

Der Grundstein wird früh gelegt

# Krankes Herz durch „dicke“ Kindheit

Jährlich sterben 33.000 Österreicher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Starkes Übergewicht ist eine tickende Zeitbombe für die Gefäße. Experten warnen nun, dass der Grundstein dafür oft schon in der Kindheit, mitunter sogar während der Schwangerschaft, gelegt wird.

Was die werdende Mutter isst, beeinflusst das Gewichtserbmaterial des Nachwuchses. Zu viel Salz und Zucker in Babyahrung verschärfen später die Situation. „Das größte Problem ist Bewegungsmangel. Nur 58 Prozent der Buben und 31 Prozent der Mädchen bewegen sich täglich mehr als 60 Minuten. Vorsorge sollte so früh wie möglich beginnen“, betont der Innsbrucker Kardiologe Univ.-Prof. Dr. Otmar Pachinger, Präsident des Österreichischen Herzfonds, der vor 40 Jahren gegründet worden ist.

Auch bei Erwachsenen stehen Sport und gesunde Ernährung an erster Stelle für die Vorbeugung. Zusätzlich: Blutdruck unter 140/90mm Hg halten, Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren, Stress abbauen, nicht rauchen.

Herz-Risiko-Check unter [www.herzfonds.at](http://www.herzfonds.at)



Foto: Peter Tomtschi

*Wichtige Herzvorsorge: regelmäßig Blutdruck kontrollieren*