

RP-SERIE MEDIZIN NACHGEFRAGT

Mediterrane Kost ist sehr herzgesund

Marco Lorentschk, Oberarzt / Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin am St.-Willibrord-Spital, klärt auf.

EMMERICH Gesund bleiben, aufs Herz achten. Ein wichtiges Thema für viele Menschen.

Welche Symptome können auf eine Herzschwäche hinweisen?

MARCO LORENTSCHK Von einer Herzschwäche spricht man, wenn das Herz nicht mehr seine geforderte Leistung erbringen kann und nicht in der Lage ist, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen, oder bei Störung der Relaxation, also Beeinträchtigung der Füllung des Herzens. Das kann dazu führen, dass Organe, Muskeln und andere Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Ursachen können unter anderem ein Herzklappenfehler, ein Herzinfarkt / Durchblutungsstörungen, eine krankhafte Erweiterung der Herzkammer oder eine Verdickung der Herzwände sein. Auch eine Bluthochdruckerkrankung oder Herzrhythmusstörungen können zu einer Herzschwäche führen.

Die Hauptsymptome einer Herzschwäche sind Luftnot und Schwellungen der Knöchel und Unterschenkel auf beiden Seiten. Diese Symptome sollten zunächst vom Hausarzt abgeklärt werden durch Abhören, eine genaue Anamnese und ein EKG. Der nächste Schritt geht zum Kardiologen, der einen Ultraschall vom Herzen macht und schaut, ob Veränderungen am Herzen die Herzinsuffizienz ausgelöst haben.

Was kann Vorhofflimmern auslösen und wie erkennt man, ob es sich um Vorhofflimmern handelt?

LORENTSCHK Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung. Das Herz schlägt dann unregelmäßig und zu schnell oder auch zu langsam. Normalerweise schlägt das Herz im Takt und reguliert, dass es bei Belastung schneller schlägt, in Ruhe langsamer. Dieser Regelmeh-



Wer sich bewusst ernährt, tut etwas für ein gesundes Herz.

RP-FOTO: DPA

chanismus ist bei Vorhofflimmern aufgehoben. Beim Vorhofflimmern gibt es Störungen im „elektrischen Leitungssystem“, ausgehend vom linken Vorhof. Die Folge ist, dass das Herz nicht mehr im Sinusrhythmus schlägt. Der Patient spürt Luftnot, Herzrasen, Stolpern des Herzens, Herzklopfen bis zum Hals und ein Beklemmungsgefühl.

Es gibt aber auch Patienten, bei denen diese Symptome komplett ausbleiben und beispielsweise erst bei

einem Arztbesuch festgestellt wird, dass er an Vorhofflimmern leidet. Das kann sehr gefährlich sein, weil das Vorhofflimmern gravierende Auswirkungen haben kann. Es können sich je nach Vorerkrankungen und Risikoprofil Blutgerinnsel bilden, die zu Embolien und Schlaganfällen führen können. Ein entscheidender Faktor der Behandlung ist es, die Embolie-Gefährdung zu minimieren. Bei der symptomatischen Behandlung orientiert sich

am Grad der Beschwerden, ob der richtige Rhythmus durch eine Kardioversion in Kurznarkose wieder hergestellt werden soll. Der spezialisierte Kardiologe kann durch Verödung der speziellen Bereiche im linken Vorhof mittels eines „elektrischen Herzkatheters“ den Sinusrhythmus dauerhaft erhalten. Alternativ ist auch eine medikamentöse Behandlung möglich. Auslöser für Vorhofflimmern kann jede Herzerkrankung und jede Störung am Her-



Marco Lorentschk, Oberarzt / Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin am St. Willibrord-Spital.

zen sein. Bluthochdruck und Alkohol können ebenfalls entscheidende Faktoren sein.

Was kann man vorbeugend für ein gesundes Herz tun?

LORENTSCHK Eine gesunde Lebensweise ist die beste Prävention. Dazu gehören körperliche Bewegung, Vermeidung von Übergewicht und eine gesunde Ernährung. Die mediterrane Kost mit viel Gemüse, Olivenöl und wenig tierischen Fetten ist beispielsweise sehr herzgesund. Rauchen sollte man unbedingt vermeiden. Wichtig ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt, der dann auch ein EKG zur Kontrolle des Herzens macht. Die weit verbreitete Meinung, dass ein Gläschen Rotwein am Tag das Herz gesund erhält, ist mittlerweile überholt. Zu viel Alkohol ist schädlich, weil es ein Zellgift ist. Daher sollte man die empfohlenen Mengen nicht überschreiten.