



Fit & gesund

Medizinischer Ratgeber für Ihr Wohlbefinden

8 wichtige Fragen an den Herzspezialisten



Prof. Dr. med. Sigmund Silber

1. Vorsitzender des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen e.V., München

bende Schaden. Dies erfolgt meist durch eine sofortige Herzkatheter-Untersuchung.

3. Ich hatte bereits einen Herzinfarkt. Darf ich wieder Tennis spielen?

Grundsätzlich ja. **Bewegung** und Sport nach überstandemem Infarkt sind nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht. Allerdings hängt das Ausmaß der empfohlenen sportlichen Aktivität davon ab, wie schwer der Infarkt war. Welcher Sport geeignet ist, sollte der Kardiologe entscheiden.

4. Ab wann sollte ich mein Herz regelmäßig untersuchen lassen?

Frauen sollten ab 40 (spätestens ab 50) ihr **Herz-Kreislauf-Risiko** berechnen lassen. Das ist einfach, geht schnell und kostet nicht viel. Je nach Ergebnis sind dann weitere Untersuchungen (z.B. Belastungs-EKG, Stressecho, Szintigraphie) erforderlich.

5. Täglich eine Aspirin – schützt das vor Herzinfarkt?

Jein. Nach neuesten Erkenntnissen **wirkt Aspirin bei Frauen schlechter vorbeugend** als bei Männern. Daher ist es auch nicht generell als Prophylaxe geeignet.



Ein Belastungs-EKG gibt ersten Anhalt für eine Verengung der Herzkranzgefäße

6. Was sind denn eigentlich „Statine“?

Statine sind sogenannte Cholesterinsenker. Sie können allerdings noch mehr als „nur“ das Cholesterin senken: Sie stabilisieren die Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen und verhindern, dass diese „aufplatzen“ und zum Herzinfarkt führen. Statine gibt man deshalb auch **infarktgefährdeten Patienten** mit normalen Cholesterinwerten.

7. Mein Herz „stolpert“ manchmal. Ist das gefährlich?

Herzrhythmusstörungen sind



sogar sehr häufig und können in **jedem Alter** auftreten. Sind organische Ursachen (z.B. angeborene Herzmuskelschwäche) ausgeschlossen, ist „Herzstolpern“ ungefährlich. Schlägt das Herz zu langsam, hilft ein (kleiner) Herzschrittmacher (siehe Bild).

8. Muss ich mehr Angst vor einem Infarkt haben als vor Brustkrebs?

Ja! Die letzten Statistiken gibt's für das Jahr 2003: 115.872 Frauen starben an Herzinfarkt bzw. an den Folgen einer Herzerkrankung, 17.173 an Brustkrebs. Im Vergleich zum Brustkrebs ist das **Risiko** an einer Herzerkrankung zu sterben also **fast 7 mal so groß**.

1. Kann es sein, dass ich schon mal einen Herzinfarkt hatte, ohne es zu bemerken?

Ja! **Stumme Herzinfarkte** kommen recht häufig vor. Atemnot, Schwindel etc. sind gerade bei Frauen Signale. Leider werden sie oft verkannt, da der „typische“ Herzinfarkt, wie ihn Männer meist erleben, mit einem Druckgefühl in der Brust abläuft.

2. Wie schnell muss ein Infarkt behandelt werden?

Sofort! Mit jeder Minute sterben Zellen ab, was zur **Herzmuskelschwäche** führen kann. Ein Infarkt



wird durch den Verschluss eines Herzkranzgefäßes ausgelöst. Je schneller es wieder aufgemacht wird, umso geringer ist der blei-

Neues aus der Medizin

2 Scharfe Reiniger besser meiden

Reiniger mit antibakteriellen Stoffen besser nicht verwenden. Grund: Sie wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren, können außerdem Antibiotika-Resistenzen auslösen.



2 Ältere: weniger Sorgen als Junge

Ältere Menschen neigen dazu, negative Erfahrungen auszublenken. Durch diese unbewusste Positiv-Auswahl können sie ihre Gefühlswelt beeinflussen: Sie sind besser gelaunt und weniger besorgt als junge Menschen.

2 Vorsicht bei Selbstmedikation

Jeder 5. verheimlicht dem Arzt Medikamente, die er auf eigene Faust nimmt. Ein gefährliches Schweigen. Sogar pflanzliche Mittel können andere Arznei beeinflussen, sodass diese zu schwach oder zu stark wirkt (Studie Uni Heidelberg).



2 Frühgeburt durch Parodontitis

Zahnfleischentzündungen in der Schwangerschaft können fatale Auswirkungen haben, so der Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten. Die Bakterien, die die Entzündungen verursachen, bilden Giftstoffe, die vermutlich u.a. verantwortlich sind für Frühgeburten und untergewichtige Neugeborene.

Fotos: Blindtext