

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 8: Wie schütze ich mein Herz?

Artikel: Gute Aussichten nach ganzheitlichem "Training"

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558063>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Beim akuten Herzinfarkt zählt jede Minute. Denn es kommt darauf an, in kürzester Zeit das infarktauslösende Blutgerinnel aufzulösen. Eile ist deshalb geboten, weil es durch die Thrombolyse (Thrombus = Gerinnel, 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).

Wettkauf mit der Zeit



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 gesunder 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 Herz-klinik selbst und der schönen Natur des Appenzellerlandes rund um Gais schöpfen die Patienten neue Kraft für Leib und Seele.

