



Ein Belastungs-EKG, wie es hier zu sehen ist, sollte zur Vorbeugung eines Herzinfarkts ein Mal pro Jahr durchgeführt werden.



**„VORBEUGEN, ERKENNEN, BEHANDELN“ - DAS IST DAS MOTTO DER DIESJÄHRIGEN HERZWOCHES. MIT VORTRÄGEN, SEMINAREN UND TELEFONAKTIONEN SOLLEN DIE BÜRGER BUNDESWEIT ÜBER ALARMZEICHEN DES HERZINFARKTS AUFGEKLÄRT WERDEN. STERN.DE HAT DIE WICHTIGSTEN TIPPS ZUR VORBEUGUNG ZUSAMMENGEFASST.**

In Deutschland sterben jährlich fast 160.000 Menschen an den Folgen eines Herzinfarkts - und das, obwohl man einiges zur Vorbeugung tun kann. Deshalb informiert die Herzwoche 2007 vom 10. bis zum 17. November bei bundesweit rund 1.200 Vorträgen, Seminaren und Telefonaktionen über Alarmzeichen des Herzinfarkts. So lassen sich die Warnsignale auch vom medizinischen Laien leicht erkennen. Schon ein simpler Blick in den Spiegel kann Aufschluss über das persönliche Herzinfarkt-Risiko geben.

### „APFELFIGUR“ IST EIN ALARMZEICHEN

„Wer wissen möchte, ob er ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat, sollte sich vor den Spiegel stellen“, sagt Prof. Thomas Wendt (52), leitender Arzt des Reha-Zentrums Bad Nauheim und wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Eine Birnenfigur mit Pölsterchen an Hüften und Schenkeln ist unbedenklich, eine Apfelfigur mit zu viel Bauchfett aber ein Alarmzeichen.“ Den genauen Umfang kann der Hausarzt messen. Er sollte auch Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte überprüfen, um so das Risiko eines Herzinfarktes einschätzen zu können.

Ein Herzinfarkt ist die Folge einer Gefäßverstopfung. So ist das Herz angewiesen auf die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Zugeführt wird ihm beides über das Blut, das über die Herzkranzgefäße in das Herz gelangt. Im Laufe eines Lebens können die Gefäße jedoch verstopfen. Cholesterin, ein Fett, kann sich

dort zum Beispiel ablagern und sie so verengen (Arteriosklerose). Ist das Gefäß komplett verschlossen, wird ein Teil des Herzmuskels nicht länger mit Blut versorgt und stirbt ab.

### VORBOTEN ERKENNEN

Oft kündigt sich eine beginnende Einengung der Gefäße dadurch an, dass es unter Belastung zu einem Engegefühl in der Brust kommt. Mediziner sprechen dann von einer Angina pectoris. Das Gefühl kann bis in die Arme ausstrahlen, verschwindet bei Ruhe aber wieder. Tritt bei Männern ein dumpfer, großflächiger Schmerz im Brustkorb auf oder ein starker Druck auf den Magen, in etwa so, als ob ein Elefantenfuß darauf stünde, bricht Schweiß aus und kommt es zu Todesangst, dann zählt jede Minute (siehe Liste: „Sofort den Notruf wählen“). Im Gegensatz zu Männern sind die Warnsignale bei Frauen oft weniger eindeutig. Sie schildern eher unspezifische Symptome, zum Beispiel, dass die Leistungsfähigkeit ohne erkennbaren Grund abnimmt, es an Ausdauer fehlt, Schwindel oder Herzstolpern auftreten. Bei ihnen können auch Übelkeit und Erbrechen, für die es keine andere Erklärung gibt, einen Infarkt ankündigen. Bei anderen Alarmsignalen ist der Zusammenhang noch schwieriger zu erkennen: „Ich hatte



mal einen Patienten, der beim Treppensteigen lediglich Zahnschmerzen bekam“, sagt Wendt, „ein anderer hatte unter Belastung ausschließlich Schmerzen in einer Hand.“

### OPERATION MACHT NICHT GESUND

Der Kardiologe hat daher folgende Faustregel entwickelt: „Wenn irgendwo etwas zwischen Nase und Nabel, im Brustkorb vorne oder hinten einschließlich der

