

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Herz in Gefahr"

„Ich wollte noch abwarten“

Wenn sich ein Herzinfarkt anbahnt, ist größte Eile geboten.

Herten. (-hm-) Brustschmerz, der bis in den linken Arm ziehen kann, Beklemmungsgefühle, kalter Schweiß – so kann sich ein Herzinfarkt typischerweise ankündigen. Aber es gibt auch sehr unspezifische Symptome wie Oberbauchschmerzen oder Rückenschmerzen. In jedem Fall gilt es, schnell zu handeln und den Rettungsdienst mit der 112 zu rufen. Denn: „Zeit ist Muskel“. Das betonten die Kardiologen des Hertener St. Elisabeth-Hospitals bei der Abendsprechstunde „Herz in Gefahr – Herzinfarkt verhindern“ des Medienhauses Bauer immer wieder.

Verstopftes Gefäß lässt Muskelzellen sterben

Bei einem Herzinfarkt wird ein Blutgefäß durch aufbrechende Fett- und Kalkablagerungen (Plaques), die durch einen ungesunden Lebensstil oder auch im Laufe des Alters entstanden sind, verschlossen, wie Dr. Erwin Umanski, Oberarzt der Kardiologie erläuterte. Muskelzellen werden nicht mehr mit Sauerstoff versorgt und sterben ab – je länger der Verschluss dauert, desto umfangreicher.

Daher sei es das allererste Ziel, das verstopfte Gefäß im Herzkatheterlabor so schnell wie möglich wieder zu öffnen und den Blutfluss wieder zu ermöglichen. Wenn der Patient in die Klinik kommt, sollte das innerhalb einer Stunde passieren. Indes: Das größte Verzögerungsrisiko, so Dr. Umanski, sei der Patient selbst. Er mahnte mehrfach,

bei Beschwerden sofort in die Klinik zu fahren oder den Notarzt zu rufen.

„Häufig spüren die Patienten erst ein Engegefühl, das auch wieder verschwindet“, berichtete er. Das sei dann meist das Aufreißen der Plaques. Ehe das so entstandene Blutgerinnsel die Arterie verstopft und den Infarkt auslöst, könne dann noch einige Zeit vergehen.

„Ich wollte noch abwarten, ob das wieder kommt.“ – „Ich wollte niemanden belästigen.“ – „So schlimm war das ja nicht.“ – Solche Sätze höre er immer wieder von Patienten, die schließlich mit einem Infarkt im Herzkatheterlabor landen. „Aber das kann Leben kosten.“



So weit wäre es auch bei Klaus Schmies (Foto l.) aus Herten fast gekommen. Bei unserer Abendsprechstunde berichtete der 75-jährige von seinem Herzinfarkt. Kurz,

nachdem er mit seiner Frau das Haus verlassen hatte, wurde ihm an jenem Tag im Dezember 2017 „schummrig“. Er ging zurück, im Flur schmerzte schon die Brust und Luftnot stellte sich ein. Klaus Schmies legte sich erst mal hin. „Soll ich anrufen?“, habe seine Frau mehrmals gefragt. „Warte erst mal“, habe er immer geantwortet, obwohl er es als ehemaliger Feuerwehrmann hätte besser wissen müssen. Erst als ihm kalter Schweiß ausbrach, habe er eingewilligt.

Mit dem Rettungsdienst sei es dann auf schnellstem Wege ins St. Elisabeth-Hospital gegangen. „Die Sanitäter haben gleich erkannt, dass das ein Herzinfarkt ist, und haben unterwegs schon das Wichtigste gemacht“, erinnert sich Schmies. Im kardiologischen Labor hat er schließlich vier Stents bekommen. „Jetzt kann ich zweimal Geburtstag feiern“, lachte der Senior bei der Abendsprechstunde. Er fühle sich sehr gut heute. „Fast so wie früher.“



„Herz in Gefahr – Herzinfarkt verhindern“: Bis auf den letzten Platz gefüllt war der Vortrassaal des Hertener St. Elisabeth-Hospitals bei diesem Thema der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag. –FOTOS: TORSTEN JANFELD (5)

Ernährung gegen den Infarkt

HERTEN. Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Todesursache in den westlichen Ländern und in den allermeisten Fällen für einen Herzinfarkt verantwortlich. Dabei ließe sich viel tun, um diese zu vermeiden.

von Heidi Meier

„Herz in Gefahr“ lautete denn auch der Titel der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag im Hertener St. Elisabeth-Hospital, unter dem Thema Vorbeugung eine besondere Rolle zukam. „Die Risikofaktoren Alter und Geschlecht (Männer sind gefährdeter) können Sie nicht beeinflussen, alle anderen aber sehr wohl“, rückte Dr. Gereon Balzer den Blick auf die Eigeninitiative jedes Einzelnen, dem Herzinfarkt vorzubeugen.

„Das Thema Ernährung“, so der Oberarzt der Kardiologie, „ist der zentrale Punkt, noch vor dem Thema Bewegung.“ – Und hinter dem Einstellen des Rauchens natürlich. – Dabei gehe es nicht um eine Diät, sondern um eine dauerhafte gesunde Ernährungsweise, die er entsprechend der berühmten Nahrungspyramide beschrieb: Wasser und ungesüßter Tee sind die Basis, darauf folgen Obst und Gemüse („fünfmal am Tag eine Portion, die in eine Hand passt“), dann Kohlehydrate in Form von Vollkornbrot, Kartoffeln und Nudeln („nicht als Zucker!“), dann schon deutlich weniger Milchprodukte, dann noch weniger Fleisch und Fisch („nur zweimal pro Woche“), dann sehr wenig Butter und gesättigte Fettsäuren und schließlich als Spitze der Pyramide eine Winzigkeit Süßigkeiten.

Und um seinen äußerst anschaulichen Vortrag zu untermauern, hatte er auch gleich einige Kalorienfallen mitgebracht: aromatisiertes Wasser, das meist auch Zucker enthält, Saft, der es mit dem Zuckergehalt einer Cola aufnehmen kann, und einen Smoothie, in dem sich neben allem Gesunden leider auch sehr viel Zucker findet.

„Achten Sie also auf die Kalorien“, mahnte Dr. Balzer. „Die Sterblichkeit bei einer Herzerkrankung ist nämlich auch abhängig vom Gewicht.“ Am geringsten sei sie übrigens bei einem Body-Mass-Index von 20 bis 25 (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Metern zum Quadrat).

„Laufen statt schnaufen“: 10.000 Schritte am Tag

Fürs Herz könne man mit Ernährung am meisten erreichen, wichtig sei allerdings auch viel Bewegung. „Wenn es ein Medikament gäbe, das die Effekte von gesunder Ernährung und Bewegung vereint, wäre das die Wunderpille“, lachte der Kardiologe und empfahl für die Herzgesundheit diese Dosis Bewegung: 150 Minuten pro Woche körperliche Aktivität mit moderater Intensität – etwas mehr als Spazierengehen und so, dass man leicht ins Schwitzen kommt, für diejenigen, die intensiver aktiv sein wollen, wahlweise 75 Minuten pro Woche.



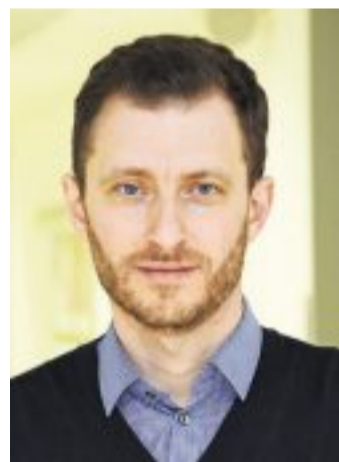
Dr. Gereon Balzer.

„Laufen statt schnaufen“ war das Mantra, das er immer wiederholte. 10.000 Schritte am Tag seien das Ziel. Und um die Dimension greifbar zu machen, berichtete er, dass sein Schrittzähler nach einem langen Tag in der Klinik gerade mal 7300 Schritte anzeigte, an einem Wochenende zu Hause auch mal nur 2000. Um die Kalorien einer Tiefkühlpizza wieder abzubauen, müsste man indes nicht weniger als 30.567 Schritte tun oder 144 Minuten walken oder 80 Minuten joggen, bei drei Toffifees immerhin noch

4300 Schritte gehen oder 20 Minuten walken oder 11 Minuten joggen. – Abschrecken lassen solle sich aber niemand von diesen Zahlen. „Wer körperlich bisher nicht aktiv war, dem bringt schon jeder Schritt etwas.“

Um dem Herzinfarkt vorzubeugen, gelte es aber auch, andere Erkrankungen im Blick zu haben und gut zu behandeln. Dr. Balzer nannte hier besonders die Diabetes und den Bluthochdruck, bei denen man im Übrigen auch sehr von gesunder Ernährung und Bewegung profitiere.

Und schließlich ging er noch auf das im Zusammenhang mit Herzerkrankungen viel zitierte Cholesterin ein, das der Körper zu 80 Prozent selbst produziert. Die restlichen 20 Prozent über die Nahrung aufzunehmen sei wichtig, und wenn hohe Cholesterinwerte genetisch bedingt sind, könne man daran wenig machen. Gleichwohl sei es ratsam, sie im Blick zu haben und schädliches LDL-Cholesterin im Gegensatz zum „guten“ HDL-Cholesterin („dieser Wert sollte hoch sein“) medikamentös zu senken. Denn: „Je niedriger es ist, desto geringer die Sterblichkeit.“



Dr. Erwin Umanski.

STICHWORT

Plötzlicher Herztod

(-hm-) Ein Herzinfarkt kann auch einen plötzlichen Herztod auslösen. Dann ist es wichtig, sofort zu reanimieren, wie Dr. Erwin Umanski betonte. Er erläuterte:

- ◆ Rütteln Sie den plötzlich umgefallenen Menschen und sprechen Sie ihn laut an. Reagiert er nicht, rufen Sie sofort die 112.
- ◆ Dann heißt es auf die Brust drücken, drücken, drücken – 100 Mal pro Minute, bis der Rettungsdienst kommt. So halten Sie den Kreislauf in Gang, so dass das Gehirn weiter mit Blut versorgt wird.
- ◆ Eine Mund-zu-Mund-Beatmung, vor der viele bei fremden Menschen zurückscheuen, sei nicht nötig – nur: drücken, drücken, drücken ...

DEMNÄCHST

Die nächsten Abendsprechstunden

- 9. April: **Leben mit Atemnot und Herzschwäche** – mit Medizinerin des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen.
- 23. April: **Gesundheit erhalten und fördern** – mit Medizinerin des Gertrudis-Hospitals Westerholt.
- 7. Mai: **Arthrose in Knie und Hüfte** – mit Medizinerin des St. Elisabeth-Hospitals Herten.
- Alle **Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Mit Herzkatheter und Stents

Im Herzkatheterlabor werden verschlossene Gefäße schnellst möglich wieder geöffnet.



PD Dr. Horst Neubauer.

dieses stützt. Um ein Durchwuchern des Stents mit Gewebe zu verhindern, was das Gefäß wieder verschließen würde, ist er mit speziellen Medikamenten beschichtet.

Ausgereifte Methode: „Risiko 1:1000“

Bis der Stent dann aber gut ins Gefäß eingebettet ist, vergeht noch einige Zeit, in der der Patient Blutplättchenhemmer und Blutverdünner einnehmen muss. Das gesamte Verfahren, so Dr. Neubauer, sei inzwischen so ausgereift, dass das Risiko nur noch

eins zu tausend betrage.

Sich selbst auflösende Stents aus Milchsäure bezeichnete Dr. Neubauer als derzeit nicht empfehlenswert. Studien hätten gezeigt, dass sie gegenüber bleibenden Stents keine Vorteile bringen. Erfolgsversprechend seien hingegen erste Ansätze mit sich selbst auflösenden Stents aus Magnesium.

In Einzelfällen könne man bei Gefäßverschlüssen durch Verkalkung die Thromben auch absaugen. Und in wieder anderen Fällen helfe weder ein Stent noch das Absaugen, und es müsse ein Bypass gelegt werden, für den dann andere Arterien, manchmal auch Venen, verwandt werden. Die Abwägung ob Stent oder Bypass erfolge individuell in enger Abstimmung mit den Herzchirurgen.

Repariert werden müsse ein Gefäß übrigens erst bei einer Einengung von mindestens 70 Prozent. Und ob das der Fall ist, könne man auch im Herzkatheterlabor herausfinden – durch Messung des Blutdrucks vor und hinter der Engstelle oder durch einen intravaskulären Ultraschall, in dem die Herzkranzgefäße gut sichtbar werden.



Blick hinter die Kulissen: Mit großem Interesse nahmen die Besucherinnen und Besucher der Abendsprechstunde das Angebot wahr, das Herzkatheterlabor des St. Elisabeth-Hospitals selbst in Augenschein zu nehmen. –FOTO: CLAVES.

INFO

Kontaktdaten

- ☎ 023 66 / 15-3401
- Fax: 023 66 / 15-34 99
- E-Mail: manuela.ramm@eherten.de
- ◆ **St. Elisabeth-Hospital**, Im Schloßpark 12, 45699 Herten
- ☎ 023 66 / 15-0
- E-Mail: info@st-elisabeth-hospital.de
- @ st-elisabeth-hospital.de