

**WANDERN** steht für Natur pur, Vielfalt, Freiheit und Glück. Das Gute: Bei uns kann man fast vor jeder Haustür sein Glück auf Schusters Rappen finden.



FOTOS: ICONICTURN FILM UND FOTO PRODUKTION/CHRISTIAN STUMMER, DEIMAGINE/EF/GETTY IMAGES

**S**tarten Sie los in den Frühling! Mit Sport lassen sich der Weihnachtsspeck und die Frühjahrsmüdigkeit besonders gut und effektiv abschütteln. Natürlich wäre es viel gesünder und vernünftiger, wenn man auch im Winter etwas öfter den inneren Schweinehund besiegen hätte können. Na ja, vielleicht gelingt es ja im kommenden Winter. Jetzt heißt es erst mal raus an die frische Luft. Damit man auch selbst ausreichend Luft zum Atmen bekommt und nicht

alle paar Meter danach ringen muss, wäre es durchaus ratsam, das Ganze etwas nachhaltiger anzugehen. Das bedeutet, langsamer und besser vorbereitet zu sein und dafür die sportlichen Ambitionen ausdauernd und regelmäßig durchzuführen.

**Gecheckt!** Im Idealfall war man zuvor auch noch beim Arzt seines Vertrauens zum Durchchecken. Das Auto oder Fahrrad bringt man ja auch im Frühling zum Service, damit man ohne Bedenken losfahren kann. Besser

jetzt als nie, könnte ein gutes Motto sein und wer sich selbst liebt, der macht sowieso regelmäßige Gesundheitskontrollen und geht zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen. In Österreich sind wir ja in der glücklichen Lage, dass wir dafür nicht einmal zahlen müssen. Dennoch nehmen sie nicht alle Menschen im Land an.

**Essen fürs Immunsystem.** Die Winterküche wärmt uns in den kalten Tagen wunderbar und wer regional und saisonal kocht und isst, holt sich

so Vitamine und Nährstoffe für die dunkle Zeit. Jetzt aber, wenn langsam überall und täglich mehr die zarten jungen Triebe aus der Erde kommen, Schneeglöckchen und Gänseblümchen vom nahen Frühling zeugen, sollten auch wir wieder vermehrt frische Kräuter, Obst und Gemüse in unseren Speiseplan aufnehmen. Scharf heißt auf Althochdeutsch „cresso“ und der Name ist bei der Brunnenkresse Programm. Ihre typische Schärfe geben ihr die Senfösglycoside, die zugleich auch eine heilende sowie entgiftende Wirkung haben und die Kresse als Würz- und Salatpflanze um diese Jahreszeit in den Fokus rücken. Wer jetzt beim Spaziergehen aufmerksam schaut, wird sie an den Rändern von kleinen fließenden Bächlein vorfinden und kann sie leicht pflücken. Natürlich gibt es

„  
*Sport ist mein Lieblingsmedikament, das ich auch oft verordne – ganz ohne Nebenwirkungen.*“

●  
**Dr. Jakob Ebner**  
Facharzt für Kardiologie

die Brunnenkresse in Bioläden oder auf Wochenmärkten zu kaufen. Auch Vogelsalat ist ein ganz hervorragender Vitalstofflieferant, der sich schnell zubereiten lässt und mit anderen Beilagen gut zu kombinieren ist. Dass bei sportlicher Aktivität ausreichend getrunken werden soll, ist ja nichts

Neues mehr und dass Vollkornprodukte besser für unsere Verdauung sind, ist ebenfalls hinlänglich bekannt. Gezielte Bewegung in der Natur steigert neben der körperlichen Fitness auch das psychische Wohlbefinden – fast so wie Schokolade, nur besser!

