

Telefonaktion

So erkennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko



Herz-Sprechstunde am tz-Lesertelefon: Prof. Sigmund Silber (li.), tz-Reporter Michael Timm und Priv.-Doz. Dr. Barbara Richartz (re.)

Die Kardiologen Prof. Sigmund Silber und Dr. Barbara Richartz am tz-Telefon

Kennen Sie Ihren Bauchumfang? Wenn nicht, messen Sie ihn doch einfach mal nach. Die Werte können ein erster Anhaltspunkt für Ihr ganz persönliches Herzinfarkt-Risiko sein. „Liegt der Umfang bei Männern über 102 und bei Frauen über 88 Zentimetern, ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes tatsächlich deutlich erhöht“, sagte der Münchner Kardiologe Prof. Dr. Sigmund Silber bei der tz-Telefonaktion. „Denn in diesen Fällen befindet sich im Bauchraum zu viel inneres Fett. Das innere Fett hat einen anderen Krankheitswert als das Fettgewebe unter der Haut. Es begünstigt die Produktion von mehr als zehn verschiedenen Substanzen, die viele Folgeerkrankungen von Übergewicht hervorrufen.“

Prof. Dr. med. Sigmund Silber ist seit 1990 niedergelassener Kardiologe mit eigener Praxis in München. Außerdem betreibt er die beiden Herzkatheter-Untersuchungsplätze in der Klinik Dr. Müller in München-Thalkirchen. Seit kurzem ist Prof. Silber 1. Vorsitzender des Bundesverbandes niedergelassener Kardiologen (BNK)

Die Messung des Bauchumfanges ist jedoch nur ein erster Schritt zur Bestimmung des ganz persönlichen Herz-Risikos. In Verbindung mit Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerten ergibt sich schon ein deutlicheres Bild. Hier hilft der Hausarzt gerne weiter. Man kann die Werte auch im Internet unter der Web-Adresse www.bnk.de/transfer/euro.htm selbst eingeben um sich ein persönliches Risikoprofil erstellen lassen. Und wer sein individuelles Risiko genauer kennt, kann dann auch gezielter vorbeugen. Im Zweifelsfall ist der Kardiologe dann der richtige Ansprechpartner.

Prof. Silbers Kollegin Privat-Dozentin Dr. Barbara Richartz berichtete bei der tz-Telefon-



Die beiden Kardiologen Prof. Dr. Sigmund Silber und Priv.-Doz. Dr. Barbara Richartz mit einem Herzmodell im Herzkatheterlabor der Münchner Müller-Klinik

Fotos: Bodmer, Timm (2)



Herzdiagnostik: Eine Patientin macht ein Belastungs-EKG auf dem Ergometer

aktion von ihren Erfahrungen mit Frauen, die einen Infarkt erlitten haben: „Es ist leider noch viel zu wenig bekannt, dass Frauen siebenmal häufiger an einer Herzkranzgefäß-Erkrankung sterben als an Brustkrebs. Deshalb sollten Vorsorgeuntersuchungen am Herzen mindestens genauso selbstverständlich werden wie eine Mammographie.“ Am tz-Telefon beantworteten die Kardiologen die Fragen der Leser.

Michael M. (57), Bankmitarbeiter: Meine Herzkranzgefäße sind verengt. Der Arzt hat mir nun Cholesterinsenker verschrieben, obwohl meine Cholesterinwerte normal sind. Wie kommt das?

Prof. Silber: Nach einem Herz-

infarkt, einer Bypass-Operation oder dem Einsetzen eines Stents, also bei koronarer Herzkrankheit, sind diese so genannten Statine wichtig, weil sie die Plaques in den Herzkranzgefäßen stabilisieren, damit sie nicht aufplatzen und einen Infarkt auslösen. Dieser Schutzeffekt ist unabhängig von Ihrem anfänglichen Cholesterinspiegel – daher schützen Sie die Statine auch bei normalem Cholesterin.“

Renate S. (43), Reinigungskraft: Vor 20 Jahren starb meine Mutter. Seitdem leide ich immer wieder unter plötzlich auftretenden Schmerzen in der Brust, Atemnot und Schweißausbrüchen. Verschiedene Ärzte sa-

gen jedoch, mein Herz sei gesund und die Beschwerden wären psychisch bedingt. Was soll ich tun?

