

Neuer Lebensstil auf Kreta

„So stell ich mir das Paradies vor: Einfach in herrlichem Wasser auf Sand laufen. Das ist fantastisch, die Seele hebt ab. Ich habe in dem Moment keine Gedanken, keine Vorsätze, ich habe überhaupt nichts, bloß ein gutes Gefühl.“ So beschreibt An-

ne-marie J. ihre Erfahrungen während der Herzwochen auf Kreta. Sie ist eine der 90 Teilnehmer, die sich in einem Hotel, 20 km östlich von Heraklion, für 14 Tage zusammengefunden haben – manche davon schon zum zweiten oder dritten Mal. Das ruhig gelegene Hotel mit unmittelbarem Zugang zum Meer und der weitläufige und abwechslungsreich bepflanzte Landschaftspark mit einer schönen Bergkulisse im Hintergrund geben gute Voraussetzungen für einen ungetrübten Urlaubsaufenthalt und die volle Aufnahmebereitschaft der Teilnehmer für das Seminar.

Seit drei Jahren veranstaltet ein Team der Klinik St. Irmingard in Prien am Chiemsee gemeinsam mit Mitarbeitern mehrerer anderer Herzkliniken Herz-Seminare auf Kreta. Sie finden jährlich im Frühjahr und im Herbst unter Leitung des Kardiologen Dr. Ulrich Hildebrandt, Chefarzt der Klinik St. Irmingard, statt.

Die Seminare haben zum Ziel: Erlernen und Genießen der mediterranen Küche in einem Kochkurs, medizinische Vorträge über interessante Neuerungen in der Kardiologie, Umgang mit Stress und



besonderen Belastungen, körperliche Aktivität und Entspannungstechniken. Und das alles ohne Zeigefinger und ohne das drohende und wenig motivierende „Du musst“.

Kann Lernen lustvoll sein?

Die Idee zu den Kreta-Herzwochen entstand im Rahmen des Europäischen WHO-Projektes *Health Promoting Hospitals*. Ein Team aus Kardiologen, Psychologen, Sportlehrern und Köchen begeistern und bestärken die Teilnehmer darin, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das Herz zu schützen, egal ob sie schon einen Herzinfarkt hatten oder sich völlig gesund fühlen.

Nach Morgengymnastik unter Palmen, Strandgang und Frühstück sitzen die Herzwochen-Teilnehmer wissensdurstig im lichtgedämpften Vortragsaal. Sie wollen alle Verantwortung für sich selber übernehmen und das bedeutet: Bescheid wissen, sich kundig machen. Jeden Tag Informationen aus erster Hand. Herz-Kreislauf, Blutdruck, Cholesterin, Diagnostik, Behandlungsmethoden, körper-

liche Belastung, Umgang mit Stress, Atmung und vieles mehr. „Das Angenehme“, meint eine ältere Dame, „ist, dass hier keinerlei Gruppenzwang oder Mitmachpflicht herrscht.“

3 x O + 1 x G

Die mediterrane Küche ist gesund, besonders für Herzkrankte, das haben Studien belegt. Sie hat den Vorteil, dass sie nicht mit Verzicht arbeitet, sondern dem Menschen eine Ernährungsweise anbietet, die eine Bereicherung darstellt. „Als Merkregel ganz einfach: die drei „O“ und das „G“, sagt Dr. Hildebrandt. Das erste „O“ steht für Obst, das „G“ für Gemüse, das zweite „O“ steht für Olivenöl oder Ölsäure, die gleichermaßen in Rapsöl vorhanden ist, und das dritte „O“ für Omega-3-Fettsäuren.



Er glaubt an die Begeisterungsfähigkeit der Menschen. Die Teilnehmer des Kreta-Seminars haben begriffen, dass gesund bleiben etwas ist, das sie aktiv beeinflussen können.

Mediterrane Freuden

Die Wanderungen abseits der Touristenpfade mit einem Bergführer in die blühende Bergwelt Kretas sind auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet. Sie finden lebhaftes Interesse. Der Küchenchef Gerald Wüchner macht auf den Wanderungen reiche Beute:

Aus seinem Rucksack lugt allerhand duftendes Grünzeug, und er freut sich auf das Kochen. „Wir haben unsere Wildkräuter gesammelt, zum Beispiel den Salbei, der jetzt wunderschön blüht. Salbei können wir sehr gut bei Geflügelgerichten einsetzen, Salbei macht auch das Fett leichter verträglich. Es ist ein tolles mediterranes Gewürz.“ Wenn Gerald Wüchner vom Essen redet, ist immer die Lust zu spüren, die er am Kochen hat. Seine Feinheiten und Tricks sind im Seminar der Renner. Wenn er zusammen mit seinen beiden Küchenmeister-Kollegen zum Kochen trommelt, scharren sich die wissbegierigen Lehrlinge um den langen Arbeitstisch.

„Dass der Kochkurs abgehalten wird, das war eigentlich für uns der entscheidende Auslöser hier mitzumachen, weil wir unsere Ernährung umstellen wollen“, meint Dieter Z. Er kann wie alle Teilnehmer vielfältige Empfehlungen und Erfahrungen mit nach Hause nehmen.

Sich Zeit geben

Gut informiert, gut durchgelüftet, frisch befähigt, so werden die Herzwochen-Teilnehmer nach Hause starten. Dabei setzt Dr. Gerhard Muche, Internist und Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, auf die kleinen Schritte. „Wir können noch so viel erzählen, was alles richtig wäre, wieviel Bewegung man benötigt, wie die Ernährung umgestellt werden soll, wie ich meine Zeit gestalte, um nicht mehr unter Druck zu kommen – aber das Wichtigste ist, dass unbewusst das Verhalten geändert wird. Es gibt sicher viele, die so diszipliniert sind, dass sie versuchen das alles umzusetzen. Aber am besten wäre es, wenn es uns gelingt, die unbewussten Einstellungen der Patienten zu ändern. Wenn sie merken, dass es Spaß macht zu gehen – es muss nicht gleich eine Bergtour sein – dann kann die Freude am Bewegen so weit gehen, dass man das nicht mehr missen möchte. Das ist die beste Form einer Verhaltensänderung.“

Peter Müller/Carmen Winklmüller