

# Über den Lebensstil Risiken vermeiden

Laut der Deutschen Herzstiftung erleiden rund 65 000 Menschen in Deutschland jedes Jahr einen plötzlichen Herztod. In Bad Mergentheim gibt es Informationsveranstaltungen.

Bad Mergentheim. Große Verunsicherung bezüglich des plötzlichen Herztodes besteht vor allem bei den Menschen, die ihn überlebt haben, aber auch bei den Menschen, deren Angehörige oder Freunde daran verstarben. „Nicht immer kommt der Plötzliche Herztod so überraschend, wie man das als Außenstehender vielleicht meint. Der Plötzliche Herztod kündigt sich häufig durch Beschwerden an und kann oftmals verhindert werden“, wird der niedergelassene Kardiologe Dr. Gerhard Bauer in einer Pressemitteilung der Kurverwaltung zitiert.

In der Regel ist der plötzliche Herztod eine Folge einer nicht erkannten Herzkrankheit. Die am häufigsten zugrundeliegende Erkrankung für einen plötzlichen Herztod ist die Koronare Herzkrankheit (KHK), bei der die Herzkranzgefäße durch Ablagerungen verengt sind. Diese Verengung kann zu einem Herzinfarkt führen. Die Bad Mergentheimer Kardiologin Gudrun Schüller verdeutlicht, dass ein Großteil der Herzinfarkte auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen ist. Daher ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise, ausreichend Bewegung und ein angemessener Umgang mit Stress wichtig, um eine Koronare Herzkrankheit zu vermeiden und somit das Risiko für einen Plötzlichen Herztod zu senken. Aber auch wer bereits an einer KHK erkrankt ist, kann die Erkrankung mit einem gesundheitsförderlichen Lebensstil positiv beeinflussen.

„Verengte Herzkranzgefäße können durch eine Herzkatheter-Untersuchung dargestellt und falls nötig mit einer Aufdehnungsbehandlung (Dilatation) und Einsetzen eines Stents (Gefäßstütze) behandelt werden. In manchen Fällen profitieren Patienten mehr von einer Bypassoperation“, informiert der Kardiologe Dr. Ulrich Hahn. „Unabhängig davon, welches Verfahren zur Anwendung kommt, benötigen alle Patienten mit einer Koronaren Herzkrankheit eine individuell dosierte Therapie mit Medikamenten“.



Alarmsignal des Körpers: Schmerzen in der Brust können auf ernste Herzprobleme hindeuten. Ein gesunder Lebensstil kann vorbeugen.

BLD: DPA

Der plötzliche Herztod wird oft durch das plötzliche Auftreten von gefährlichen Herzrhythmusstörungen eingeleitet. Privatdozent Dr. Mathias M. Borst, Chefarzt der Medizinischen Klinik 1 am Caritas Krankenhaus erklärt, dass heutzutage bei bestimmten Patienten kleine Defibrillatoren in den Brustraum implantiert werden, die Leben retten. Diese beobachten den Herzrhythmus und werden im Notfall aktiv.

Wenn es zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen oder Kammerflimmern mit Bewusstlosigkeit kommt, zählt jede Minute. „Die Überlebenschance der Betroffenen sinkt, wenn nicht unmittelbar mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen wird“, betonen Antje Klingert und Tamara Jenke vom DRK Bad Mergentheim. Mittlerweile gibt es an immer mehr öffentlichen Plätzen Defibrillatoren, die Leben retten können. Wichtig dabei ist aber, dass diese in Verbindung mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung eingesetzt werden. Um einen plötzlichen Herztod zu vermeiden, gilt es also Herz-

erkrankungen vorzubeugen, diese frühzeitig zu erkennen, zu behandeln und darüber zu informieren, was beispielsweise im Notfall zu tun ist.

Am Dienstag, 26. November findet die Informationsveranstaltung „Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?“ im Kurhaus in Bad Mergentheim statt, die von der Kurverwaltung organisiert wird. Ab 19 Uhr werden im Foyer des Kurhauses Herz-Lungen-Wiederbelebungsschulungen mit dem Deutschen Roten Kreuz Bad Mergentheim durchgeführt.

Um 19.30 Uhr beginnt das Vortragsprogramm im Großen Kursaal. Zu Beginn wird der Kardiologe Dr. Gerhard Bauer darüber informieren, wie es zum plötzlichen Herztod kommt. Ihm folgt Gudrun Schüller zum Thema „Die Koronare Herzkrankheit und den Herzinfarkt vermeiden“. Dr. Ulrich Hahn wird in seinem Vortrag erklären, wie eine optimale Therapie bei einer Koronaren Herzkrankheit aussieht. Priv.-Doz. Dr. Mathias M. Borst widmet

sich dem „Defi als Lebensretter“. Abschließend werden Antje Klingert und Tamara Jenke (Deutsches Rotes Kreuz Bad Mergentheim) in ihrem Vortrag darauf eingehen, wie wichtig Wiederbelebungsmaßnahmen sind und werden zudem die genaue Handhabung und die Rettungskette mit dem Defibrillator (AED) erläutern. Der Eintritt ist frei.

## Reha-Klinik mit Angebot

Im Rahmen der Herzwochen veranstaltet die Reha-Klinik Ob der Tauber eine kardiologische Fortbildung für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zentrales Thema sind hier bedrohliche Herzrhythmusstörungen, die zum Tode führen können. Im Vordergrund der Ursachen steht die koronare Herzkrankheit, gefolgt von Erkrankungen der Herzmuskulatur. Seltener finden sich als Ursache Herzklappenerkrankungen und erbliche Komponenten.

Von den lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen müssen die relativ harmlosen Herzrhythmusstörungen wie z.B. das Stolper-

herz abgrenzt werden. In seinem Vortrag erläutert Referent Dr. Frohmüt Zipse was man als Betroffener tun kann, wenn entsprechende Symptome von schweren Herzrhythmusstörungen auftreten. Bei plötzlichen Bewusstseinsverlust sind Wiederbelebungsmaßnahmen unbedingt durchzuführen. Kenntnisse darüber sollte jeder Laie erwerben. Die schweren Herzrhythmusstörungen können heutzutage erfolgreich behandelt werden. Hierfür stehen differenzierte therapeutische Möglichkeiten zur Verfügung, die Zipse ebenfalls vorstellt.

Ganz im Vordergrund muss die Vermeidung der Risikofaktoren stehen. Da die meisten Risikofaktoren durch den Patienten selbst beeinflussbar sind, müssen diese diagnostiziert und behandelt werden. Zentral sind hierbei Änderungen des Lebensstils und medikamentöse Maßnahmen. Termin des Vortrags ist am Donnerstag, 28. November von 15 bis 16.30 Uhr, Veranstaltungsort: Rehaklinik Ob der Tauber, Bismarckstraße 31, Bad Mergentheim.