

Bewegung, Mittelmeerküche und Streicheleinheiten tun dem Herzen gut

DORTMUND. Es ist unser Lebensstil, der uns krank macht. 80 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wären zu verhindern, würde der Mensch fünf Regeln befolgen: sich gesund ernähren, sich regelmäßig bewegen, auf ein normales Körpergewicht achten, auf Tabak verzichten und dabei darf er sogar moderat Alkohol genießen. Nicht zu vergessen die Seele, die auch ihre Streicheleinheiten braucht. Wie ein roter Faden zogen sich diese Empfehlungen durch den 3. BIGtalk, zu dem BIG direkt gesund am Donnerstag (3.11.) eingeladen hatte. „Herzgesund leben – ohne Stress ins digitale Zeitalter“ war die Veranstaltung im Rahmen der Deutschen Herzwochen 2016 überschrieben.

„Wir jagen nicht mehr wie unsere Vorfahren über Stunden dem Mammut hinterher, ernähren uns jedoch hochkalorisch“, stellte Dr. Stefan Waller, Kardiologe aus Berlin, fest. Im Alltag ließe sich ganz einfach Bewegung einbauen: mit Verzicht auf Fahrstuhl, Rolltreppe oder Segway. Zur Herzgesundheit gehört auch eine gesunde Ernährung. Diese orientiere sich nicht an hippen Diäten, sondern schlicht an der Mittelmeerküche: „Bevorzugen Sie pflanzliche und ballaststoffreiche Kost, essen Sie wenig tierische Fette, ziehen Sie pflanzliche Öle vor, essen Sie wenig Fleisch, dafür viel Fisch, vermeiden Sie Zucker, Weißmehlprodukte, Fertiggerichte sowie Softdrinks.“

LDL-Cholesterin senken

Diesen Empfehlungen schloss sich Prof. Dr. Thomas Heitzer, Direktor der Medizinischen Klinik Kardiologie am Klinikum Dortmund, an. Die Mittelmeerküche trage dazu bei, das herzschädigende LDL-Cholesterin zu senken. Es findet sich etwa in Palmöl, Kokosfett, Schweine- und Rinderfett, Sahne, Fleisch, Speck, Wurst und Käse.

Digitalisierung stärkt Patientenrolle

Waller wiederum schlug auch den Bogen zur Digitalisierung der Medizin. „Diese stärkt Ihre Rolle als Patient und kann Ihre Gesundheitsversorgung verbessern“, ist er überzeugt. Im Internet bekämpft der Mediziner als Dr. Heart bereits mit leicht verständlichen Videos den Herzinfarkt, die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Zahlreiche Informationen zu Erkrankungen und ihrer Behandlung könnten heute aus dem Web gezogen werden. Waller warnte jedoch auch vor dem „Google-Syndrom“: Man müsse nur lange genug googeln, dann werde aus einem harmlosen Schnupfen eine schwerwiegende Erkrankung.

Gesundheitssystem langsam in Sachen Digitalisierung

Das Gesundheitssystem bewege sich in Sachen Digitalisierung „sehr langsam“, bedauerte Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG, auf Nachfrage von Moderator Kay Bandermann. In der Gesetzlichen Krankenversicherung könne auch nicht alles, was neu auf den Markt komme, abgerechnet werden. Zu begrüßen sei hingegen, wenn diejenigen digitalen Errungenschaften finanziert würden, „die wirklich helfen“.

Pulsmessen muss jeder können

Pulsmessen klappt auch ohne Digitalisierung und „das müssen Sie können“, empfahl Prof. Heitzer. Damit lasse sich das gefährliche Vorhofflimmern, eine chaotische Herzschlagfolge mit bis zu 160 Schlägen pro Minute, nachweisen. Die Mehrheit der Schlaganfälle ließe sich durch diese einfache Kontrolle vermeiden. Der Chefarzt hatte noch einen sehr persönlichen Tipp: „Wenn der Kardiologe über das Herz, spricht er auch über die Seele. Wenn Sie das Glück haben und Sie haben einen Partner, dann nutzen Sie die Gelegenheit. Ein bisschen streicheln, ein bisschen zärtlich sein, das entspannt.“

Freiräume schaffen, das Leben genießen

Da widersprach Joachim Thimm, Erster Oberarzt der Abteilung Allgemeine Psychiatrie I der LWL-Klinik Dortmund, nicht. Stress, der auch zu Bluthochdruck führen kann, könne entgegengewirkt werden. Auch hier bewährt sich körperliche Bewegung, aber auch Grenzen zu ziehen, Prioritäten zu setzen, mal „Nein“ zu sagen. „Schaffen Sie sich Freiräume und genießen einfach mal das Leben“, empfahl Thimm eine eher mediterrane Lebenshaltung. Dazu passte die kleine Entspannungsreise, zu der Körperpsychotherapeut Uwe Hillebrandt - ebenfalls von der LWL-Klinik Dortmund - die rund 250 Besucherinnen und Besucher einlud.