr zur Verfügung. Um möglichst viele Leute zur Untersuchung zu bringen, werden Zeichnungen von VolksschülerInnen zum Thema Gesundheit ausgestellt. Wer bei der Gesundheitsstraße mitmacht, bekommt einen Stimmzettel, um ihr/sein Lieblingsbild zu prämiieren. Die Preise für die besten Bilder werden am Freitag verteilt.

Neben Größe und Gewicht werden in der Gesundheitsstraße Blutdruck, Gesamtcholesterin, gutes Cholesterin (HDL-Cholesterin) und Blutzucker bestimmt. Daraus wird für die/den Einzelne/n sein persönliches Risiko berechnet, in den nächsten 10 Jahren einen Herzinfarkt zu bekommen. Ein individuelles ärztliches Gespräch und die Mitgabe entsprechender Empfehlungen stehen am Ende der Gesundheitsstraße.

### **Ernährungsmedizinische Einzelberatung**

Nicht nur Gewichtsprobleme und Diabetes (Zuckerkrankheit), sondern eine Reihe weiterer Erkrankungen können mit Hilfe einer geschickt zusammengestellten Ernährung positiv beeinflusst werden! Avomed bietet Unterstützung bei der Durchführung der ärztlich empfohlenen Ernährungsumstellung an.

Es werden persönlichen Ernährungsgewohnheiten erhoben, damit das zukünftige Essen und Trinken individuell abgestimmt sein kann.

Selbstbehalt: EUR 10.- (1 Stunde)

Kinder/Jugendliche sowie rezeptgebührenbefreite KlientInnen: kostenlos

## **Ernährungs- und Diätberatungsstellen**

### **avomed**

6020 Innsbruck, Anichstraße 6/4. Stock, Martina Santer BSc, Diätologin

Telefon: +43(0)512/586063-15, telefonische Voranmeldung

### **Allg. öffentl. Bezirkskrankenhaus Schwaz**

6130 Schwaz, Swarovskistraße 1-3, Alexandra Hotter BSc, Diätologin

Telefon: +43(0)650/5860633, telefonische Voranmeldung





## Arztpraxen mit Diätberatung

**Dr. Angerer Markus**, 6130 Schwaz, Husslstraße 6, Telefon: +43(0)5242/63322

**Dr. Auer Klaus**, 6306 Söll, Dorf 30, Telefon: +43(0)5333/5205

**Dr. Bayr Marcel**, 6130 Schwaz, Ernst-Knapp-Straße 21, Telefon: +40(0)5242/64485

**Dr. Bode Gerald**, 6300 Wörgl, Fritz-Atzl-Straße 8, Telefon: +43(0)5332/767930 oder  
43(0)650/5860633

**Dr. Bramböck Georg**, 6252 Breitenbach am Inn, Oberdorf 13, Telefon: +43(0)5338/8694

**Dr. Burtscher Anton**, 6230 Brixlegg, Herrenhausplatz 6, Telefon: +43(0)5337/66766

**Dr. Haibach- Haisjackl Barbara**, 6243 Brandenburg, Hausnummer 59a, Telefon: +43(5331)/5223

**Dr. Hoess Dieter**, 6335 Thiersee, Vorderthiersee 19, Telefon: +43(0)5376/5397

**Dr. Jud Martin**, 6060 Hall in Tirol, Straubstraße 1a, Telefon: +43(0)5223/57433

**Dr. Kerle Sigrid / Dr. Michlmayr Bernd**, 6322 Langkampfen, Untere Dorfstraße 2, Telefon: +43(0)5332/87686  
oder +43(0)650/5860633

**Dr. Kirchmeyer Karl**, Andreas-Hofer-Straße 3, 6130 Schwaz, Telefon: +43(0)5242/62790

**Ärztehaus Kolsana**, 6114 Kolsass, Rettenbergstraße 12, Telefon: +43(0)650/5860633



**Dr. Mitteregger Mario / Dr. Mair Romana**, 6063 Rum, Innstraße 48, Telefon: +43(0)512/263590

**Dr. Müller Hannes**, 6361 Hopfgarten i Brixental, Stitzlgassl 1, Telefon: +43(0)53357/2590

**Dr. Nöbl Adelheid**, 6020 Innsbruck, Meinhardstraße 5 Telefon: +43(0)512/7588613

**Dr. Oberwinkler Manfred**, 6200 Jenbach, Kirchgasse 3a, Telefon: +43(0)5244/64433 oder  
+43(0)650/5860633

**Dr. Peer Peter**, 6293 Tux, Juns 592, Telefon: +43(0)5287/86180

**Dr. Pinsker Klaus**, 6380 St. Johann, Speckbacherstraße 4, Telefon: +43(0)5352/61490

**Dr. Prennschütz- Schützenau Heinrich/Dr. Huber Stephan**, 6322 Kirchbichl, Oberndorfstraße 46,  
Telefon: +43(5332)/88188

