



Kastanien und Herzgesundheit

Awareness-Aktion in der Wiener Fußgängerzone

Über uns

Das sind wir

FHchol Austria betreut Betroffene mit Familiärer Hypercholesterinämie (FH), homozygoter FH (HoFH), erhöhtem Lipoprotein(a) und dem Familiären Chylomikronämiesyndrom (FCS). Alle FHchol-Akteure arbeiten ehrenamtlich und engagieren sich in ihrer Freizeit.

Mag. Anna Andrea Böhm
Obfrau

Zielgruppe

Zufällig vorbeigehende Personen auf der bekannten Wiener Einkaufsstraße Mariahilferstraße, darunter Menschen, die selten oder nie einen Arzt aufsuchen und sich des möglichen Risikos eines erhöhten Cholesterins überhaupt nicht bewusst waren.

Das Projekt

Einen Nachmittag lang verteilte FHchol Austria gebratene Kastanien mit einem Aufkleber „Denk ans Herz: Cholesterinspiegel checken!“ und einem Flyer mit Infos zum Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzerkrankungen, der Möglichkeit eines vererbten hohen Cholesterinspiegels, Ernährungstipps für ein gesundes Herz und dem Aufruf, das LDL-Cholesterin bestimmen zu lassen.

Ausgangspunkt & Zielsetzung

Awareness, Awareness und wieder Awareness. Die Familiäre Hypercholesterinämie (FH) ist weit unterdiagnostiziert. Das Ziel ist, Betroffene zu finden, sie frühzeitig einer Behandlung zuzuführen und somit Herzinfarkt und Co. zu verhindern. Mit dieser Aktion auf der Einkaufsstraße sollte der Mann bzw. die Frau auf der Straße auf die Herzgesundheit hingewiesen und Awareness für die FH und die Gefahren von erhöhtem LDL-Cholesterin im Allgemeinen geschaffen werden. Darüber hinaus sollten Menschen motiviert werden, beim Arzt ihre (Cholesterin-)Werte checken zu lassen.



Umsetzung & Ergebnis

Grundgedanke/Konzept

Wir fördern den persönlichen Austausch bei Stammtischen, einem gemeinsamen Wandertag, FH-freundlichen Kochkursen, in WhatsApp-Gruppen oder auf Social Media, sowie bei Awareness-Aktionen in der Öffentlichkeit. Wir betrachten persönliche Gespräche als wesentlichen Teil unserer Aufklärungsarbeit und unserer Mission, da wir damit Menschen direkt ansprechen und motivieren können, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Herzinfarkte und Co sowie ihre Folgen können in unserer Zeit sehr gut verhindert werden, wenn man sich seines Risikos bewusst ist und die entsprechenden Maßnahmen ergreift, d. h. auch medikamentös behandelt.

Ergebnisse

Es wurden Menschen – vor allem auch junge Erwachsene – erreicht, die selten oder nie einen Arzt aufsuchen und sich des möglichen Risikos eines erhöhten Cholesterins überhaupt nicht bewusst waren. Ihnen wurde erklärt, dass es Sinn macht, über seine Gesundheitsparameter wie Cholesterin, Bluthochdruck und Zuckerstatus Bescheid zu wissen und dass man sein Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall auch selbst reduzieren kann. Die Ernährung spielt dabei natürlich eine wesentliche Rolle; die Kastanien als Superfood dienten als perfektes Beispiel, dass Gesundes auch köstlich sein kann. Es wurden ca. 200 Portionen Kastanien verteilt.

Ausblick & Zukunftsplanung

Die Aktion „Kastanien und Herzgesundheit“ war sehr erfolgreich und wird sicher wiederholt werden. Das große Ziel ist jedoch die Einführung eines verpflichtenden Lipid-Screenings (LDL-Cholesterin, Lp(a) und Triglyzeride) für Kinder beim Eintritt in die Volksschule. So könnte man nicht nur betroffene Kinder, sondern auch ihre Familien entdecken und rechtzeitig behandeln. Prevent the preventable! Dazu ist eine Aktion im Österreichischen Parlament zusammen mit weiteren Stakeholdern geplant.

