

Weniger Stress fürs Herz durch bewusstes Leben

Experten des Krankenhauses Düren geben beim **DZ-Forum** wertvolle Tipps zum Bluthochdruck und Diabetes. Keine Angst vor der Herzdruckmassage.

VON JÖRG ABELS

Düren. 70 000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Herzstillstand, 10 000 sterben – viermal so viele wie im Straßenverkehr. „Und das nur, weil viele immer noch wegschauen wie im Fall des Essener Rentners, der in einer Bank vor einem Geldautomaten das Bewusstsein verlor und schließlich verstarb, weil ihm niemand half“, betonte Dr. Detlef Struck, der ärztliche Leiter des Rettungsdienstes im Kreis „Das ist beschämend.“

Wie einfach jeder helfen kann, demonstrierte Struck am Donnerstagabend mit seinen Kollegen beim Forum Medizin hautnah von DZ, Krankenhaus Düren und AOK. Viele der gut 150 Besucher nutzten die Gelegenheit, selbst einmal an einer Puppe die oft lebensrettende Herzdruckmassage auszuprobieren. „Sie machen nur etwas falsch, wenn Sie nichts machen“, betonte Struck und versicherte, dass es bei der Reanimation keine tödlichen

Verletzungen geben könne. „Haben Sie keine Angst, dem Patienten eine Rippe zu brechen. Die wächst wieder zusammen.“

Was also ist zu tun? „Prüfen, rufen, drücken“, beschrieb Struck das Szenario. Prüfen, ob der Pa-

„Sie machen nur etwas falsch, wenn Sie nichts machen.“

DR. DETLEF STRUCK ÜBER DIE HERZDRUCKMASSAGE

tient noch ansprechbar ist, über die 112 professionelle Hilfe herbeirufen und dann mit der Wiederbelebung beginnen. „100 Mal pro Minute das Brustbein fünf bis sechs Zentimeter tief eindrücken“, erklärte Struck. Und weil Ungeübte das nicht lange durchhalten, forderte Struck die Forumsteilnehmer auf, im Fall des Falls direkt auch Umherstehende um Hilfe zu bitten. Weil selbst bei einem plötzlichen Herzstillstand eines Erwachsenen noch für etwa acht Minuten ausreichend Sauerstoff im Blut ist,



Anschaulich demonstrierte Dr. Detlef Struck die Herzdruckmassage.

Fotos: Abels

sei eine Mund-zu-Mund-Beatmung nicht erforderlich, verwies der Leitende Notarzt auf neueste Forschungsergebnisse. Binnen acht Minuten sollten Rettungsdienst und Notarzt vor Ort sein.

Die Gründe für einen plötzlichen Herzstillstand, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall können vielschichtig sein. Dabei gehören Bluthochdruck und Diabetes zu den häufigsten Ursachen, weil sie die Gefäße schädigen. Bei Typ-II-Diabetikern ist das Risiko zum Beispiel zwei- bis viermal höher.

Das Problem: Beide Krankheiten bleiben oft lange Zeit unbemerkt. „30 bis 40 Prozent der Deutschen leiden unter Bluthochdruck“, betonte Herzspezialist Dr. Hermann Roth vom Krankenhaus Düren. „Die Hälfte davon weiß es gar nicht. Und die Hälfte derjenigen, die es wissen, wird schlecht behandelt.“ Erster Rat des Experten: regelmäßige Blutdruckmessungen, ab dem 40. Lebensjahr einmal, ab dem 50. zweimal im Jahr; wenn nahe Verwandte auch bereits unter Bluthochdruck leiden auch bereits

früher. Wichtig: „Vor der Messung fünf Minuten entspannt hinsetzen“, betonte Roth, während Diabetes immer bei nüchternem Ma-

Und weil die Faktoren, die Bluthochdruck und Diabetes fördern, zum Teil die Gleichen sind – Übergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel – rieten Roth und Wisniewski zuallererst zu einer Veränderung des Lebensstils – individuell abgestimmt auf den Patienten in Abhängigkeit von den vorhandenen Risikofaktoren. Zu denen zählen beim Bluthochdruck auch übermäßiger Alkoholkonsum und das Rauchen. Eine medikamentöse Behandlung mit einzelnen oder einer Kombination mehrerer Präparate sollte erst erfolgen, wenn die Lebensstiländerung keinen Erfolg gebracht hat.

Für den Fall, dass Gefäße bereits so geschädigt oder verschlossen sind, dass die Durchblutung Probleme bereitet, gab Oberarzt Dr. Holm Reintges schließlich noch einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Gefäßchirurgie, denn ein medikamentöses „Rohrfrei“ gibt es (noch) nicht.

gen gemessen werden sollte, mindestens acht Stunden nach der letzten Nahrungseinnahme. Diabetesexpertin und Fachärztin Christine Wisniewski wies besonders darauf hin, erste Alarmzeichen des Körpers nicht zu ignorieren: unter anderem gesteigerter Durst, plötzliche Gewichtsabnahme, Verlust der Leistungsfähigkeit verbunden mit Müdigkeit.



Medizin hautnah



Die Mediziner des Krankenhauses Düren gaben nützliche Tipps rund ums Thema „Herz im Stress“, Thomas Prell (z.v.l.) vertrat die AOK.

Weitere Infos zum Thema unter: www.herzstiftung.de