



Anlässlich des Auftaktes der Herzwochen wurden im Foyer des Klinikums Gesundheitschecks angeboten. Rosemarie Hofmann (rechts) aus Urnshausen ließ sich von Krankenschwester Kerstin Schildmacher nach dem Blutzuckerspiegel auch den Blutdruck messen.

Fotos (2): Heiko Matz

# Dem Herzen helfen und den Lebensstil ändern

Sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland an koronarer Herzkrankheit. Zum Auftakt der Herzwochen informierte Jörg Seifert zum Thema, klärte auf und gab wichtige Tipps.

**Bad Salzungen** – Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislauferkrankungen bieten mehr als tausend Veranstaltungen. Auch im Wartburgkreis gibt es Angebote. Der Auftakt dazu wurde am Mittwochabend im Klinikum vollzogen. Im Rahmen der Reihe „Talk im Klinikum“ sprach Jörg Seifert, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, zum Thema „Herz in Gefahr – koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt“.

## Koronare Herzkrankheit

Die koronare Herzkrankheit ist eine Krankheit der Herzkranzgefäße, der Adern, die das Herz mit Blut versorgen. Sie entwickelt sich schleichend und bleibt oft lange unbemerkt.

Zuvor begrüßte Günter Schleder, Beauftragter der Deutschen Herzstiftung, die Zuhörer. Er wies darauf hin, dass die koronare Herzkrankheit weltweit zu den häufigsten Herz-Erkrankungen zähle. Millionen von Menschen würden an Verengungen der Herzkranzgefäße leiden. Die Erkrankung werde häufig zu spät ernst genommen. „Oft erst, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat“, sagte er.



Jörg Seifert.

Viele Patienten würden nach einer Stentimplantation oder Bypass-Operation denken, sie seien gesund, weil sie keine Beschwerden haben. Dass sie jedoch noch immer an einer chronischen Herzkrankheit leiden, sie deshalb ihren Lebensstil ändern und dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, sei vielen nicht bewusst. „Hier besteht großer Informationsbedarf“, so Schleder. Neben den bestehenden Selbsthilfegruppen solle demnächst ein Netzwerk gegründet werden, das sich mit der Krank-

heit befassen werde.

Zur Aufklärung trug Oberarzt Jörg Seifert bei. Im Bereich der Kardiologie und Notfallversorgung eingesetzt, sind Herzinfarkt und koronare Herzkrankheit sein täglich Brot. Bedingt durch den Lebensstil bilden sich im Laufe der Zeit Ablagerungen (Plaques), die die Herzkranzgefäße verengen und die Durchblutung des Herzens behindern. „Nach dem Krieg hat es die koronare Herzkrankheit nicht gegeben“, erklärte Jörg Seifert. 80 bis 90 Prozent dieser Herzkrankheit sind auf falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Rauchen und Stress zurückzuführen.

Man unterscheidet zwischen der stabilen Angina pectoris (Brustenge/Brustschmerz), die unter Belastung auftritt und der instabilen Angina pectoris, wo man auch in der Ruhephase Beschwerden hat. „Aus der instabilen Angina pectoris kann sich ein Herzinfarkt entwickeln.“ Wenn der Brustschmerz bei minimaler Belastung oder in Ruhe auftritt, kann der Herzinfarkt unmittelbar bevorstehen. Dann sollte man nicht zögern und sofort den Notruf ☎ 112 verständigen.

Jörg Seifert schilderte ausführlich, wie die koronare Herzkrankheit diag-

nostiziert und behandelt wird, ging auf den Herzkatheter, Stents und auch auf die verschiedenen Medikamente ein. „Das Wichtigste, was man ändern kann, ist der Lebensstil“, machte er aufmerksam. Regelmäßige Ausdauerbewegung, Mittelmeerküche, Gewichtsreduzierung, Aus für das Rauchen und kluger Umgang mit Stress sind die Zauberworte. Bis zu 90 Prozent der koronaren Herzkrankheiten können dadurch vermieden werden. mö

## Weitere Vorträge rund um das Herz

- **Dernbach:** Samstag, 7. November, 10 bis 12 Uhr, Schloss Dernbach, Referentin: Dr. Ute Kopplin
- **Eisenach:** 10. November, 18 bis 20 Uhr, Eröffnung der Herzwochen im St.-Georg-Klinikum; 13. November, 15 Uhr, Bahnsozialwerk Bahnhof Eisenach; 19. November, 18 bis 20 Uhr Volkshochschule
- **Bad Liebenstein:** Mittwoch, 11. November, 15 bis 17 Uhr, Fachklinik Bad Liebenstein, Referenten: Dr. Holm Rübsam und Dr. Jörg Kowalski
- **Bad Salzungen:** Montag, 16. November, 17 bis 19 Uhr in der Trinkhalle, Referent: Dr. Jens Härtwig