Arme unter Belastung weh tut und in Ruhe nach spätestens 15 Minuten nicht verschwindet, dann sollte sofort der Notarzt gerufen werden.“ Wenn eine Operation



dann unumgänglich werden sollte, gibt es dank moderner Operationsmethoden weit weniger Komplikationen als früher. So kann eine Bypass-Operation inzwischen am schlagenden

Herzen vorgenommen werden. Im Rahmen dieser OP werden stark verengte oder komplett verschlossene Herzkranzgefäße überbrückt, um die ausreichende Blutversorgung des Herzens wiederherzustellen. Anders als viele Patienten denken, ist die Arterienverkalkung damit aber nicht vom Tisch. Das Risiko, dass sich an anderer Stelle wieder eine Ader verengt und gegebenenfalls verschließt, bleibt. Denn gerade die Gefäße, die nur wenig verengt sind (unter 70 Prozent) und daher nicht geöffnet werden, bilden das größte Infarktisiko. „Der Patient ist nach dem gelungenen Katheter-Eingriff nicht gesund, sondern nur gut repariert“, betont Wendt, „Betroffene sollten daher Spezialisten für ihre Erkrankung werden. Am besten ist es, eine Auszeit in der Reha zu nehmen, dort einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und sich über die Erkrankung zu informieren.“ Außerdem sollte jährlich ein Gefäßcheck durchgeführt werden, dazu gehört unter anderem ein Belastungs-EKG sowie Pulstasten an Hals und Füßen.

## GASSI GEHEN STATT GLIMMSTÄNGEL

Um es erst gar nicht zu den lebensgefährlichen Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen kommen zu lassen, gibt es einige Regeln, die - wenn sie eingehalten werden - das Risiko erheblich verringern. Die Wichtigsten: gesunde Ernährung, nicht Rauchen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und viel Bewegung. Dabei muss es nicht immer gleich Sport sein. Mit einfachen Tricks kann man schon eine Menge Aktivität in den Alltag bringen. „Parken Sie das Auto einen Block weiter, nehmen Sie Treppen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe. Auch ein Hund sorgt für regelmäßige Bewegung“, sagt Wendt. Wer raucht oder sich besonders wenig bewegt, hat ein erhöhtes Risiko und sollte deswegen alle zwei Jahre zum Vorsorge-Check gehen. Denn das Rauchen hinterlässt in den Gefäßen die lebensgefährlichen Ablagerungen. „In Italien ist die Herzinfarkttrate in den ersten sechs Monaten nach Einführung des Rauchverbots um ein Drittel zurückgegangen“, sagt der Experte. Doch nicht nur Raucher sollten einen Vorsorge-Check machen lassen, sondern auch diejenigen, die familiär

vorbelastet sind. Hat ein Mann männliche Vorfahren, die vor dem 50. Lebensjahr zum Beispiel einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, liegt ein deutlich erhöhtes Risiko vor. Das Gleiche gilt für Frauen, deren weibliche Vorfahren vor dem 60. Lebensjahr Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. Wer diese Tipps beherzigt, senkt das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, erheblich.

## SO ERNÄHREN SIE SICH RICHTIG

Studien haben gezeigt, dass die Quote der Herzkranken in den südlichen Ländern sehr gering ist. Experten machen dafür die gesunde Mittelmeerküche verantwortlich. Um sich so gesund wie die Südeuropäer zu ernähren, sollten folgende Lebensmittel regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen:

- ♥ Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, am besten aus der Region und passend zur Saison (im Herbst zum Beispiel Kohl, Lauch, Schwarzwurzel, Äpfel, Birnen).
- ♥ Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung. Mit einer Mischung aus Vollkornprodukten, Kartoffeln und Reis gelingt das ganz leicht.
- ♥ Greifen Sie lieber zu pflanzlichen statt zu tierischen



Fetten (zum Beispiel: Oliven- oder Rapsöl).

- ♥ Essen Sie einmal pro Woche Salzwasserfisch (zum Beispiel: Seelachs, Scholle, Matjes), der enthält herzschützende Omega-3-Fettsäuren.
- ♥ Verwenden Sie möglichst wenig beziehungsweise fettarme Milchprodukte.
- ♥ Ersetzen Sie Salz so oft wie möglich durch Gewürze und Kräuter.

## BEWEGUNG ALS VORBEUGUNG

Um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, sollte regelmäßige Bewegung auf Ihrem Freizeitprogramm stehen: