

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Das schwache Herz"

Es beginnt schleichend

Warnzeichen: Atemnot und Leistungsabfall

VON HEIDI MEIER

Zwei bis drei Millionen Menschen in Deutschland leiden Expertenschätzungen zufolge an einer Herzschwäche. 370 000 werden jährlich in ein Krankenhaus eingeliefert und 48 000 sterben daran. Grund genug also, sich eingehend damit zu befassen. Am kommenden Montag, 2. Dezember, ist das schwache Herz Thema der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer in der Marler Paracelsus-Klinik.

Atemnot, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Wassereinlagerungen in den Beinen, besonders in den Unterschenkeln – die chronische Herzschwäche beginnt zumeist unspektakulär und schleichend. Da ist zum Beispiel die Bergwanderung mit Freunden, die man aufgibt, weil es bergan zu anstrengend ist, oder der kleine Zwischenstopp beim Treppensteigen, weil die Puste ausgeht. Viele wollen nicht wahrhaben, dass eine ernste Erkrankung dahinter stecken könnte und schieben die ersten Symptome resigniert auf das Alter.

Indes: „Wer unter Atemnot leidet, sollte umgehend zum Arzt, um zu klären, ob es sich um eine Herzkrankheit handelt“, mahnte die Deutsche Herzstiftung aktuell anlässlich der gerade zu Ende gegangenen Herzwoche.

Denn: „Je früher die Herz-



Wenn eine Herzschwäche massiv wird, kann die Implantierung eines Defibrillators die einzige Rettung sein. Was man schon vorher gegen Herzschwäche unternehmen kann, erfahren Sie bei unserer Abendsprechstunde.

—FOTO: DPA

schwäche erkannt wird, umso eher kann man mit den heutigen Therapiemöglichkeiten die fatale Entwicklung der Krankheit aufhalten oder verlangsamen.“

Dies ist denn auch das Credo der Fachmediziner des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen und der Paracelsusklinik Mar, die bei unserer Abendsprechstunde nicht nur ausführlich über die Erkrankung und ihre Behandlung referieren, sondern

auch die Fragen der Besucher beantworten.

Dr. Rolf Klähn, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin der Paracelsus-Klinik Mar, beleuchtet zunächst die Ursachen der chronischen Herzschwäche bevor Dr. Ludger Springbob, Chefarzt der Klinik für Geriatrie der Paracelsus-Klinik, über einschlägige Medikamente, ihre Wirkungsweisen und Nebenwirkungen sowie über die nötigen Kontrollen berichtet.

Nach einer Pause befasst sich dann Dr. Wilhelm Böhmer, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin am Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen, mit dem Thema „Leben mit Herzschwäche – Was ist noch zu tun?“. Und schließlich stellt Jens Gunia, Fachpfleger für Intensivmedizin und Anästhesie an der Paracelsus-Klinik, die Mechanismen der Basiswiederbelebung und den automatischen externen Defibrillator vor. Zur

Abrundung des Ganzen werden in einem kleinen Rahmenprogramm Herzschrittmacher und Defibrillatoren vorgeführt.

INFO Die Abendsprechstunde „Das schwache Herz – was tun?“ findet statt am Montag, 2. Dezember, um 18.30 Uhr in der Paracelsus-Klinik (Kapelle im Erdgeschoss), Lipper Weg 11, 45770 Mar. Der Eintritt ist frei.

Herzschwäche bedroht das Leben

Die chronische Herzschwäche führt dazu, dass das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Nicht nur das Herz selbst, auch andere Organe wie Gehirn, Niere oder Muskeln werden in Mitleidenschaft gezogen.

Es kommt zu Beschwerden wie Atemnot, Leistungsschwäche und Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen und Knöcheln (Ödeme). Im fortgeschrittenen Stadium kann die Herzschwäche zu massiven Beschwerden bei den Betroffenen führen. Sie beeinträchtigt stark ihren Alltag und bedroht ihr Leben.

Die chronische Herzschwäche ist keine eigenständige Krankheit, sondern die Folge anderer Herzerkrankungen. In etwa 70 Prozent der Fälle entwickelt sich die Herzschwäche aus der koronaren Herzkrankheit (KHK) und hohem Blutdruck. Aber auch Herzklappenerkrankungen, Herzmuskelentzündung oder angeborene Herzfehler sind Ursachen der Herzschwäche.

Gefährdet sind viele Menschen. Dennoch mangelt es meist an Wissen über die Ursachen und damit über die Möglichkeiten der Vorbeugung durch eine Behandlung der Risikofaktoren. Aber: Je früher die Herzschwäche erkannt wird, umso eher kann man mit den heutigen Therapiemöglichkeiten die fatale Entwicklung der Krankheit aufhalten oder zumindest verlangsamen.

2. Vestischer Gesundheitstag

8. März 2014
Festspielhaus RE
Infos für Aussteller:
☎ 02054 / 87 35 75
Zeitungswerbung:
☎ 02365 / 10 71203

INFO

Beratung und Kontakt

Die Abteilung für Innere Medizin der Paracelsus-Klinik in Mar wird geleitet von Priv.-Doz. Dr. Markus Reiser, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Infektiologie. Leitender Oberarzt ist Dr. Rolf Klähn, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. Sekretariat: Gabriele Wloch, ☎ 023 65 / 90 21 01, und Christine Doerk, ☎ 023 65 / 90 21 01, Sprechstunden der Kardiologie: Oberarzt Dr. Rolf Klähn, Montag bis Freitag, 7.30 bis 15 Uhr. Herzschrittmacher- und Defibrillator-Sprechstunde: Mittwoch, 10.30 bis 13 Uhr.

Die Abteilung für Geriatrie der Paracelsus-Klinik Mar wird geleitet von Dr. Ludger Springbob, Geriater und Internist. Sekretariat: Tanja Hohenberger, ☎ 023 65 / 90-1731, E-Mail: geriatrie@klinikum-vest.de Sprechstunde für Angehörige mit Stations- und / oder Oberärzten: 14.30 bis 15 Uhr, Station 7 Sprechstunde mit dem Chefarzt: nach telefonischer Vereinbarung

Die Abteilung für Kardiologie, Gastroenterologie und Diabetologie am Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen wird geleitet von Prof. Dr. med. Dipl.-Physiker Ulrich Loos, Arzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Pneumologie und Ernährungsmedizin. Dr. med. Wilhelm Böhmer, Arzt für Innere Medizin und Kardiologie, und Gastroenterologie ist hier einer von vier Oberärzten. Sekretariat: Frau Trauner, ☎ 023 61 / 56-3401, E-Mail: innere.medizin@klinikum-vest.de Sprechstunden: Allgemeine Sprechstunde Montag bis Freitag, 8 bis 13.30 Uhr. Spezialsprechstunden Kardiologie bei Oberarzt Dr. med. Wilhelm Böhmer: Montag bis Freitag, 8 bis 16.30 Uhr, ☎ 023 61 / 56-3460



Wessen Herz schwach ist, der sollte unter ärztlicher Kontrolle Sport treiben. Nordic Walking zum Beispiel ist bestens geeignet, die Pumpe zu stärken. —FOTO: DPA

Gezieltes Training stärkt das Herz

Viel Bewegung mit geringem Kraftaufwand

Während früher Schonung bei Herzschwäche angeraten wurde, weiß man heute, dass das Gegenteil der Fall ist. Bewegung ist eine wichtige Therapie. Allerdings muss mit dem Hausarzt bzw. dem Kardiologen die Belastbarkeit besprochen werden.

Bei Herzschwäche empfehlen sich körperliche Aktivitäten mit viel Bewegung bei vergleichsweise geringem Kraftaufwand wie Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking, Radfahren, bei gut trainierten Patienten auch Skilanglauf.

