



Experteninterview

Laufen ohne Schnaufen. Wie Sie Herzkrankheiten vorbeugen

Herzerkrankungen stehen seit Jahrzehnten an erster Stelle der Todesursachen in den westlichen Ländern. Einer der Gründe für die hohe Sterblichkeitsrate ist die mangelnde Aufmerksamkeit für die Anzeichen einer Herzkrankheit: Immerhin 40% der Patienten sterben vor Aufnahme in ein Krankenhaus. Welche Symptome man besser ernst nehmen sollte und wie man Herzkrankheiten vorbeugen kann, erläutert Dr. Rainer Schubmann, Chefarzt der Kardiologie in der Dr. Becker Klinik Mönhensee in seinem neuen Patientenratgeber „Herzgesund leben“. Die wichtigsten Tipps verrät er uns im Interview.

Herr Dr. Schubmann, in Deutschland wird die Zahl der Patienten mit Herzproblemen auf zwei bis drei Millionen geschätzt. Allerdings sind die meisten Betroffenen nicht in Behandlung. Warum?

Viele Patienten neigen leider dazu, die krankheitstypischen Symptome wie zum Beispiel Atemnot und Druck über dem Brustkorb zu ignorieren oder es einfach auf das Alter zu schieben. Das kann zum Teil fatale Folgen haben. Denn natürlich gilt auch für Herzkrankheiten der Grundsatz: Je eher sie erkannt und behandelt werden, desto größer sind die Chancen, ihnen wirksam zu begegnen.

Woran erkenne ich, dass ich Herzprobleme habe?

Typische Symptome sind oftmals ein Leistungsknick, also wenn es Ihnen zum Beispiel auf einmal deutlich schwerer fällt, Treppen zu steigen. Auch Luftnot und/ oder ein Druck auf dem Brustkorb unter Belastung und Herzschlagunregelmäßigkeiten sind Anzeichen für Herzprobleme.

Wann sollte ich auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen?

Wenn diese Beschwerden regelmäßig wiederkehren oder wenn sie in einer Situation, beispielsweise beim Treppensteigen immer stärker werden und nicht weggehen.

Was sind die Ursachen von Herzproblemen?

In ganz Europa nehmen die sogenannten Herz-Kreislauf Risikofaktoren seit etwa zwei Jahrzehnten ständig zu. Gesprochen wird inzwischen sogar vom „tödlichen Quartett“: Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen. Auch Bewegungsmangel kann Herzprobleme verursachen. Der durchschnittliche Deutsche bewegt sich gerade mal 800 Meter pro Tag. Empfohlen werden aber

Klinik Mönhensee

**20. Januar
2014**

Seite 1 von 3

Für Rückfragen oder Bildmaterial
wenden Sie sich bitte an:

Klinik Mönhensee

Verwaltungsdirektor
Lars Vornheder

Schnappweg 2
59519 Mönhensee

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende
Gesellschafterin:
Dr. Becker
Klinikverwaltungsgesellschaft
mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkg.de



Experteninterview

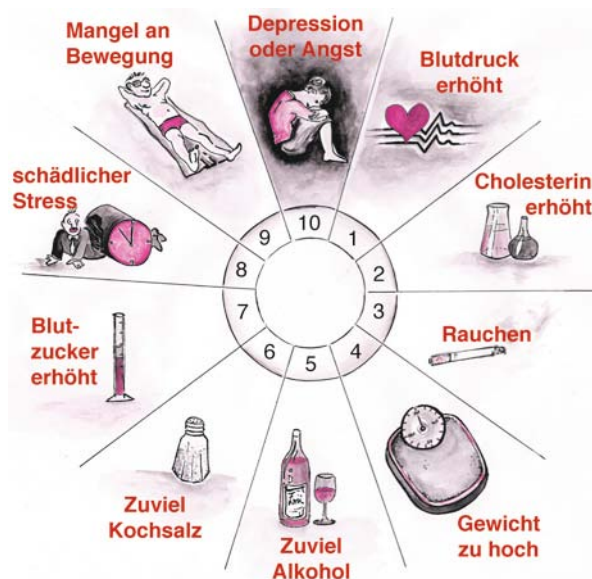
vier Mal pro Woche etwa 45 Minuten Ausdauersport, z. B. Laufen ohne zu Schnaufen.

Was kann ich dagegen unternehmen, auch vorbeugend?

Wir müssen grundsätzlich weg von der Vorstellung, dass Gesundheit etwas ist, was uns als Paket in die Wiege gelegt wird und das wir dann Stück für Stück aufbrauchen. Vielmehr müssen wir uns klar machen, dass ein krankheitsbegünstigender Lebensstil veränderbar ist. Oder anders formuliert: Gesundheit kann gelernt werden. Dafür steht am Anfang sicherlich die Bewusstmachung, die Beobachtung des eigenen Körpers: Geht mir die Puste aus beim Treppensteigen? Schwellen meine Beine häufiger an? Wie ist mein Blutdruck? Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in Bezug auf Herzkrankheiten. Cholesterin und Salz zum Beispiel sollten in Maßen genossen werden. Stattdessen sollten Fisch, Gemüse und Rohkost regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sehr positiv für Herz und Kreislauf sind außerdem Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Aber auch schon regelmäßiges zügiges Gehen hält fit und beugt Herzkrankheiten vor.

Dr. Schubmann, danke für das Gespräch.

Mehr Informationen über einen herzgesunden Lebensstil erhalten Sie im Patientenratgeber „Herzgesund leben Kompakt“ von Dr. Rainer Schubmann. Das Büchlein ist aktuell im Spitta Verlag erschienen und kann im Buchhandel erworben werden.



Bildunterschrift 1: Grafik

Zusammenfassende Darstellung der bekannten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen; aus: „Herzgesund leben Kompakt“.

Klinik Mönhensee

**20. Januar
2014**

Seite 2 von 3

Für Rückfragen oder Bildmaterial
wenden Sie sich bitte an:

Klinik Mönhensee

Verwaltungsdirektor
Lars Vornheder

Schnappweg 2
59519 Mönhensee

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende
Gesellschafterin:
Dr. Becker
Klinikverwaltungsgesellschaft
mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkkg.de



Experteninterview



Bildunterschrift 2: Foto Dr. Schubmann

Dr. Rainer Schubmann, Chefarzt der Kardiologie an der Dr. Becker Klinik Möhnese und Autor des Patientenratgeber „Herzgesund leben Kompakt“

Klinik Möhnese

**20. Januar
2014**

Seite 3 von 3

Für Rückfragen oder Bildmaterial
wenden Sie sich bitte an:

Klinik Möhnese

Verwaltungsdirektor
Lars Vornheder

Schnappweg 2
59519 Möhnese

Tel: (0 29 24) 8 00-0
Fax: (0 29 24) 8 00-5 55

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG
Sitz Köln Amtsgericht
Köln HRA 12 820
Persönlich haftende
Gesellschafterin:
Dr. Becker

Klinikverwaltungsgesellschaft
mbH
Sitz Köln Amtsgericht
HRB 22 520
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.dbkg.de