



# Herz...

## Du bist mein Reim auf Schmerz

**Der Sänger und Komponist Heinz Rudolf Kunze hat damit nicht das Herz als Organ gemeint, aber für viele Menschen stellt sich die Liedzeile in unserer westlichen Welt mit ihren Zivilisationskrankheiten genauso dar. Koronare Herzkrankungen (KHK) sind auf dem Vormarsch.**

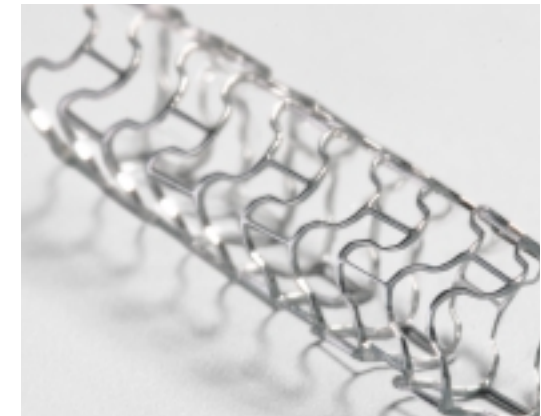
Drei große Gs und ein S bezeichnen die Thematik rund um die Erkrankungen des Herzens: Das Großartige: Unser Herzmuskel ist ein besonders gut mit Gefäßen versorgter Muskel. Kein anderer Muskel in unserem Körper könnte seine Arbeit leisten: 2000 Kontraktionen und mehr pro Tag! Das Gefährliche: Weil unser Herzmuskel so gut mit Gefäßen versorgt ist, arbeitet er noch ohne irgendwelche Symptome. Erst wenn eines der so genannten Herzkranzgefäße nahezu völlig verschlossen ist, meldet er sich zu Wort. Schmerzen in der linken Brust und im linken Arm bei Anstrengung sind die häufigsten seiner Symptome. Dann ist es für vorbeugende

Maßnahmen längst zu spät. Jetzt hilft nur noch ein herzchirurgischer Eingriff. Das Gute: Wir haben es selber in der Hand, damit es nicht soweit kommt - also schlau sein und präventiv denken und handeln. Wie das geht? Ganz einfach: Weniger Zigaretten, weniger Fett, weniger Alkohol, dafür mehr Obst und Bewegung. Das Schwierige: Wir müssen es selber tun! Jedes Jahr erkranken in Deutschland knapp 300.000 Männer und Frauen an einem Herzinfarkt, das sind weit mehr als doppelt so viele Menschen wie Wolfsburg Einwohner zählt. 170.000 sterben an den Folgen. Übertragen auf die VW Arena des VFL-Wolfsburg würden fast sechs Spiele hintereinander vor leeren Plätzen stattfin-

den. Ein trauriger Gedanke, der aber einfach für immer ins Reich der Phantasie verjagt werden kann: 90 Prozent des Herzinfarkt-Risikos hat Jeder selbst in der Hand. So deutlich ist das selten zu lesen, obwohl dies in zwei großen klinischen Studien längst belegt wurde. Die „Prospektive Cardiovascula Münster“ (PROCAM)-Studie veröffentlichte ihre spektakulären Ergebnisse 1997, die INTERHEART-Studie aus Kanada startete zwei Jahre später und ist seit 2003 einer interessierten Öffentlichkeit zugänglich. Beide Studien wollten die Bedeutung von Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankung untersuchen, um anhand der Ergebnisse das Risiko eines einzelnen Patienten besser zu berechnen und damit die Voraussagekraft einer Erkrankung zu erhöhen. In Münster haben zwischen 1979 und 1995 rund 33.000 Männer und Frauen teilgenommen. Abgefragt und gemessen wurden u. a. folgende Parameter: Lebensalter, Geschlecht, Körpergewicht, Blutdruck, das so genannte gute HDL-Cholesterin und das schlechte LDL-Cholesterin, die Triglycerid-Werte, Zigarettenkonsum, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie eine familiäre Belastung. Interessant an den Ergebnissen war die vergleichsweise geringe Bedeutung eines bestehenden Diabetes mellitus und der viel beschworenen familiären Belastung, für die ja niemand etwas kann. Die weit aus wichtigeren Risikofaktoren waren dagegen Lebensalter, erhöhter Blutdruck, relatives Körpergewicht, Zigarettenkonsum und Gesamtcholesterin.