Dr. Richartz: Gehen Sie zu einem Kardiologen. Wenn EKG, Ultraschall und Belastungs-Tests nichts Auffälliges zeigen, müssen Sie sich in der Regel keine großen Sorgen machen. Wenn Sie aber ganz sicher sein möchten, können Sie Ihr Herz zusätzlich mit einer Computertomographie auf Kalkablagerungen untersuchen lassen.

Doris B. (60), Hausfrau: Mein Herz neigt zu Rhythmusstörungen. Bei Stress oder beim Treppensteigen stolpert es fast bei jedem fünften Schlag. Das EKG beim Hausarzt war aber normal.

Können diese Störungen auch nervlich bedingt sein?

Prof. Silber: In der Regel sind sie das nicht. Ich empfehle Ihnen einen Besuch beim Fachmann. Ein Langzeit-EKG und weitere Untersuchungen können zeigen, ob harmlose Rhythmusstörungen vorliegen oder nicht und ob überhaupt eine Therapie nötig ist.

Leonhard M. (58), Konditor:

Seit Monaten habe ich dumpfe Schmerzen hinter der Brust und fühle mich immer sehr müde. Droht mir ein Herzinfarkt?

Dr. Richartz: Hinter solchen untypischen Schmerzen können sich auch Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße verbergen. Lassen Sie sich von einem Kardiologen untersuchen. Auch eine Herz-Com-

putertomographie zur Kalkbestimmung in den Herzkranzgefäßen kann bei der genauen Risikoabschätzung helfen.

Adelheid K. (34), Hausfrau: Meine Mutter ist 74 und bekam einen Stent eingesetzt. Wie oft ist eine Kontrolluntersuchung mit einem Herzkatheter nötig?

Prof. Silber: Normale unbeschichtete Stents kontrollieren wir in der Regel nach sechs bis sieben Monaten, vor allem wenn es Anhaltspunkte für eine erneute Verengung gibt. Danach sind üblicherweise keine Herzkatheter-Kontrolluntersuchungen mehr nötig, wenn keine Beschwerden vorliegen. Die neuen beschichteten Stents verringern deutlich das Wiederauftreten von Engstellen, so dass die Patienten, die einen dieser neuen Stents erhielten, seltener wieder per Herzkatheter nachuntersucht werden müssen.

MICHAEL TIMM

Der tz-Ratgeber: Sie fragen - wir helfen

Reinen Tisch mit sich selbst machen

Irgendwie habe ich keinen richtigen Spaß mehr am Leben, obwohl bei mir eigentlich ziemlich alles gut gelaufen ist. Ich habe einen liebevollen Ehemann, zwei Kinder, die in der Schule noch nie Schwierigkeiten gemacht haben und kurz vor dem Abschluss stehen. Ich bin wieder halbtags in meinem Beruf eingestiegen, kann mir dadurch einiges leisten, wie Essen mit Freunden, kurze Wochenendausflüge o.Ä. Doch alles macht mir keine Freude mehr, im Gegenteil, egal, was ich tue, alles bringt mir jetzt fast immer eine gewisse Enttäuschung. Was ist nur mit mir los?

Obwohl Ihr Leben anscheinend gut verläuft, kann es sein, dass Sie sich mit Dingen beschäftigen, gegen die Sie eine Ihnen unbewusste Abneigung haben. Zuhause? Im Beruf? Sehen Sie das, was

Sie machen, in erster Linie als Pflicht? Setzen Sie zu hohe Erwartungen in das Zusammensein mit Freunden oder in die Ausflüge?

