

10 000 Schritte bedeuten sieben Jahre

Eine der zentralen Veranstaltungen der Herzwochen, die in diesem Jahr vom 1. bis 30. November stattfinden, war im Klinikum Bad Salzungen zu erleben und fand guten Zuspruch.

Bad Salzungen – Die Deutsche Herzstiftung als Veranstalter hatte dem aktuellen Zyklus das Motto „Herz unter Stress – Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Lebensstil“ gegeben. Das wurde, nachdem Verwaltungsdirektor Martin Evers die Akteure und die Zuhörer namens der Klinikleitung begrüßt hatte, vom Beauftragten der Stiftung für die Region, Günter Schleder aus Eisenach, erläutert. Viele Risiken für Herz und Kreislauf, soweit nicht erblich, sind oft durch Medikamente und eine Änderung des Lebensstils therapierbar, so sein Ansatz, dem sich auch der anschließende Vortrag widmete. Bereits zuvor hatte das Klinikum einen Gesundheitscheck sowie ein Reanimierungstraining angeboten.

Schleder nutzte die Gelegenheit zur Werbung für eine Mitgliedschaft in der deutschlandweiten Organisation, deren Informations- und Aufklärungsarbeit ausschließlich durch Beiträge und Spenden finanziert wird. Die Herzstiftung vermittelt zudem den Zugang zu Selbsthilfegruppen in der Region. Das Klinikum Bad Salzungen, das zugleich als akademisches Lehrkrankenhaus der Fried-



Nach dem Vortrag standen Günter Schleder von der Herzstiftung und Dr. Simon (von links) noch für konkrete Fragen der Zuhörer zur Verfügung. Foto: W. Kaiser

rich-Schiller-Universität Jena fungiert, ist seit Jahren ein starker Kooperationspartner des Vereins – nicht zuletzt bei den Herzwochen.

Mit großer Aufmerksamkeit folgte das Auditorium den Ausführungen von Dr. Helge Ulrich Simon, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II, zum eingangs genannten Thema. Dabei stellte er zunächst den Zusammenhang einer bewussten Vorsorge zu den möglichen Therapien bei Herz- und Kreislaufbeschwerden her. Dank verbesserter Behandlungsmöglichkeiten und Medikamente sowie positiver Veränderungen in der Lebensführung bei vielen Menschen habe sich das Durchschnittsalter in Deutschland deutlich erhöht. Trotzdem – Erkrankungen des Herz-Kreis-

lauf-Systems bilden in Deutschland nach Angaben des Statistischen Bundesamtes von 2009 mit 42,2 Prozent den mit Abstand größten Anteil unter den Todesursachen. Übrigens sei die verbreitete Annahme falsch, dass Frauen davon weniger betroffen seien als Männer. „Sie sterben daran sogar häufiger, nur später“, sagte Dr. Simon. Bei den Fällen von Herzinsuffizienz liege Thüringen um 28,7 Prozent über dem Bundesdurchschnitt und damit an der Spitze.

Bei den Warnsignalen für einen Herzinfarkt, die nach Alter und Geschlecht differieren können, wird nachdrücklich gewarnt, im eigenen Auto zum Krankenhaus zu fahren oder sich fahren zu lassen. In jedem Fall sollte die Notrufnummer 112 ge-

wählt werden. Oftmals wird nämlich von den Patienten nicht bedacht, dass neben dem sachgerechten Transport in der Klinik nach dem Anruf bereits Vorbereitungen für die rasche Untersuchung und Behandlung anlaufen, womit unklare Beschwerden schnell abgeklärt und falsche Therapien vermieden werden können. Schließlich trägt der Ausschluss von Zeitverzug bei Herzinfarkt und Schlaganfall oft entscheidend dazu bei, Leben zu retten oder schwerwiegende Folgen zu verringern.

Beim Cholesterin als Risiko-Faktor wandte sich der Referent nachdrücklich gegen die Parole von der „Cholesterin-Lüge“ und gab deswegen eine kurze Einführung in den Komplex der Blutfette. Deutlich wurde: Das Verhältnis des „schlechten“ (LDL) und des „guten“ (HDL) Cholesterins im Blutfettspiegel ist maßgebend für die Gefahr von Arteriosklerose und Herzinfarkt. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Ernährung. Dr. Simon empfahl unter anderem „mediterranes Essen“, die Reduzierung des Fleischverzehrs, mindestens eine wöchentliche Fischmahlzeit und den weitgehenden Verzicht auf Fertiggerichte, nicht zuletzt wegen des darin häufig verwendeten Palmfetts. Die Warnung vor Nikotin und Alkohol hatte natürlich ebenfalls ihren gebührenden Platz.

Bewegung spielt bei der gesunden Lebensweise eine erhebliche Rolle, und der Referent warnte davor, sich hier vorschnell beruhigenden Illusionen hinzugeben, zumal durch viele Erleichterungen des täglichen Lebens der Bewegungsmangel noch

gefördert wird. Eine praktische Empfehlung: Man sollte sich einen Schrittzähler zulegen. Wer es auf 10000 Schritte pro Tag bringt, kann sein Leben um sieben Jahre verlängern.

Praktische Hinweise gab es des Weiteren zu häufig verordneten Medikamenten und ihrer Einnahme, darunter die Empfehlung: Sollten Aspirin-Präparate, zum Beispiel ASS, und Schmerzmedikamente wie Ibuprofen zusammen verordnet worden sein, dann sollte das Aspirin deutlich vor dem Schmerzmittel eingenommen werden, um die Wirkung zu gewährleisten. Diesen Hinweisen galten auch mehrere der anschließend gestellten Fragen.

Nachdrücklich appellierte Dr. Simon an seine Zuhörer hinsichtlich regelmäßiger, etwa zweijähriger Vorsorgeuntersuchungen des Herz-Kreislauf-Systems ab dem 35. Lebensjahr. Bei positiven Befunden sollten auch Familienangehörige wegen einer eventuell übereinstimmenden genetischen Vorbelastung einbezogen werden.

Der eine reichliche Stunde dauernde Vortrag konnte dem Publikum eine Vielzahl von Fachausdrücken nicht ersparen, was aber keinen negativen Einfluss auf die Aufmerksamkeit hatte. Dafür gab es manche lockere Nebenbemerkung wie den Rat, vor der eigenen Blutdruckmessung fünf Minuten entspannt zu sitzen und vielleicht Zeitung zu lesen – „na, nicht gerade heute“: eine Anspielung auf die Trump-Wahl, schließlich hat Dr. Simon viele Jahre in den USA gearbeitet. wer