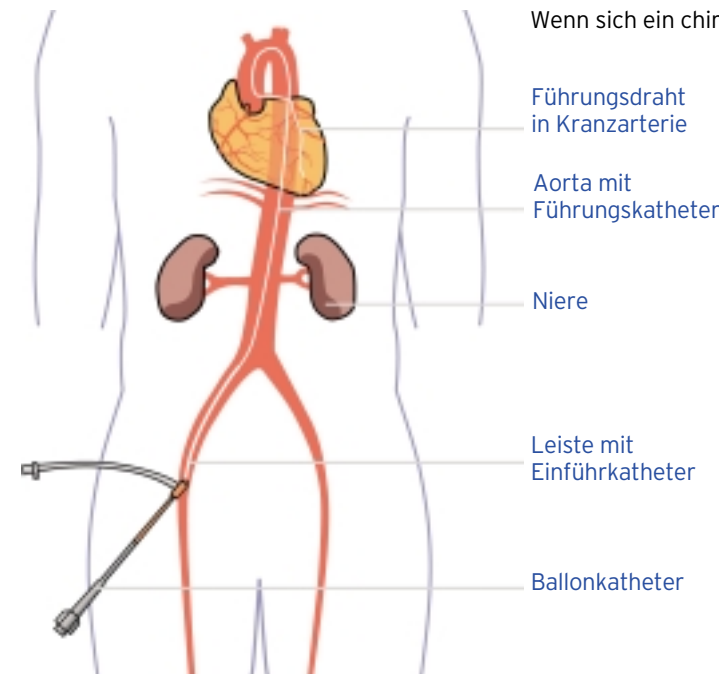
Die standardisierte Fall-Kontroll-Studie INTERHEART misst ganz ähnliche Parameter und kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Den ersten Platz als wichtigster Risikofaktor belegte hier das Zigarettenrauchen, dicht gefolgt von einem abnormen Verhältnis von Apolipoprotein B (Proteinanteil, der im schlechten LDL-Cholesterin vorkommt) zu Apolipoprotein A-1 (Proteinanteil, der im guten HDL-Cholesterin vorkommt). Erst danach folgen hoher Blutdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht, vor allem vermehrter Fettsatz am Bauch, Stress, mangelnder Konsum von Obst und Gemüse, mangelnde tägliche Bewegung und übermäßiger Alkoholkonsum. Fazit der beteiligten Ärzte: Der Anteil der vermeidbaren Risiken ist mit 90 Prozent viel höher als bisher vermutet. Daher lassen sich auch durch entsprechende Prävention weit mehr Erkrankungen als bisher vermutet verhindern. Die Voraussetzung hierfür ist die Klärung des eigenen Risikos - am besten mit einem Herz-Check beim Arzt. Bereits beim gemeinsamen Ausfüllen des einfach wirkenden PROCAM-Fragebogens im Internet unter [www.chd-taskforce.com](http://www.chd-taskforce.com) ergeben sich erste Befunde und Empfehlungen, deren konsequente Umsetzung eine Operation in den meisten Fällen vermeiden kann. Die Deutsche BKK nutzt den PROCAM Herz-Check bereits und fördert die Teilnahme an dieser Vorsorgemaßnahme in ihren Trägerunternehmen Post, Telekom und VW. Im August ist auch Volkswagen Sachsen mit dem so genannten KHK-Projekt für seine Mitarbeiter an den Start gegangen. Vom Bonussystem der Deutschen BKK können damit auch die Betriebe und ihre Beschäftigten profitieren. Wenn sich ein chirurgischer Eingriff

jedoch nicht mehr vermeiden lässt, ist der Bypass unter den verschiedenen Operationsformen als letzte Möglichkeit zu verstehen, die immer seltener und wenn, dann meist bei Patienten mit einer fortgeschrittenen Koronaren Herzkrankheit mit Angina pectoris (Herzschmerzen bei Belastung und später auch bereits in Ruhe) zum Einsatz kommt. Für den Rückgang der Bypass-OPs hat nicht zuletzt die fortlaufende Weiterentwicklung der so genannten Stents gesorgt.



Ein Stent ist eine Gefäßprothese in Form eines Metallgitterröhrchens, die u. a. in Arterien eingesetzt wird, um die Wand nach außen abzustützen. Dieser Prozess verursacht - genau wie ein Ballonkatheter, der ein verschlossenes Gefäß wieder öffnet - eine Wunde an der Gefäßinnenwand, die so stark vernarben kann, dass die Ader sich nach und nach wieder verschließt. Um das zu verhindern, gibt es mittlerweile Gefäßstützen, die über einen längeren Zeitraum verschiedene wachstumshemmende Wirkstoffe freisetzen und für eine normale Narbenbildung an der Gefäßwand sorgen.

Trotz des andauernden Fortschritts der chirurgischen Maßnahmen bleiben es chirurgische Maßnahmen mit verschiedenen Risiken, die nicht vorhergesagt werden können. Das Herzinfarktrisiko dagegen kann mit einem Herz-Check vorhergesagt und entscheidend gesenkt werden. Der PROCAM Herz-Check, den die Deutsche BKK in den Betrieben der Post, Telekom und des Volkswagenkonzerns anbietet, ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. Jeder Einzelne hat es in der Hand, der Hausarzt oder Kardiologe und die Deutsche BKK helfen dabei, dem Herzinfarkt ein Schnippchen zu schlagen. Welcher Fußballverein will schon monatelang in leeren Stadien spielen?



Solange wir den endgültigen Textentwurf nicht freigegeben haben, arbeiten wir mit Blindtext, um aufzuzeigen, wie das Layout mit Textanteilen wirkt. Der Blindtext ist ein Platzhalter für den richtigen Text. Was Sie hier lesen ist Blindtext. Solange wir den endgültigen Textentwurf nicht freigegeben haben, arbei-