

DAS THEMA: Abendsprechstunde - Was tun bei Herzbeschwerden?

Das können Sie selber für Ihr Herz tun

Ein paar Regeln, die Sie beherzigen sollten, um koronaren Herzerkrankungen vorzubeugen:

- ◆ Durch Veränderungen im Lebenswandel ließen sich Untersuchungen zufolge rund 82 Prozent aller Herzinfarkte und Schlaganfälle vermeiden.
- ◆ Besondere Bedeutung hat dabei das Übergewicht: Reduzieren Sie Gewicht, aber tun Sie es langsam durch eine Ernährungs-umstellung. Radikaldiäten führen zu schnellem abnehmen. Aber das Gewicht kommt meistens ebenso schnell wieder zurück, so Dr. Ramon Martinez.
- ◆ Achten Sie darauf, dass Ihr Blutdruck gut eingestellt ist: Der Grenzwert liegt bei 130 bis 139 zu 85 bis 89, bereits im Grenzwertbereich herrscht erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- ◆ Reduzieren Sie die Kochsalzmenge. Jeder Deutsche verzehrt durchschnittlich zwölf Gramm Kochsalz pro Tag, mehr als drei Gramm sollten es aber nicht sein.
- ◆ Nüsse haben eine schützende Wirkung (natürlich nicht gesalzen oder in Öl geröstet): 140 Gramm pro Woche verhindern rund ein Drittel der Herzinfarkte.
- ◆ Bewegung muss sein, Überlastung soll nicht sein. Empfohlen sind viermal 30 Minuten pro Woche.
- ◆ Hin und wieder ein Glas Rotwein mindert das Infarktisiko.



Viele Herzerkrankungen wären vermeidbar, sagt Dr. Ramon Martinez vom St. Sixtus-Hospital in Haltern, wenn man bestimmte Risikofaktoren ausschaltet: Rauchen, Übergewicht, falsche Ernährung gehören dazu. Dr. Ramon Martinez appelliert: „Wer nicht aktiv wird, ändert nichts!“



Untersuchungsverfahren ohne bekannte Nebenwirkungen: Dr. Jan Bernd Böckenförde stellt die Kardio-Magnetresonanztomographie (Kardio-MRT) vor. Mit deren Hilfe erkennen Ärzte Durchblutungsstörungen des Herzmuskels. Außerdem können die MRT-Bilder wichtige Hinweise für die Therapie nach einem Herzinfarkt liefern.



Trauen Sie sich nachzufragen! Das rät Professor Dr. Martin Spiecker. Nutzen und Risiko einer Behandlung werden individuell für jeden Patienten abgewogen. Dabei soll der Patientenwunsch immer mit einbezogen werden. Um bestimmte Beschwerden abzuklären, kann eine Herzkatheteruntersuchung erforderlich sein.

Welche Methode ist die beste für mich?

Fachmediziner des Katholischen Klinikums Ruhrgebiet Nord stehen Rede und Antwort

VON MARTINA MÖLLER

ABENDSPRECHSTUNDE. Was sollte man tun, wenn man unter Herzbeschwerden leidet? Wie kann man Herzerkrankungen durch gesunde Lebensweise vorbeugen? Welche Untersuchungs- und Behandlungsmethode ist die beste für mich? Nach der Abendsprechstunde sagt eine Besucherin: „Jetzt fühle ich mich für den Ernstfall gut informiert.“

Die Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER und des Katholischen Klinikums Ruhrgebiet Nord gab Antworten auf diese und viele andere Fragen. „Was tun bei Herzbeschwerden“, hieß das Thema des Abends. Im Café-Bistro des Marler Marienhospitals standen Professor Dr. Martin Spiecker, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am Marien-Hospital Marl, Dr. Jan Bernd Böckenförde, Chefarzt Innere Abteilung/Kardiologie am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und Dr. Ramon Martinez, Oberarzt und ständiger Chefarztvertreter der Abteilung für Innere Medizin (Schwerpunkt Kardiologie), am St. Sixtus-Hospital Haltern, Rede und Antwort. „Ich habe doch vor 14 Tagen ein Belastungs-EKG gemacht, und alles war in Ordnung.“ Die Aussage stammt von einem Patienten, der mit einem akuten Herzinfarkt in die Klinik gebracht wurde. Und er ist kein Einzelfall, erklärt Professor Spiecker. „Bei



Aufmerksame Zuhörer hatten die Fachmediziner bei der Abendsprechstunde im Marler Marienhospital zum Thema „Was tun bei Herzbeschwerden“.

erweiterten Gefäßen ist ein EKG oft kein Alarmzeichen.“ Zur Diagnostik bei Herzerkrankungen gehört die Anamnese, erläutert der Chef der Marler Kardiologie: Ist der Patient durch Veranlagungen vorbelastet, gibt es Angehörige, die unter Herzerkrankung leiden? „Man muss die Geschichte der Erkrankung im Auge haben“, erklärt der Kardiologe. Auch die Alarm-

signale eines nahen Infarkts seien nicht bei allen Menschen gleich. „Es gibt Patienten, die haben Schmerzen, andere klagen nur über Luftnot.“ Das sei besonders häufig bei Diabetikern der Fall, so Spiecker. Er erläutert den Zuhörern, wie die Mediziner mittels moderner Herzkatheter-Untersuchungen Aufschluss über verengte Gefä-

ben bekommen, und Verengungen durch eine Aufdehnung (Ballondilatation) oder durch das Setzen von Stents sofort beseitigt werden können. „Beim Herzinfarkt ist Eile geboten“, betont Spiecker. Für wen welche Behandlungsmethode und eventuell auch eine Bypass-Operation angezeigt ist, lässt sich nicht pau-

schal sagen, so der Fachmediziner: „Im Einzelfall auch für die rüstige 85-Jährige.“ Nicht in allen Fällen muss es aber gleich eine invasive Untersuchungsmethode wie der Katheter sein. Auch nicht-invasive neue bildgebende Verfahren wie Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT) erlauben bei vielen Patienten aufschlussreiche Diagnosen, wobei die Magnetresonanztomografie einen weiteren Vorteil aufweist. Sie funktioniert mit Magnetfeldern und Radiowellen und kommt ohne Röntgenstrahlen aus. Bislang sind keine Nebenwirkung der Untersuchung bekannt, wie Dr. Jan Bernd Böckenförde vom Elisabeth-Krankenhaus in Dorsten erläutert. Und sie ist bis auf wenige Ausnahmen, zum Beispiel Träger von Herzschrittmachern, für alle Patienten geeignet. Allerdings: Mit 250 Euro pro Stunde ist die MRT ein teures Diagnose-Verfahren, ergänzt er. Mit Hilfe der Magnetresonanztomografie können Mediziner Durchblutungsstörungen des Herzens und Kalkablagerungen an der Herzwand (Plaque) darstellen und eine Vorhersage treffen, wie hoch das Risiko des Patienten ist, einen Herzinfarkt zu erleiden – und Therapien zur Vermeidung des Infarkts einleiten. Die Computertomografie erlaubt darüber hinaus eine Darstellung der Herzkranzgefäße und ist für Patienten vorteilhaft, die unter Symptomen leiden, die sich nicht eindeutig zuordnen lassen.

Wenn Sie sich ausführlich bei den Fachärzten über das Thema „Was tun bei Herzbeschwerden?“ informieren wollen, haben Sie am Montag, 31. August, 18.30 Uhr, im Café-Bistro des Marler Marien-Hospitals in einer weiteren Abendsprechstunde dazu Gelegenheit. Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme telefonisch an: ☎ 0 23 65 / 911 239 oder 911 231.

Wenn Sie sich ausführlich bei den Fachärzten über das Thema „Was tun bei Herzbeschwerden?“ informieren wollen, haben Sie am Montag, 31. August, 18.30 Uhr, im Café-Bistro des Marler Marien-Hospitals in einer weiteren Abendsprechstunde dazu Gelegenheit. Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme telefonisch an: ☎ 0 23 65 / 911 239 oder 911 231.

Nicht immer eindeutig

boten“, betont Spiecker. Für wen welche Behandlungsmethode und eventuell auch eine Bypass-Operation angezeigt ist, lässt sich nicht pau-

Gesund ernähren und bewegen!