Ihre Unfähigkeit, Freude zu empfinden, könnte einer versteckten Unzufriedenheit entspringen. Kann es sein, dass Sie im Grunde mit Ihrem „gut gelaufenen Leben“ gar nicht im Einklang sind? Befragen Sie sich selbst. Alles kann gut werden, wenn Sie sich Ihrer Probleme bewusst geworden sind und „reinen Tisch“ mit sich selbst machen, gelöster sind, lockerer.

Sicher, es gibt Dinge in unserem täglichen Leben, die machen keinen Spaß. Das muss auch nicht sein. Aber es gibt so vieles, über das man sich freuen kann. Man muss die Freude nur zulassen.

Lebenshilfe



mit Inge

Im Alter häufiger Vorhoffstörngen

Stimmt es, dass sich nervöse Vorhoffstörngen im höheren Alter beruhigen? Ich bin über 70, viel auf den Beinen, mache autogenes Training und komme zweimal pro Woche mit einem Betablocker müde zurecht, den ich nochmals halbiere.

CHRISTA W., MÜNCHEN

In Ausnahmefällen kann dies sein (weniger Stress nach Beendigung des Berufs z.B.). Ansonsten gilt: Rhythmusstörungen, die vom Vorhof ausgehen (Extrasystolen oder Vorhofflimmern) werden im Alter häufiger und nehmen an

Intensität zu. Allerdings machen sie häufig keine Symptome. Betablocker in der von Ihnen beschriebenen niedrigen Dosis sind meistens sinnlos. Entweder müssen Betablocker täglich eingenommen werden oder sie sind ganz entbehrlich. Autogenes Training hilft häufig, ebenso der Verzicht auf Alkohol. Auch hochdosiertes Magnesium (als praktisch nebenwirkungsfreie Therapie) hilft manchmal.

PROF. DR. DIRK BEUCKELMANN
CHEFARZT, KARDIOLOGIE
KLINIK DR. ARGIROV © RSN

Gesundheit



Prof. Dr. Beuckelmann

Er steht „unter dem Pantoffel“

Woher kommt der Ausdruck „Unter dem Pantoffel stehen“?

MARGA P., NABBURG

So genau weiß man es nicht. Es gibt viele Deutungen; nach der des Grimm'schen Wörterbuches soll die Redensart von dem Brauch abstammen, dass der Sieger dem Besiegten zum Ausdruck völliger Niederwerfung den beschuhten Fuß auf den Nacken setzte.

Bei der Eheschließung wurde dieser Brauch in der Form nachgeahmt, dass es für jeden der beiden Gatten galt, dem anderen womöglich zuerst auf den Fuß zu treten; welchem Teil dies gelang, dem, so glaubte man, sei die Herrschaft in der Ehe zeit seines Lebens gesichert, der andere stand von nun an „unter dem Pantoffel“.

Von A bis Z



mit Petra

Meine große Agave, die im Kübel im Garten steht, lässt ihre Blätter hängen. Die Blattspitzen werden gelb. Ist das ein Gießfehler?

MARIE W., ESTING

Da ich nicht weiß, wie Sie Ihre Agave pflegen, kann ich nur allgemeine Hinweise geben: Agaven sind ausgesprochen anspruchslos, die Pflanze braucht im Grunde nur reichlich Platz zum Wachsen und einmal jährlich zu Beginn der Wachstumsperiode etwas Kakteendünger.

Das Einzige, was die Wüstenbewohnerin umbringt, ist Staunässe. Deshalb sollte man im Kübel für eine Drainage sorgen und etwas Sand unter die Erde mischen. Im Winter nur sehr sparsam gießen!

Haben Sie Fragen an Frau Petra, Frau Inge oder unsere Ärzte, schreiben Sie an: tz-Redaktion, 80282 München, oder senden Sie eine E-Mail an frau.petra@tz-online.de