

Vorbauen gegen den Herzinfarkt

TIPPS. (ire) Ein Herzinfarkt ist nur scheinbar ein Blitz aus heiterem Himmel. Ihm geht ein langsamer, über Jahre schleichender Krankheitsprozess voraus. Davor kann sich jeder schützen.

- ◆ **Bewegungstipps für den Alltag:**
- ◆ Entweder zu Fuß gehen oder mit dem Rad zur Arbeit fahren
- ◆ Treppen wählen statt Rolltreppen oder Aufzüge
- ◆ Bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln auch mal eine Haltestelle früher oder später aussteigen und den Rest laufen
- ◆ Das Auto zehn Gehminuten vom Ziel entfernt parken.
- ◆ Wenn Sie jetzt erst mit Bewegung beginnen, fangen Sie mit zügigen Spaziergängen an. Mit der Zeit sollten Sie es auf wenigstens 30 Minuten körperliche Aktivität, vier- bis fünfmal pro Woche, bringen.
- ◆ Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Skilaufen, aber auch Tanzen, Fußball und Tennis

◆ **Gesunde Lebensweise:**

- ◆ Nicht rauchen
- ◆ Auf das Gewicht achten (Übergewicht vermeiden).
- ◆ Sich gesund ernähren mit viel Gemüse, Salat und Obst, einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten (Brot, Pasta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte), mageren Milchprodukten, Oliven- und Rapsöl und viel Fisch, aber wenig Fleisch
- ◆ Sahne, Butter und andere tierische Fette ebenso wie Fröttierfett aus Palm- oder Kokosöl vermeiden
- ◆ Gemüse nur kurz al dente kochen, damit es seine Frische und die Vitamine behält
- ◆ Frische Kräuter und Knoblauch sind gesund und sorgen für intensiven Geschmack
- ◆ Gesundes Pausenbrot schon im Schulfalter: Dazu gehören ein bis anderthalb Liter Flüssigkeit täglich; alle Getränke sollten Zucker- und koffeinfrei sein. Außerdem: 1 Vollkornprodukt, 1 Milchprodukt, 1 Stück Obst oder Gemüse. Denn: Pausenbrot ist gesünder als jede Milchsnacke und schon den Geldbeutel mehr als der Gang zum Kiosk.



Ein Thema, das alle brennend interessiert: Der Hörsaal am St. Vincenz-Krankenhaus war bei der Abendsprechstunde „Herr Doktor, mein Herz stolpert“ überfüllt. —FOTOS: JANFELD (2)

Wenn Herzen stolpern

ABENDSPRECHSTUNDE des MEDIENHAUSES BAUER fand extrem großen Zulauf

VON INA RETKOWITZ

DATTELN. Wer auf der Internetseite von Google das Suchwort „Herz“ eingibt, erhält satte 21,2 Millionen Einträge. Kein Wunder also, dass die Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer zum Thema „Herr Doktor, mein Herz stolpert“ auf riesiges Interesse stieß.

Stolperherzen mit Rhythmusstörungen, Vorhofflimmern und plötzlicher Herztod waren die Stichworte, die drei renommierte Mediziner am

Montag im Datteler St. Vincenz-Krankenhaus gehörig unter die Lupe nahmen. Herzrhythmusstörungen allein müssen jedoch noch nichts Böses verheißen: Etwa 70 Prozent der gesunden Menschen haben sie im Laufe ihres Lebens, so Dr. Stefan Fromm, niedergelassener Kardiologe in Henrichsburg. Wie aber krankheitsbedingte Ursachen von normalen „Wehwehchen“ unterscheiden?

Dafür steht laut Fromm ein logistisches Ärztenetz zur Verfügung – hier im Kreis arbeitet etwa 300 Mediziner Hand in Hand, denn, so Fromm wei-

ter, bei der kardiologischen Betreuung gäbe es weltweit Engpässe. In Deutschland falle von 130.000 Arztpraxen nur etwa ein Prozent auf niedergelassene Kardiologen ab. Deshalb müsse der erste

Rhythmusstörungen: Hausarzt aufsuchen

Gang – außer im akuten Notfall, wo man die 112 wählt – immer zunächst zum Hausarzt führen.