**Die Kunst der Motivation.** Auch unser Stoffwechsel muss sich erst umstellen und sich langsam den wärmeren Temperaturen sowie der intensiver werdenden Sonneneinstrahlung anpassen. Ratsam ist es natürlich, zunächst kleinere Ziele anzupeilen, damit die Motivation nicht so leicht verloren geht. Mit Sportarten, die man gleich vor der Haustür beginnen kann und die kaum eine Vorbereitung erforderlich machen, ist schon mal ein guter Anfang gemacht. ➤



**Dr. Jakob Ebner**  
Facharzt für Kardiologie  
kardiologie-ebner.at

## Unser Herz ist unser Trumpf

**FACHÜBERGREIFEND.** „Meine breite internistische Ausbildung gepaart mit dem Schwerpunktfach Kardiologie und der Erfahrung in der universitären Spitzenmedizin erlaubt es mir, nicht nur das Organ Herz isoliert zu betrachten, sondern die jeweilige Erkrankung in einen systemübergreifenden Kontext zu stellen. Seit 2023 bin ich leitender Oberarzt der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Kirchdorf.“

### Birgt der Frühling ein besonderes Risiko für das Herz, wenn man wieder sportlich aktiver wird?

Nun, man sollte aufpassen, dass einem das Herz in der Zeit der Verliebtheit nicht gebrochen wird. Ansonsten tut die Sonne dem Gemüt gut, was sich positiv auf den Stresspegel auswirkt. Man sollte nicht zu schnell durchstarten, sondern es eher langsam, dafür regelmäßig angehen. Die Intensität des Trainings sollte dann Schritt für Schritt gesteigert werden, damit sich das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat langsam an die Belastung gewöhnen können. Auch die richtige Ausrüstung ist von großer Bedeutung. Gönnen Sie sich



ein Paar neue Sportschuhe, das steigert die Motivation und ist gut fürs Fußwerk.

### Kann man mit Bewegung Herzkrankungen auch vorbeugen?

Für mich gehört regelmäßige Bewegung ganz selbstverständlich zum Alltag und zur Gesundheitsvorsorge. Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining wirken sich unmittelbar positiv auf viele Bereiche im Körper aus: Der Blutdruck sinkt, das Diabetesrisiko und auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall können deutlich reduziert werden, wenn man sich bewegt. Studien zeigten, dass Freizeitbewegung noch besser für uns



ist als die Bewegung in der Arbeit. Ich verfolge in meiner Ordination auch stets den präventiven Ansatz, um das Entstehen von Erkrankungen zu verhindern, anstatt nur Reparaturmedizin zu betreiben. Wer ein Leben in Bewegung lebt, gewinnt gesunde Lebensjahre.

### Welche Gesundheits-Checks empfehlen Sie in Bezug auf das Herz?

Ich würde mir das Herz beim Hausarzt abhören lassen, den Blutdruck, den Nüchternblutzucker und den Cholesterinspiegel bestimmen lassen. Für eine ausführliche Herz-Kreislauf-Vorsorge ist man bei einem Facharzt für Kardiologie richtig.



### Was sind Ihre Schwerpunkte in der Vorsorge?

Als Sportmediziner und Kardiologe fokussiere ich mich natürlich auf das Herz-Kreislauf-System, lasse dabei aber auch andere Erkrankungen nicht außer Acht. Die kardiologische Vorsorgeuntersuchung, bei der ich neben einer genauen körperlichen Untersuchung auch eine Herzultraschall-Untersuchung und meist eine Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße (Carotis-Arterien) durchführe. Ein Belastungs-EKG kann helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu beurteilen. Eine Blutuntersuchung wird meist vom Hausarzt veranlasst, wenn nicht, hole ich sie in meiner Ordina-



tion nach. Welche Untersuchungen zielführend sind, bespreche ich stets mit meinen Patienten gemeinsam, um für jeden das maßgeschneiderte Vorsorgeprogramm zu finden. Jedenfalls weise ich auch immer auf weitere wichtige gesundheitsrelevante Themen wie Darmkrebs, Brustkrebsvorsorge, Impfungen und zahnärztliche Kontrollen hin. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Patienten ihren Arzt erst dann aufsuchen, wenn bereits eine Erkrankung aufgetreten oder weit fortgeschritten ist. Dabei könnte man durch einige wenige Lebensstiländerungen frühzeitig schon viel bewirken. Verdrängen hilft meistens nur kurzfristig.