

# 200 Schritte am Tag sind zu wenig

Rehazentrum beteiligt sich an Herzwochen

**CLAUSTHAL-ZELLERFELD.** Viele wissen gar nicht, dass sie betroffen sind: Die Koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste Herzerkrankung. Die Herzwochen vom 1. bis 30. November sollen darüber aufklären. Bundesweit gab es in diesem Jahr über 1000 Herzwochen-Veranstaltungen. Im Rehazentrum am Schwarzenbacher Teich lud Oberärztin Dr. Uta Wenzlaff jetzt Betroffene und Interessierte zu einem Vortrag ein.

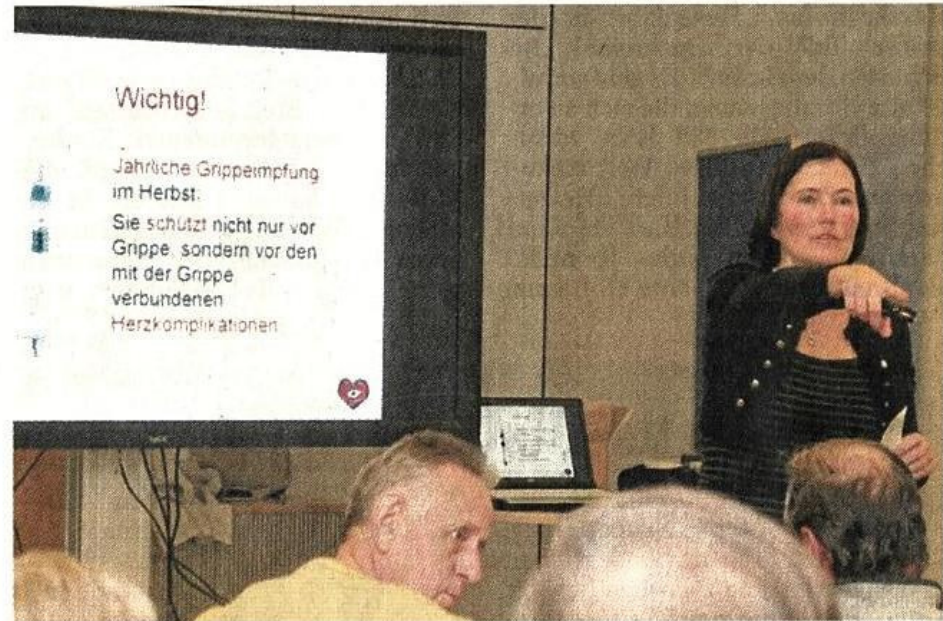
Die Koronare Herzkrankheit entwickle sich unbemerkt über Jahre, bevor erste Symptome aufträten. Sie machten sich in der Regel erst bemerkbar, wenn das Gefäß schon um 70 Prozent verengt sei, in Form von Brustschmerzen, aber auch von Atemnot. „Männer beschreiben es meist wie einen Ring, der sich um das Herz legt“, erklärte die Internistin. Schmerzen könnten in Arme, Schulterblätter, Hals, Oberbauch und sogar in den Unterkiefer ausstrahlen. Zunächst träten die Beschwerden nur unter Belastung, später auch im Ruhezustand auf. „Wenn ich belastungsbedingt Schmerzen zwischen den Schulter-

blättern habe, wer denkt da an Herzinfarkt“, fragt Dr. Wenzlaff in die Runde. Deshalb sei der wichtigste Schritt die Abklärung durch den Arzt.

Die folgende „Stufendiagnostik“, beginne mit dem günstigsten bildgebenden Verfahren. Zuerst macht der behandelnde Arzt demnach ein Belastungs-EKG. Bleibt es unauffällig oder liefert nicht genügend Erkenntnisse, folgen weitere Untersuchungen über Stressecho per Ultraschall bis hin zur Computertomographie. Der Herzkatheter sei Diagnostik und Therapie in einem, erläutert Wenzlaff. Finde der Arzt ein verengtes Gefäß, setze er direkt einen Stent.

Die Oberärztin glaubt, auch wenn die Diagnose KHK feststeht: „Man kann ein fast so gutes und langes Leben führen wie Gesunde.“ Wichtig sei eine Kontrolle der Risikofaktoren durch den Arzt. Blutdruck, Cholesterin-, Blutzuckerwerte müssten überwacht und bei Bedarf medikamentös behandelt werden. Wenzlaff: „Medikamente sind wirklich wichtig. Ausrufezeichen.“

Basis jeder Therapie sei jedoch



Dr. Uta Wenzlaff im Dialog mit Besuchern: Im Rahmen der „Herzwochen“ im Rehazentrum Oberharz referierte sie über die Koronare Herzkrankheit. Foto: Nöhr

ein gesunder Lebensstil. 80 bis 90 Prozent der Erkrankungsfälle sind auf die heutige Lebensweise zurückzuführen: falsche Ernährung, Rauchen, Stress, zu wenig Sport. „200 Meter Bewegung pro Tag ist der Durchschnitt“, sagt Wenzlaff. „Lächerlich!“ Sie empfiehlt Ausdauersportarten in Rücksprache mit dem Arzt. „Nicht einfach rauf auf die Piste und los gehts. Das wäre fatal.“ Mindestens fünfmal pro Woche sollte man sich für 30 Minuten auf das Fahrrad schwingen, flott gehen, laufen oder Ähnliches. Gesunde Ernährung bietet die Mittelmeerküche mit

viel Gemüse und Fisch, dafür weniger Fleisch. Auch Stress hat großen Einfluss auf die Herzfrequenz. Nach den Worten der Oberärztin ist es wichtig zu registrieren, was persönlich als belastend empfunden wird. „Auch Rentner haben Stress“, sagt sie. Solche Faktoren sollten möglichst ausgemerzt werden. Beim Sport etwa würden Stresshormone wie Adrenalin abgebaut. Zuletzt rät Dr. Wenzlaff Betroffenen zur Gripeschutzimpfung. Sie bewahre nicht nur vor Grippe, sondern auch vor den damit verbundenen Herzkomplikationen. vnö