

**Angina Pectoris, Myokardinfarkt, ischämischer Schlaganfall und andere Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stellen in Österreich mit rund 45 Prozent aller Todesfälle die häufigste Todesursache dar. Ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wäre aber durch entsprechende Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen vermeidbar gewesen.**

Den meisten Menschen sind die Risiken eines ungesunden Lebensstils bewusst – genauso wie die gesundheitlichen Vorteile, die sich aus regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung ergeben würden. Warum nimmt die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotzdem weiter zu? Die Ursache liegt oft in der mangelnden Selbstkontrolle. Wenn die Folgen eines schlechten Lebensstils nicht unmittelbar, sondern erst nach einigen Jahren zu spüren sind, ist die konsequente Selbstkontrolle schwierig.

Mehr Bewegung und ein gesünderer Lebensstil würden die Gesundheit positiv beeinflussen. Die Entscheidung dazu setzt voraus, dass man jetzt Aufwand (Training) und Einschränkungen (weniger ungesundes Essen) in Kauf nehmen muss, um später davon zu profitieren. Ebenso sind die negativen Folgen von Alkohol, Zigaretten, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel zwar bekannt, liegen aber vermeintlich in weiter Ferne und werden oft ausgeblendet.

### Ambulante kardiologische Rehabilitation.

Für manche Menschen kommen diese Konsequenzen aber früher als gedacht und mit gravierenden Auswirkungen. Schwere gesundheitliche Einschränkungen und ein langer Genesungsprozess sind die Folge. In Österreich können Patienten mit bestimmten Krankheiten ein rund einjähriges Rehabilitationsprogramm absolvieren, das in vier Phasen abläuft. Dieses Programm besteht aus einer Summe koordinierter Maßnahmen, nämlich Training, Ernährungsschulung, Entspannungstraining,

psychokardiologische Betreuung und der Verordnung der notwendigen Medikamente. Schwerpunkt ist dabei die Anwendung trainingstherapeutischer Möglichkeiten als Therapie. Charakteristisch für das Rehabilitationsprogramm ist die kontinuierliche Reduzierung angeleiteter Therapiemaßnahmen mit gleichzeitiger Zunahme eigenverantwortlichen Handelns. Während Patienten in der Phase 2 der Rehabilitation noch täglich unter Anleitung trainieren, dürfen Patienten in der Phase 3 eine immer größere Zahl der Trainingseinheiten selbständig zuhause absolvieren, um letztendlich in der lebenslangen Phase 4 in der Lage zu sein, das Erlernte wirksam und sicher in den persönlichen Alltag integrieren zu können.

### Wieder zurück im Alltag

Viele Menschen, gerade am Anfang des Rehabilitationsprozesses, sind der Auffassung, dass es die Aufgabe der Ärzte, Sportwissenschaftler und Therapeuten ist, sie wieder gesund zu machen. Während allerdings dem Rehabilitationsprogramm eine wichtige Rolle im Genesungsprozess zukommt, muss klar sein, dass die Patienten selbst entscheiden, wie umfangreich sie die Chance, die sie erhalten haben, nutzen.

