

# Richtige Prävention für das Herz

**VORSCHAU** Die Hitze drückt, der Mensch leidet. Am 9. September wird in Frutigen von Spezialistinnen und Spezialisten informiert, wie man das Herz fit behält – auch oder gerade im Alter.

HANS RUDOLF SCHNEIDER

«Es gibt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die nicht veränderbar sind. Dazu gehören Alter, Geschlecht und erbliche Veranlagungen. Andere können wir hingegen durch unseren Lebensstil beeinflussen.» Das sagt Dr. Lukas Trachsel, Facharzt Kardiologie von der Herzpraxis Frutigen. Gerade die aktuellen Hitzetage würden zeigen, wie stark der Kreislauf belastet werden kann. «Wir beobachten öfters einen niedrigeren Blutdruck und hohen Puls als üblich bei unseren Patienten, was eine Kreislaufbelastung darstellt und durch den Flüssigkeitsverlust erklärt werden kann – und beispielsweise das Sturzrisiko bei älteren Patienten markant erhöht.» Erstaunlicherweise gebe es zum Thema Hitze und Herzerkrankungen wenig wissenschaftliche Studien und Daten, da sei

Nachholbedarf in der Forschung vorhanden. «Allgemein gültige und fachlich unterlegte Empfehlungen für das Verhalten bei Hitze gibt es derzeit kaum», so Trachsel.

## Bewegung und Ernährung im Fokus

Hingegen sind die Informationen fundiert, die Trachsel am 9. September am Anlass «Starkes Herz im Alter» den Interessierten in Frutigen präsentieren wird. Zusammen mit Katrin Lerch, Koordinatorin Gesundheitsförderung von Pro Senectute Bern, Danielle Trachsel, Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin der Herzpraxis Frutigen sowie der Ernährungsberaterin Marina Steiger der Spitäler FMI wird Lukas Trachsel vor allem die Prävention in den Mittelpunkt stellen. Die erwähnten beeinflussbaren Faktoren – allen voran Bewegung und Ernährung – werden erläutert und Tipps zum richtigen Verhalten gegeben.

## Prävention beginnt nicht erst im Alter

Obwohl der Anlass von Pro Senectute und von Frutigland 65plus organisiert

wird, ist Prävention kein ausschliessliches Thema für ältere Personen, wie Lukas Trachsel bestätigt. «Es gibt Hinweise, dass sich das Herz bei einem Menschen, der sich seit der Jugend regelmässig bewegt und auf die Ernährung achtet, anders entwickelt, als bei einer Person, die mit 40 anfängt Sport zu treiben.» Dass auch offensichtlich gesunde und fitte Menschen einen Herzinfarkt erleiden können, hänge eben oftmals mit den eingangs erwähnten nicht beeinflussbaren Faktoren zusammen.

Trachsels genereller Tipp für die aktuelle Situation: Auf Bewegung nicht verzichten, sie aber in die kühlen Morgenstunden verlegen und die Dauer und Intensität anpassen.

**Info/Anmeldung:** «Starkes Herz im Alter». Mittwoch 9. September 2026, 14–16.30 Uhr. Foyer Schulhaus Widi, Untere Bahnhofstrasse 11. Anmeldung bis am 2. September an Pro Senectute Kanton Bern ([kurse@be.prosenectute.ch](mailto:kurse@be.prosenectute.ch) oder Telefon 033 226 70 70). Die Teilnahme ist kostenlos.



Bewegung stärkt das Herz – in jedem Alter.

BILD: PIXABAY