



Wolfgang Cyriax bringt den Kreislauf der Besucher mit einigen sportlichen Übungen in Schwung.

(Fotos: Valentin)

# Bewegung beugt Infarkt vor

**HERZWOCHE** Gesunde Ernährung bietet der chronischen Herzschwäche die Stirn

VON SASCHA VALENTIN

Bad Endbach. Um die Menschen für die Gefahren einer chronischen Herzschwäche zu sensibilisieren, ihnen aber auch zu zeigen, wie man mit dieser Krankheit leben kann, hat die deutsche Herzstiftung die Herzwochen initiiert. In den Reihen der bundesweiten Infoveranstaltungen zu dem Thema reihte sich auch die hessische Berglandklinik in Bad Endbach ein.



Dr. Harald Lingad erklärt anschaulich die Funktion des Herzens und wie es zu einer Insuffizienz kommen kann.

Dort informierte Dr. Harald Lingad über die Ursachen und Folgen sowie Therapiemöglichkeiten der Herzinsuffizienz. Deutschlandweit litten zwei bis drei Millionen Menschen an einer Herzschwäche, erklärte Lingad. Damit bilde sie den häufigsten Grund für eine Krankenhausaufnahme.

Um den Blick der rund 70 Teilnehmer für die Entstehung einer Herzschwäche zu schärfen, ging der Mediziner zunächst auf die Anatomie und Funktionsweise des Herzens ein und erklärte, dass von der Insuffizienz meist der linke Teil des Herzens betroffen sei. Dort komme es zum Beispiel aufgrund von hohem Blutdruck zu einer Verdickung der Herzwand, wodurch der Herzmuskel weniger gut arbeiten kann. Ist die Leistung des Herzens

eingeschränkt, wird auch weniger Sauerstoff mit dem Blut zu den Organen transportiert. Die Folge ist ein Leistungsabfall. Deswegen seien Luftnot und rasche Erschöpfung auch so genannte Leitsymptome für eine Herzschwäche, betonte Lingad.

Hinzu kommen Müdigkeit und Abgeschlagenheit sowie gerade abends dicke Knöchel und Füße, in denen sich das Wasser sammelt. Bei solchen Symptomen müsse mittels Elektrokardiogramm (EKG) und Ultraschall abgeklärt werden, ob eine Herzschwäche vorliegt. Diese beginnt übrigens schleichend und daher oft unerkannt, warnte der Doktor. Außer-

dem werden verschiedenen Stadien unterschieden – je nachdem, wie weit fortgeschritten die Insuffizienz ist. Wird eine Herzschwäche diagnostiziert, sei es ratsam, den Lebensstil umzustellen. Dazu gehört zum Beispiel, zu stark gesalzenes Essen ebenso zu meiden wie Alkohol, Drogen und nicht verordnete Medikamente.

■ Schmerzmittel können eine bestehende Schwäche noch verstärken

Was viele nicht wissen: Schon frei verkäufliche Schmerzmittel wie Ibuprofen können eine Herzschwäche verschlechtern, indem sie sich negativ auf die Nierenfunktion und damit die Wasseransammlung im Körper auswirken. Bei einer Herzinsuffizienz sollte deswegen auch die Flüssigkeitszufuhr auf maximal zwei Liter pro Tag begrenzt werden. Weiter riet Lingad zu einem maßvollen Ausdauertraining.

Das könnten schon ein 20- bis 30-minütiger Spaziergang am Tag sein. Weiter sollten betroffene Patienten zu hohes Gewicht reduzieren und sich unbedingt gegen Grippe impfen lassen. Neben dem Vortrag Lingads



Yvonne Ozek zeigt den Teilnehmern, wie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchgeführt wird.

konnten sich die Teilnehmer aber auch nicht anderweitig rund um das Herzen und dessen Gesundheit informieren. So lud Wolfgang Cyriax von der Reha- und Behindertensportgruppe die Anwesenden zu kurzen sportlichen Übungen ein, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und Yvonne Ozek und Sabrina Wagner vom Rettungsdienst Mittelhessen boten eine

Messung der Sauerstoffsättigung im Blut an oder zeigten, wie konstant das Herz schlägt. Ozek vermittelte den Besuchern zudem die wichtigsten Schritte einer Herz-Lungen-Wiederbelebung und Klaus Dietze stellte das Beratungsangebot der deutschen Herzstiftung vor. Wer wollte, konnte zudem einen Blick in einen Rettungswagen der neuesten Generation werfen.