Gute Aussichten nach ganzheitlichem "Training"

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 8: **Wie schütze ich mein Herz?**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558063

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wettlauf mit der Zeit

Beim akuten Herzinfarkt zählt jede Minute. Denn es kommt darauf an, in kürzester Zeit das infarktauslösende Blutgerinnsel aufzulösen. Eile ist deshalb geboten, weil es durch die Thrombolyse (Thrombus = Gerinnsel, Lyse = Auflösung) im Ambulanzfahrzeug oder im Krankenhaus möglich ist, die Schädigung des Herzmuskelgewebes zu begrenzen, was auch das Leben nach dem Infarkt erleichtert. Je früher die Behandlung in Angriff genommen werden kann, desto erfolgreicher ist sie. Treten Herzinfarktsymptome, wie auf Seite 9 beschrieben, auf, benachrichtigen Sie spätestens nach 30 Minuten den Hausarzt oder den Rettungsnotwagen. Auch wenn Sie nicht sicher sind, ob es sich um einen Herznotfall handelt, haben Sie keine Hemmungen, die Rettungsdienste zu alarmieren – lieber einmal zuviel, als einmal zu spät. Beschreiben Sie den Zustand des Patienten und unternehmen Sie alles, damit die Ambulanz Ihre Adresse leicht findet (Beleuchtung von Wohnung und Treppenhaus, Person an der Straße).

Erste Hilfe-Maßnahmen: Lagern Sie den Oberkörper des Betroffenen hoch. Öffnen Sie enge Kleider. Geben Sie, falls vorhanden, Nitroglyzerin (Spray oder Kapseln – bis zu drei Stück innerhalb von zehn Minuten) und Aspirin. Kommt es zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand, beginnen Sie unverzüglich mit der Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage, sofern Sie diese Methode beherrschen. Diese lebensrettende Herz-Lungen-Wiederbelebung können Laien bei den regionalen Sektionen des Samariterbundes oder anderen im Rettungswesen tätigen Organisationen erlernen.

Eine Broschüre **Herznotfall – Jede Minute zählt** (mit Notfall-Telefonnummern) und anderes Aufklärungsmaterial zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhältlich bei:

Schweizerische Herzstiftung
Postfach 176, CH 3000 Bern 15
Tel. 031/ 43 15 22 oder
Deutsche Herzstiftung e.V.
Hans-Thoma-Str. 10, D-60596 Frankfurt /M.,
Tel. 069/ 61 08 38

Gute Aussichten nach ganzheitlichem «Training»

Die Gefährlichkeit von Herz-Kreislauf-Leiden darf nicht unterschätzt werden. Fast die Hälfte aller Todesfälle geht auf ihr Konto. 25 Prozent aller Herzinfarktpatienten sterben, bevor sie ins Krankenhaus eingeliefert werden. Wer überlebt, hat aber die Chance, seinem Lebensstil eine neue, gesündere Qualität zu geben und durch ein gezieltes Aufbauprogramm neues Selbstvertrauen zu finden.

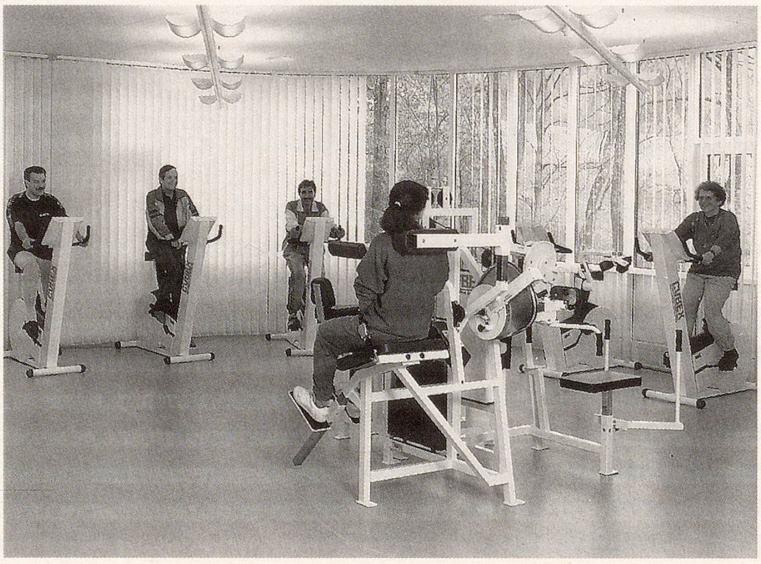
Merkwürdig und noch nicht bis ins letzte erklärbar ist, warum in manchen Ländern viel mehr Menschen an Herzkrankheiten sterben als anderswo. So liegen von 27 untersuchten Industrieländern rund um den Globus Schottland, Nordirland und Finnland auf den ersten drei Rängen bei der Sterblichkeit infolge koronarer Herzkrankheiten. Deutschland und Österreich nehmen die Plätze 17 und 18 ein. Die Schweiz liegt auf Platz 23, dahinter folgen