Dr. Ramon Martinez erklärt, was jeder Mensch zur Vorbeugung tun kann

ABENDSPRECHSTUNDE. (Mö) Man könnte ein schlechtes Gewissen bekommen. Aber das will Dr. Ramon Martinez in der Abendsprechstunde gar nicht erreichen. Der Kardiologe vom St. Sixtus-Hospital in Haltern hat nur ein Ziel: „Ändern Sie Ihren Lebenswandel.“

Durch Studien sei bewiesen, dass Herzinfarkt und Schlaganfall in den allermeisten Fällen vermeidbar wären, wenn

man rechtzeitig und dauerhaft auf eine gesunde Lebensweise umschwänke. (siehe Info)

Beim Thema salzarme Ernährung regt sich Protest. „Wie soll man denn den Salzkonsum überhaupt kontrollieren?“, fragt ein Zuhörer. „Verzichten Sie auf Fertiggerichte, verwenden Sie mög-

lichst frisches unverarbeitetes Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch.“ Als grundlegende Ernährungsregel empfiehlt Dr. Martinez (kl. Foto) an diesem Abend „Five a Day“, sprich fünf Portionen Obst und Gemüse von jeweils bis zu 150 Gramm über den Tag verteilt. „Das ist eine ganze Menge“, findet er. „Alles gut und schön, aber was ist mit Diabetikern?“, fragt ein älterer Herr. „Auch die müssen auf den Genuss von Obst durchaus nicht

verzichten“, erklärt der Arzt. Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel gehören trotz aller Aufklärungskampagnen immer noch zu den Ursachen, die am häufigsten zu Herzerkrankungen oder -infarkt führen. Nur bei 10 bis 20 Prozent der Herzpatienten spiele die Veranlagung für Herzerkrankungen eine Rolle. „Aber auch diese Menschen profitieren von einer gesunden Lebensweise“, bekräftigt der Mediziner zum Abschluss.



Moderator Bernd Overwien, stellvertretender Chefredakteur des Medienhauses Bauer, holt in der Abendsprechstunde die Fragen der Zuhörer ein.



Welche Risikofaktoren habe ich? In der Abendsprechstunde gab es auch viele praktische Tipps für das tägliche Leben.

IM BLICKPUNKT

Herzerkrankungen sind keine Altersfrage

In unserer Telefonsprechstunde melden sich auch jüngere Patienten

MARL (Mö) Herzerkrankungen sind keine Frage des Alters. Unser jüngster Herzinfarktpatient im Marienhospital war erst 22“, berichtet Prof. Dr. Martin Spiecker.

Auch in der Telefonsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER suchten jüngere Anrufer den Rat der Kardiologen Prof. Dr. Martin Spiecker (kl. Bild links) und Dr. Jan Bernd Böckenförde (Bild rechts). Ein 27-jähriger Marler wollte zum Beispiel wissen, welche Untersuchungen der Hausarzt vornehmen solle und mit welchen Symptomen man besser einen Facharzt aufsuche. Habe ich die richtigen Medikamente bekommen oder soll ich besser gar keine Tabletten einnehmen? „Die zweite Meinung war ge-



fragt“, resümierten die beiden Mediziner nach ausführlichen Patientengesprächen.

Viele Anrufer schilderten regelmäßig oder unregelmäßig wiederkehrende Herzrhythmus-Störungen und empfanden das als ein alarmierendes Signal. Für Herzrhythmusstörungen kann es viele Ursachen geben, erklärten die Mediziner.

Und nicht in jedem Fall müsse das schon ein Anzeichen für ein erhöhtes Infarktisiko sein. Große Unsicherheit herrschte bei einigen Anrufern auch bei der Frage, welche Untersuchungsmethode die beste sei. Das entscheide sich im Einzelfall, stellten die Mediziner klar. „Aber eine Bildaufnahme kann die Gefäßuntersuchung nicht ersetzen“, ergänzt Dr. Böckenförde.

ANZEIGE

MEDIZIN mit Menschlichkeit

EINE GEMEINSAME AKTION VON:

BARMER diegesundexperten

MARIEN-HOSPITAL MARL

MEDIENHAUS BAUER

Und wie steht's mit dem Cholesterin?

Cholesterin bestimmt man, um herauszufinden, wie groß das Risiko für Gefäßerkrankungen ist und ob eine Einnahme von Cholesterinsenkenden Medikamenten notwendig oder sinnvoll ist.

- ◆ Ursachen eines erhöhten Cholesterins sind besonders oft erbliche Veranlagung, Lebensgewohnheiten sowie andere Erkrankungen.
- ◆ In Studien wurde aufgezeigt, dass besonders das LDL-Cholesterin für die Gefäßschädigungen verantwortlich ist, während das HDL-Cholesterin sogar einen gewissen Schutzfaktor vor Arterienverkalkung darstellt.
- ◆ Eine Untersuchung des LDL-Cholesterin wird allerdings nur in Einzelfällen angeordnet, in der Regel untersucht der Arzt nur den Gesamt-Cholesterin-Spiegel. Wichtig ist, welches Verhältnis von LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin vorliegt, um das persönliche Risiko zu ermitteln.