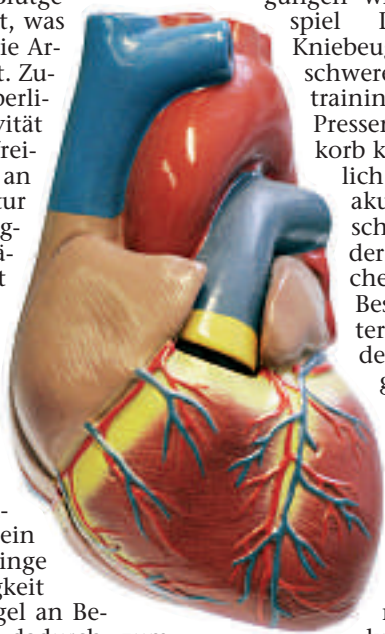
Regelmäßiges Ausdauertraining führt zu deutlichen Steigerung der Leistungsfähigkeit, zur Abnahme der Krankheitsaufenthalte und zur Senkung der Sterblichkeit.

Zahlreiche Trainingsstudien, unter anderem am Herzzentrum Leipzig zeigten, dass stabile Patienten mit Herzschwäche von körperlicher Aktivität profitieren. So führt ein Trainingsprogramm zu einer Absenkung des Ruhepuls - das Herz kann energie-

sparender arbeiten, der Sauerstoffbedarf wird deutlich verringert. Gleichzeitig wird die Funktion der Blutgefäße verbessert, was dem Herzen die Arbeit erleichtert. Zudem hilft körperliche Aktivität Stammzellen freizusetzen, die an der Reparatur von geschädigten Blutgefäßen beteiligt sind. Ein weiterer wichtiger Effekt: der Aufbau der Skelettmuskulatur. Meist entsteht durch die Herzschwäche ein Kreislauf: Geringe Leistungsfähigkeit führt zu Mangel an Bewegung und dadurch zum Abbau der Muskulatur und dies wiederum zu weiterer Verminderung der Leistungsfähigkeit. Gezieltes Training durchbricht diesen Mechanismus – das Herz profitiert.

Was Menschen mit einer Herzschwäche meiden sollten, sind schwere Anstrengungen wie zum Beispiel Liegestützen, Kniebeugen oder schweres Hanteltraining. Durch das Training im Brustkorb kann es nämlich zu einer akuten Verschlechterung der Herzschwäche kommen. Besondere Unterstützung bei der Bewegungstherapie bieten übrigens zahlreiche Herzsportgruppen. Dort führen Patienten mit einer Herzerkrankung

mindestens einmal wöchentlich für mindestens eine Stunde maßgeschneiderte Übungen mit speziell geschulten Sporttherapeuten durch.



ANZEIGE

GESUND IM VEST

ABENDSPRECHSTUNDE

Das schwache Herz - was tun?

Montag, 2. Dezember 2013, 18.30 bis 20.30 Uhr

Paracelsus-Klinik, Kapelle im Erdgeschoss, Lipper Weg 11, 45770 Mar

Moderation: **Bernd Overwien** (Chefredaktion Medienhaus Bauer)

Referenten

Dr. Rolf Klähn
Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, Paracelsus-Klinik
Ursachen der chronischen Herzschwäche

Dr. Ludger Springbob
Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Paracelsus-Klinik
Medikamente - Wirkung, Nebenwirkung, Kontrollen

Pause

Dr. Wilhelm Böhmer
Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen
Leben mit Herzschwäche - Was ist noch zu tun?

Jens Gunia
Fachpfleger für Intensivmedizin und Anästhesie, Paracelsus-Klinik
Basisswiederbelebung - Automatischer externer Defibrillator

Interessierte Bürger und Patienten fragen, Experten geben kompetente Antworten

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen!

Rahmenprogramm: Demonstration Herzschrittmacher und Defibrillatoren mit Info-Material

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? – Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden zu den verschiedensten medizinischen Bereichen.