

„Jeder kann sein Herz trainieren“

Gesundheit im Dialog: Zwei Mediziner referieren am 21. November im Detmolder Residenz-Hotel über Ursachen und Folgen von Infarkten. Regelmäßiger Sport hilft bei der Vorbeugung

VON EROL KAMISLI

Kreis Lippe. Ein Herzinfarkt kommt plötzlich – seine Vorgeschichte aber reicht oft weit zurück. Die Veränderung der Gefäße findet schleichend statt. Je stärker sich die Herzkranzgefäße im Laufe der Jahre verengen, desto größer ist die Gefahr für einen Herzinfarkt. Ein krankes Herz ist die häufigste Todesursache in Deutschland.

Daher laden LZ, Ärztekammer Westfalen-Lippe, AOK und das Klinikum Lippe zu einer Diskussionsrunde „Herzinfarkt – Ursachen und Folgen“ ein. Im Residenz-Hotel Detmold werden Prof. Stephan Gielen, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Lippe, und Dr. Klaus Meyer-Ahrens, Allgemeinmediziner, Referate halten, um dann Fragen der Besucher zu beantworten.

„Die vier wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind neben der genetischen Veranlagung Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, ein zu hoher Blutzucker sowie Rauchen“, weiß Prof. Gielen. Mit jedem zusätzlichen Risikofaktor steige das Herzinfarktisiko an. Laut dem Herzexperten sind nur fünf Prozent der über 50-Jährigen komplett frei von den genannten Risikofaktoren. Bereits jeder zweite Deutsche über 50 leide unter Bluthochdruck. Aber was genau machen diese Risikofaktoren mit dem Herzen?

Ein ungesunder Lebensstil und die damit einhergehenden Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes begünstigten Arteriosklerose. „Arteriosklerose gehört zu den häufigsten Auslösern für einen Infarkt“, sagt Prof. Gielen. Hierbei verengen die Herzkranzgefäße, und der Herzmuskel wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. „Die Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen heißen Plaques. Sie bestehen vor allem aus Kalk und Cholesterin und ver-



Das Herzuntersuchung per Bildschirm: Prof. Stephan Gielen, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Lippe, überprüft mit einem Katheter, ob eine Erkrankung des Herzens, der Herzklappen oder der Herzkranzgefäße vorliegt.

FOTO: KLINIKUM LIPPE

schließen im Laufe der Jahre die Gefäße“, sagt Prof. Gielen.

Auch Stress geht am Herzen nicht spurlos vorbei. Allerdings ist es Dr. Klaus Meyer-Ahrens zufolge nicht der Stress an sich, der riskant ist, sondern die damit einhergehenden Körperreaktionen sowie ein ungesunder Lebensstil. So lasse Stress nicht nur den Blutdruck steigen. „Viele rauchen mehr und essen fett- und zuckerreicher“, so der Mediziner. Auch die Bewegung bleibe oft auf der Strecke und Übergewicht entsteht. Über einen längeren Zeitraum hinweg habe das negative Folgen fürs Herz. „Doch einen hundertprozentigen Schutz vor einem Herzinfarkt gibt es nicht. Man kann

in seiner Lebensweise alles richtig machen, und trotzdem kann das Herz plötzlich aufhören zu schlagen“, betonten die Mediziner. Trotzdem lasse sich

das Herzinfarktisiko mit einem gesunden Lebensstil deutlich senken. „Jeder kann sein Herz trainieren“, sagt Dr. Meyer-Ahrens. Neben einer

gesunden und ausgewogenen Ernährung – er empfiehlt mediterrane Kost – spielen der Verzicht auf Zigaretten sowie regelmäßige sportliche Betätigung eine wichtige Rolle.

Zudem sollte jeder täglich für etwa 30 Minuten ordentlich ins Schwitzen kommen. Besonders Ausdauertraining tue dem Herzen gut. „Joggen etwa hilft, den Blutdruck einzustellen und die Cholesterin- sowie Blutzuckerwerte zu regulieren“, erklärt Dr. Meyer-Ahrens und rät: „Auch junge Menschen sollten sich an die genannten Empfehlungen halten. Herzinfarkt ist keineswegs eine Frage des Alters. Es gibt auch Patienten, die gerade einmal 30 Jahre alt sind.“

Fragerrunde mit Medizinern

Dem Thema Herzinfarkt widmet sich „Gesundheit im Dialog“ am Dienstag, 21. November, im Residenz-Hotel Detmold, Paulinenstraße 19. Von 19 bis 20.30 Uhr stehen zwei Experten, Prof. Dr. Stephan Gielen, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Lippe, sowie Allgemeinmediziner Dr. Klaus Meyer-Ahrens, Rede und Ant-

wort. Sie sprechen über Ursachen und Folgen von Erkrankungen des Herzens sowie über aktuelle Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Anschließend kommen Sie zu Wort – die Referenten freuen sich auf Ihre Fragen. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei. (ero)