Dort wird dann die Vorgehensweise abgeklärt. Hatte der Patient schon einmal einen

Infarkt, einen Herzklappenfehler oder gehört er zur Risikogruppe der Raucher, Diabetiker, der Übergewichtigen oder der familiär Vorbelasteten? Lag kürzlich eine Viruserkrankung vor, die zur gefährlichen Herzmuskelentzündung führen kann? Hat der Betroffene ein enges Gefühl in der Brust? Treten die Rhythmusstörungen nur unter Belastung oder auch im Ruhezustand auf?

Kalter Schweiß und Bluthochdruck sind laut Fromm erste Alarmzeichen. Ebenso der Puls, wenn er nicht im Normalbereich zwischen 60

und 100 Schlägen pro Minute liegt (160 Schläge / Minute unter Belastung).

Das Elektrokardiogramm (EKG) hilft bei der Diagnosestellung ebenso wie die Laborwerte: So sollte im Blut stets genügend – wenn nicht sogar erhöhte Werte an Kalium und Magnesium vorhanden (außer bei Nierenkranken) und die Schilddrüsenfunktion einwandfrei sein. Ein Echokardiogramm helfe, Herzklappenschwächen zu orten. Zusätzlich können Untersuchungen per Ultraschall, CT, MRT, aber auch pharmakologische Tests und selten auch

genetische Untersuchungen zur Diagnosefindung beitragen. Für Herzrhythmusstörungen liegt laut Fromm eine breite Palette an Medikamenten vor, aber manchmal müsse man auch einfach gar nichts tun. Dann, wenn die Beschwerden zwar lästig, aber keinesfalls bedrohlich sind und Anfälle quasi nur alle Jubeljahre auftreten. Fromm: „Das ist der Risiko ärmste Weg.“

@ www.castrop-rauxel-kardiologie.de
➔ Zur Deutschen Herzstiftung mehr auf Seite 34.



Die Firma St. Jude Medical zeigt implantierbare Defibrillatoren gegen Rhythmusstörung.

Neue Medizin enttäuscht Ärzte

Ablation hilft bei Vorhofflimmern

DATTELN. (ire) Auf die Therapiemöglichkeiten bei Herzrhythmusstörungen hatte sich bei der Abendsprechstunde Dr. Axel Meissner, Leiter der Oberarzt der Medizinischen Klinik II im Herner Marienhospital, spezialisiert.

Neu auf dem Markt und erst vor einem Jahr zugelassen ist das Medikament Dronedaron. Viele Ärzte versprechen sich laut Meissner Vorteile vom neuen Präparat, das nicht Jodhaltig ist und deshalb weniger Nebenwirkungen als herkömmliche Mittel habe. Und wegen der besseren Halbwertszeit sollte es auch leichter vom Körper aufgenommen werden könne. Aber, so Meissner, das Medikament bleib hinter den Erwartungen zurück: „Es ist nicht so gut wie eine Kombination aus Antiarrhythmikum und Betablocker.“ Deshalb warte man nun auf das neueste Medikament Vernakalant. Dabei müssen Tabletten nicht dauerhaft genommen werden, sondern nur bei Anfällen. Anders beim Vorhofflimmern, das auch eine Ausprägung einer Herzrhythmusstörung ist. Und zwar eine gefährliche, denn Vorhofflimmern kann zum Schlaganfall führen, das Thrombose-

risiko erhöhen und so Embolien auslösen. Blutverdünner wie Marcumar, ASS oder Heparin sollen dies verhindern. Oft aber ist beim Vorhofflimmern eine medikamentöse Therapie nicht machbar und die Behandlung kompliziert, weil beim Vorhofflimmern nicht nur ein kleiner Teil des Herzens in Unordnung sei, so Meissner. In diesem Fall käme eine interventionelle Therapie zum Einsatz: Die Katheter-Ablation.

Herzgewebe mit Strom verodet

Dabei handelt es sich um eine Verödung des kranken Herzgewebes per Hochfrequenzstrom. Nicht einfach, denn die Ärzte müssen mit einer langen Nadel durch die Herzscheidewand hindurch pieksen. Um die Lungenvenen nicht zu verletzen ist deshalb vorab ein CT und MRT nötig. Ungefährlich ist ein solcher Eingriff nicht, weil sich Blut im Herzbeutel (Tamponadeerguss) oder Nervenverletzungen ergeben können. Bestes Mittel dagegen: Vorsorge durch eine gesunde Lebensweise mit Bewegung und mediterraner Kost.

