Presseinformation

6. August 2008

„WanderpatientInnen" im Klinikum Voralpen Lilienfeld

ExpertInnen warnen vor Überanstrengung beim Wandern

Im Landesklinikum Voralpen Lilienfeld müssen immer wieder auch „übereifrige" WanderInnen behandelt werden. Die häufigsten Ursachen für eine notwendige Behandlung im Krankenhaus sind Überanstrengung, schlechte Ausrüstung oder Vorbereitung. Gerade Touren oder Pilgerfahrten in leichtem Gelände werden oft unterschätzt.

Überanstrengung kann auch zu Herzinfarkt und Herz-Kreislaufversagen führen. Ein subjektiver Erfahrungswert geht von zwei bis drei PatientInnen pro Wochenende im Landesklinikum Voralpen Lilienfeld aus. Österreichweit gibt es jedes Jahr sogar rund 130 Todesfälle - die meisten wegen Überanstrengung.

Aus diesem Grund geben ExpertInnen im Vorfeld Tipps und Anregungen, damit das Wandern nicht zu Überanstrengung führt. Eine wichtige Funktion erfüllt die Ausrüstung, die aus vernünftigem Schuhwerk, einer der Jahreszeit angepassten Bekleidung, einer aktuelle Wanderkarte, einer Erste-Hilfe-Ausstattung und einem Handy bestehen sollte. Auf entsprechende Ernährung mit leichter Kost und viel Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Fruchtsäften oder Tee ist ebenfalls zu achten. Weiters betonen die ExpertInnen im Landesklinikum Voralpen Lilienfeld, dass besonders vor größeren Touren für Herzrisikogruppen wie Raucher, Diabetiker, Übergewichtige sowie Männer ab dem 50. Lebensjahr eine wiederkehrende Überprüfung des Herzens mit einem Belastungs-EKG sinnvoll sei.

Nähere Informationen: Landesklinikum Voralpen Lilienfeld, Rudolf Tanzberger, Telefon 02762/501-0.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at