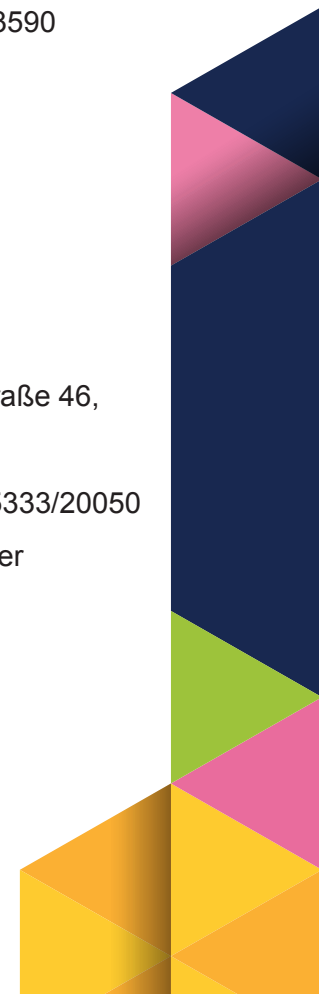
**Dr. Prennschütz- Schützenau Gabriele**, 6306 Söll, Schindlhaus Dorf 134, Telefon: +43(0)5333/20050

**Dr. Schernthaler Josef**, 6300 Wörgl, Speckbacherstraße 4, Telefon: +43(0)5332/72766 oder  
+43(0)650/5860633

**Dr. Schwaighofer Erich**, 6250 Kundl, Hüttstraße 33, Telefon: +43(5338)8777

**Dr. Wechselberger Jutta**, 6293 Tux, Lanersbach 472, Telefon: +43(0)5287/86222

**Dr. Wimmer Erich**, 6130 Schwaz, Andreas- Hofer-Straße 3, Telefon: +43(0)5242/62444





## **Sozial- und Gesundheitssprengel**

**SGS Ebbs**, 6341 Ebbs, Rossbachweg 10, Telefon: +43(0)650/5860633

**SGS Brixen-Westendorf**, 6363 Westendorf, Dorfstraße 124, Telefon: +43(0)650/5860633

**SGS Kirchbichl, Bad Häring, Langkampfen**, 6322 Kirchbichl, Ulricusstraße 1, Telefon:  
+43(0)650/5860633

**SGS Kramsach**, 6233 Kramsach, Wohn- und Pflegeheim, Länd 22, Telefon: +43(0)650/5860633

**SGS Kufstein, Schwoich, Thiersee**, 6300 Kufstein, Münchnerstraße 5, Telefon:  
+43(0)650/5860633

**SGS Kundl, Breitenbach**, 6250 Kundl, Dorfstraße 18, Telefon: +43(0)650/5860633

**SGS Mayrhofen und Umgebung**, 6290 Mayrhofen, Hauptstraße 409, Telefon:  
+43(0)5285/64000 oder +43(0)650/5860633

**SGS Pillerseel**, 6391 Fieberbrunn, Friedenau 7a, Telefon: +43(0)5354/52580 oder  
+43(0)650/5860633

**SGS Region 31**, 6230 Brixlegg, Brugger Straße 6, Telefon: +43(0)5337/63233 oder  
+43(0)650/5860633

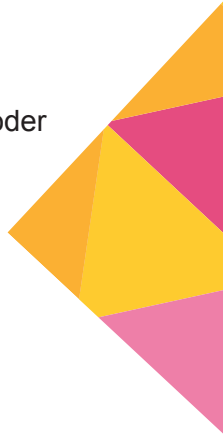
**SGS St. Johann, Oberndorf, Kirchdorf**, 6380 St. Johann, Schwimmbadweg 3a, Telefon: +43(0)5352/61300  
oder +43(0)650/5860633

**SGS Stumm und Umgebung**, 6272 Stumm, Dorfstraße 15, Telefon: +43(0)5283/2020 oder  
+43(0)650/5860633

**SGS Weer und Umgebung**, 6123 Terfens, Dorfstraße 13, Telefon: +43(0)650/5860633

**SGS Wörgl** , 6300 Wörgl, Fritz-Atzl-Straße 6, Telefon: +43(0)5332/74672 oder +43(0)650/5860633

**SGS Zell am Ziller und Umgebung**, 6280 Zell am Ziller, Unterdorf 2, Telefon: +43(0)5282/222-16 oder  
+43(0)650/5860633



## PARTNER

- VHS Tirol
- Frauenklinik Innsbruck
- Gemeinde Fulpmes
- Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung

## KOOPERATIONSPARTNER

- Land Tirol – Fachbereich Integration
- Land Tirol – Gruppe Gesundheit und Soziales
- Stadt Innsbruck
- Tiroler Gebietskrankenkasse
- avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
- Sportunion Tirol
- Vitalakademie
- Integrationsforum Tirol
- Kindergärten / Schulen
- Eltern-Kind-Zentren Tirols

## GEFÖRDERT VON:

