

SERIE WAS DEUTSCHLANDS BESTE ÄRZTE IHNEN RATEN

Herzinfarkt So lässt er sich vermeiden

Prof. Dr. Thomas Wendt erklärt, warum **FRAUEN** bei Kreislauf-Erkrankungen heute ganz besonders gefährdet sind

Es ist das wichtigste Organ, der Motor zum Leben: Unser Herz schlägt 100.000 Mal am Tag, kennt keinen Schlaf und pumpt jede Minute fünf Liter Blut durch den Körper. Es versorgt alle Organe und hält uns am Leben. Aber: Es ist in großer Gefahr!

300.000 Deutsche erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt, 170.000 sterben daran. Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen zu und sind die Todesursache Nummer eins! Vor allem Frauen und jüngere Menschen gehören immer öfter zu den Betroffenen. Die Hälfte aller Patienten ist inzwischen weiblich, jeder Zweiten kann nicht mehr geholfen werden.

Grund: Der heutige Lebensstil – Doppelbelastungen, Leistungsdruck, aber auch ungesunde Ernährung

und zu wenig Bewegung bringen die Pumpe kräftig aus dem Takt. Aber: Mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten kann jeder zweite lebensgefährliche Infarkt vermieden werden. Wie, erklärt Ihnen Herzspezialist Professor Dr. Thomas Wendt.

► Was macht unser Herz heutzutage krank?

Die wichtigste Ursache sind diese Risikofaktoren: Rauchen (ab sechs Zigaretten am Tag verdoppelt sich das Risiko), mangelnde Bewegung, Übergewicht (schon zehn Kilo zu viel sind Ballast fürs Herz), Bluthochdruck über 130/80, Diabetes, fettreiche Ernährung, Überforderung. Aber auch die Gene spielen eine Rolle: War die Mutter vor dem 60. Lebensjahr betroffen, trägt die



Wie unser Herz arbeitet

Hohlvene: Das Blut wird zum Herzen zurückgeführt. In der „vena cava“ können Thrombosen entstehen. Sie lässt sich jedoch gut per Katheter oder Ultraschall untersuchen.

Aorta: Die vom Herz abgehende Hauptschlagader kann innen verkalken und embolisieren (verschließen).

Lungenarterie: Sie transportiert literweise Blut in die Lunge. Verstopft sie, entsteht eine Lungenembolie.

Tochter ein erhöhtes Risiko. Bei Männern zählt, ob der Vater unter 50 Jahren betroffen war. Meist kommen mehrere Faktoren zusammen.

► Warum sind immer mehr Frauen betroffen?

„Wenn Frauen so leben wie Männer, sterben sie auch wie Männer“, sagt Professor Wendt. Stress, Doppelbelastungen, ungesunder Lebensstil lassen die Patientinnenzahlen alarmierend emporschnellen.

Das Schlimme: Mehr Frauen als Männer sterben an dem Blutgerinnsel in der Herzkranzarterie, denn sie kommen im Schnitt 40 Minuten später in die Klinik als Männer. Das liegt vor allem an ihren „untypischen Symptomen“ wie Übelkeit und Müdigkeit, die von ihnen selbst, aber auch von Ärzten oft nicht ernst genommen werden. Zudem sind Frauen leidensfähiger und klagen

nicht. „Sie kümmern sich um die ganze Familie, aber sind mit sich selbst nicht fürsorglich genug.“

► Wie können wir unser Infarkt-Risiko feststellen?

Die einzige Chance, einen Anfall zu verhindern, ist Vorbeugung. Wie hoch das persönliche Risiko ist, lässt sich ganz einfach mithilfe eines Internet-Tests und -Rechners feststellen: Unter www.chd-taskforce.com kann jeder seine Gefährdung kostenlos ganz genau ausrechnen lassen.

► Wie schützen wir unser wichtigstes Organ?