Laien müssen bei Herztod ran

Erste Hilfe mit Defibrillatoren

DATTELN. (ire) Ein junger Fußballprofi von Benfica Lisbona bricht auf dem Spielfeld zusammen, stirbt am plötzlichen Herztod.

Plötzlicher Herztod – das steht in den Köpfen der Menschen für alte, kranke Patienten, aber nicht für gesunde, junge Sportler. Ein Fehler, so Dr. Peter Lenga, Chefarzt der Kardiologie am St. Vincenz-Krankenhaus. „Es kann jeden treffen.“ Der Tod durch Schlaganfall, Lungenkrebs (Männer), Brustkrebs (Frauen) und Aids mache zusammengenommen die Anzahl der am plötzlichen Herztod Verstorbenen aus – die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. 330 Plötzliche Herztode pro Tag in Deutschland, das sind fast 15 mal mehr Menschen als die, die durch Unfälle im Straßenverkehr sterben“, so Lenga.

Größtes Problem: Die Mehrheit der betroffenen Patienten kann trotz umfangreicher Studien vorher nicht identifiziert werden. Deshalb sei Erste Hilfe im Akutfall so wichtig. Dazu zählen die Herz-Lungen-Wiederbelebung und der Einsatz eines Defibrillators, der für Elektroschocks sorgt, die die Herztätigkeit wieder ankurbeln. Mit jeder Minute, die

ungenutzt verstreicht, sinkt die Wiederbelebungschance um etwa zehn Prozent. Nach drei Minuten setzen erste oft irreparable Hirnschäden ein. Und weil laut Rettungsdienstgesetz in NRW eine Zeit von acht Minuten bis zum Eintreffen des Notarztes realistisch ist, sei die Reanimation durch Laien so (überlebens-)wichtig.

Speziell dafür gibt es Laien-Defibrillatoren. Das sind halbo- oder vollautomatische Geräte, deren Elektroden man nur noch am Patienten anbringen muss. „Diese Geräte machen fast alles selbst“, so Lenga. Bei Hilfe innerhalb der ersten drei Minuten haben 74 Prozent eine Überlebenschance. Privatpersonen können ein Laiengerät selbst erwerben. Für die einfachste Technik müsse man 800 bis 1.000 Euro besteuern; den Rest übernehme eine Stiftung. Infos dazu gibt es bei der Björn Steiger Stiftung. Oft hängen Defis auch an öffentlichen Einrichtungen wie Flughäfen, Kliniken oder im Rathaus. Und auch in der Welt der Kicker haben sie Fuß gefasst, damit sich der Vorfall von Benfica nicht wiederholt: In der Veltins Arena Gelsenkirchen und beim Erzrivalen im Dortmunder Signal Iduna Park.

ANZEIGE

Schöne Grüße von **BLUMEN RISSE** GARTENCENTER

Adventskranz
dekorativ geschmückt, in verschiedenen Farben
nur **8⁹⁹**

Türkranz
weihnachtlich dekoriert, in versch. Farben
nur **9⁹⁹**

GROSSE ADVENTAUSSTELLUNG
Sonntag, 21. November 2010
von 11.00 - 16.00 Uhr
Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Amaryllis
2 Triebe im Topf
nur **2⁹⁹**

Christrosen
„Helleborus“ im 12 cm-Topf
nur **5⁹⁹**

Midi-Weihnachtsstern
mit 3-5 Trieben
nur **1⁷⁹**
passender Übertopf 12 cm Ø
nur **1⁵⁰**

Weihnachtsstern-Busch XXL
versch. Farben, ca. 60 cm Ø
nur **7⁹⁹**

Gartencenter Recklingh.
Hochlarmarkstr. 10
45661 Recklinghausen
Tel. 02361-61448

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-19 Uhr,
Sa. 9-18 Uhr, So. 11-16 Uhr
www.blumen-risse.de