nur noch Portugal, Spanien, Frankreich und Japan. Erklärungsversuche für diese Unterschiede zielen in Richtung Ernährung, (übermäßigen) Alkoholkonsum, sozio-ökonomische Bedingungen und die Qualität der medizinischen Versorgung. Auch innerhalb eines Landes kann ein großes Gefälle bestehen. Für die Schweiz läßt sich sagen, daß in der italienischen Sprachregion rund 10 Prozent mehr Menschen an koronaren Herzkrankheiten sterben als im Landesdurchschnitt, in der Romandie hingegen rund 7 Prozent weniger. In städtischen Gebieten, wo sich sicher auch die schnellere medizinische Hilfe auswirkt, sterben weniger Menschen als in entlegeneren Gebieten. Warum aber das St.Galler Rheintal, Appenzell Innerrhoden, das Sarganserland, Glarus und der Thurgau in der Sterblichkeitsrate weit über dem Landesdurchschnitt liegen, ist noch zu erforschen. Generell läßt sich feststellen, daß sich die Herzkrankheiten in die höheren Altersgruppen «zurückziehen».

Eine Umkehr lohnt sich immer

Rund ein Drittel der Patienten überlebt einen Herzinfarkt nicht. Hat man das Glück zu überleben, ist es nach dem Krankenhausaufenthalt in den meisten Fällen von Vorteil, an einer Rehabilitationsmaßnahme teilzunehmen. Diese bezieht sich selbstverständlich auf die weitere medizinische Versorgung, vor allem aber auf eine Änderung der Lebensgewohnheiten. Es gibt spezialisierte Kliniken und in vielen größeren Städten ambulante Koronargruppen, die neben dem Hausarzt beratend zur Seite stehen.

Die einzige von den Krankenkassen getragene Rehabilitationsklinik der Deutschen Schweiz liegt im Appenzellerland in Gais. Der Chefarzt, Dr. med. Hans Ulrich Niederhauser, und ein Team von Ärzten, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern möchten durch einen ganzheitlichen Ansatz in der Behandlung erreichen, daß die Patienten unter Einbezug der Natur in die Lage versetzt werden, wieder Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu erlangen. Das vierwöchige Trainingsprogramm sieht deshalb neben den medizinischen Maßnahmen ein individuelles Bewegungsprogramm vor, persönliche und eventuell psychologische Beratung, praktisches Erfahren und Einüben einer gesünderen Lebensweise und die Hilfe zur sozialen Reintegration. Das übergeordnete Ziel ist es, dem Herzpatienten zu zeigen, daß er nicht nur in der Lage ist zu überleben, sondern daß das gerettete Leben sinnvoll und lebenswert sein kann.

Die größte (1000 Patienten) und längste (über zwölf Jahre) in der Schweiz erstellte Kontrollstudie am Beispiel der Gaiser Klinik zeigt, daß von den Patienten, die den Herzinfarkt um mehr als zwölf Jahre überlebt hatten, viele das Rauchen ganz aufgegeben hatten, sich gesünder ernährten, an Gewicht verloren, regelmäßig Sport trieben. Über 70 Prozent waren ganz oder teilweise arbeitsfähig, sofern sie nicht schon das Pensionsalter erreicht hatten. Zwei Drittel fühlten sich leistungsfähig und hatten keine oder wenig Beschwerden. ●

Beim Radfahren, Wandern, Schwimmen und bei vielen anderen Aktivitäten in der Herzklinik selbst und der schönen Natur des Appenzellerlandes rund um Gais schöpfen die Patienten neue Kraft für Leib und Seele.