Schon eine vitaminreiche Kost mit nur so viele Kalorien, wie auch verbraucht werden, senkt die Herzinfarktgefahr um 30 Prozent. Dazu gehören täglich viel Obst und Gemüse, zwei Portionen Salzwasserfisch pro Woche. Nüsse, abends eier

PROFESSOR DR. THOMAS WENDT
Der 51-jährige ist Leitender Arzt des
Rehabilitations-Zentrums der Deut-
schen Rentenversicherung Bund
Bad Nauheim und Mitglied im
Beirat der Deutschen Herzstiftung



Glas Rotwein, grüner oder schwarzer Tee. Dazu dreimal die Woche 20 Minuten sanfter Sport (Walken, Spaziergehen, Radfahren). Denn schon ein bisschen Bewegung durchblutet den Herzmuskel, versorgt ihn mit Sauerstoff, senkt Blutdruck, Blutfette und Übergewicht. Nicht rauchen, immer ausreichend schlafen, sich mal einen Urlaub gönnen und zwischendurch für Entspannung sorgen helfen außerdem, die Pumpe stark und gesund zu halten.

► Ist Acetylsalicylsäure sinnvoll als Vorbeugung?

Bei Gesunden stehen die Nebenwirkungen (Magenbluten, Allergien) durch ein blutverdünnendes Medikament wie Aspirin in keinem Verhältnis zum Nutzen. Nur bei wirklich hohem Krankheitsrisiko und im akuten Verdachtsfall ist es sinnvoll, ASS einzunehmen.

► Was sind typische Symptome?

Nur ein Drittel aller Patienten haben klassische Warnzeichen wie kalten Schweiß, Enggefühl und Druck hinter dem Brustbein mit Ausstrahlung in die Arme. Ein Drittel erleidet einen „stummen Infarkt“ ohne Anzeichen, und der Rest hat anti-typische Symptome. Professor Wendt: „Als Regel gilt: Alle unerklärlichen Beschwerden zwischen Nase und Nabel, einschließlich der Arme, sind verdächtig. Sogar Zahnschmerzen können ein Zeichen sein.“ Bei Frauen sind auch Übelkeit, Brechreiz und Müdigkeit gefährliche Signale. Deshalb: Lieber bei allen unerklärlichen Symptomen sofort zum Arzt!

► Überleben ist ein Wettlauf mit der Zeit

Überlebenschance, aber auch Lebensqualität nach dem Herzinfarkt hängen davon ab, wie schnell der Patient ins Krankenhaus kommt und behandelt wird. Vier Stunden nach den ersten Anzeichen ist der Infarkt komplett, die Chancen stehen schlecht. Jede Minute eher können Ärzte den Schaden am Herzmuskel besser eindämmen. Durch ein Blutgerinnsel wird die Versorgung des Herzens mit Nährstoffen und Sauerstoff unterbrochen, das Herzmuskelgewebe stirbt ab. Deshalb: Bei Verdacht sofort die 112 wählen und einen Rettungswagen rufen.

► Wie oft zum Herzkreislauf-Check?

Wenn es in der Familie ein Risiko gibt oder oben genannte Gefahrenfaktoren vorliegen, rät Professor Wendt, ab 30 Jahren jedes Jahr zur Vorsorge beim Internisten zu gehen. Der checkt Blutdruck, testet Blutzucker- und -fettwerte, misst den Bauchumfang, erstellt ein Belastungs-EKG und sieht sich das Herz per Ultraschall an. Besteht kein Risiko, reicht ab 50 alle zwei Jahre ein Check. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Susanne Rückstein

Adressen & Infos

- Die Info-Broschüre „Herzinfarkt: unvermeidbares Schicksal?“ gibt es gegen Einsendung von 1,45 Euro in Briefmarken bei der Deutschen Herzstiftung, Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt, Tel. 069/95 51 28-0, www.herzstiftung.de.
- Adressen von Herzexperten und Fachlexikon im Internet unter www.herzfuehrer.de

Fotos: Bert Postelmann, Henning Biediger

NR. 1

27. DEZEMBER 2006

Frau von Heute