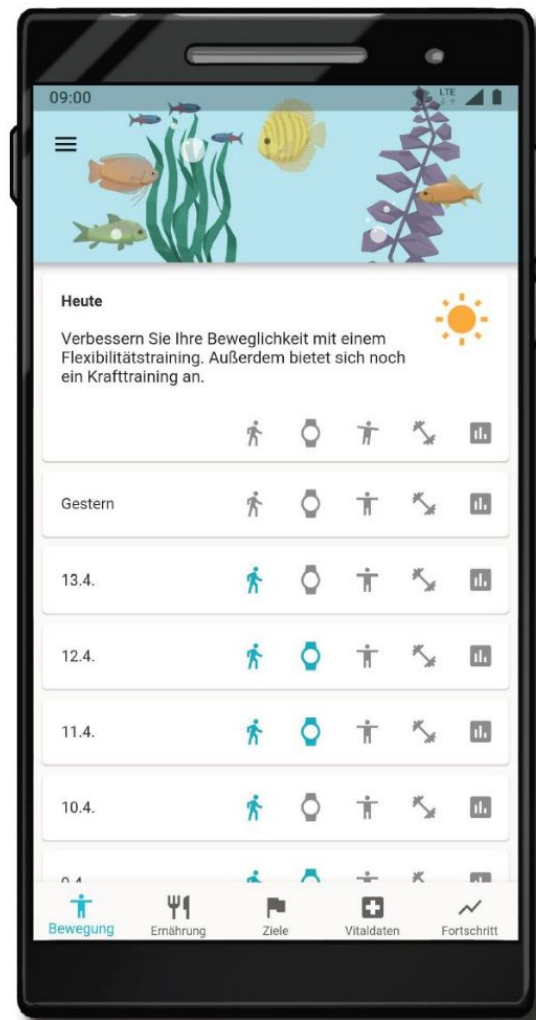
Wir fassen zusammen: Patienten haben die Konsequenzen eines ungesunden Lebensstils am eigenen Leib erfahren. Sie haben aber auch die nötigen Werkzeuge in die Hand bekommen, um in Zukunft eigenverantwortlich auf ihre Gesundheit zu achten. Selbstverständlich werden sie das von nun an tun? Richtig? Falsch! Nur etwa 5 - 10 % aller Patienten nach der Phase II der Rehabilitation gelingt es, ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern bzw. langfristig aufrecht zu erhalten. Und selbst nach 9 Monaten der Phase III gelingt dies nur etwa 30% der Patienten. Das bedeutet, dass sieben von zehn Menschen schon nach kurzer Zeit wieder in die gewohnten und schädlichen Verhaltensmuster

zurückfallen. Die einmalige Chance wird vergeben und oft gibt es keine weitere.

## heartfish - Ihr persönlicher Gesundheitscoach

Seit mehr als 25 Jahren arbeitet das Team der Cardiomed unermüdlich daran, so viele Menschen wie möglich dabei zu unterstützen, ein möglichst langes und aktives Leben zu führen. Und in den letzten Jahren bietet der enorme technisch Fortschritt gemeinsam mit der zunehmenden digitalen Kompetenz der Gesamtbevölkerung neue Möglichkeiten. Durch die Verwendung moderner digitaler Begleiter oder Trainer (englisch: coaches) soll es gelingen, bei insgesamt 60 % der Herz-Kreislauf-Patienten eine langfristige Einhaltung der positiven Lebensstilfaktoren zu bewirken.

Sowohl in der Cardiomed als auch in anderen Rehabilitationszentren kommen seit einiger Zeit digitale Tools der heartfish-Produktgruppe zum Einsatz. Während die heartfish Medikamentenverwaltung Patienten dabei unterstützt, die einzunehmenden Medikamente zu verwalten und regelmäßig einzunehmen, bietet der heartfish Coach personalisierte Unterstützung, die erlernten Inhalte aus dem Rehabilitationsprogramm in den Alltag zu integrieren. Kern des Bewegungsprogramms ist das pulskontrollierte Training, das idealerweise am Ergometer durchgeführt wird. Der heartfish Coach hilft dem Nutzer dabei, die für die Erhaltung der Gesundheit wichtigen Aufgaben effizient und nachhaltig zu erledigen. Dabei kommt ein intelligentes Empfehlungsprogramm zum Einsatz, das eine Vielzahl von Faktoren wie bisheriger Trainingsfortschritt, persönliche Präferenzen und sogar das aktuelle Wetter berücksichtigt, um zu jedem Zeitpunkt die jeweils beste Trainingsempfehlung zu geben.



**Der heartfish Coach sowie die heartfish Medikamentenverwaltung sind kostenlos für Android und iOS verfügbar. Auf [www.heartfish.io](http://www.heartfish.io) finden Sie neben dem aktuellen Kursprogramm und ausführlichen Anleitungen zur Verwendung der Apps auch Trainingsprogramme sowie ein reichhaltiges Informationsangebot rund um das Thema kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation.**