



Wie ich mit meiner koronaren Herzkrankheit lebe

Patientenbericht von Ernst Smolka, Göppingen

Im Alter von 72 Jahren spürte ich Ende 1995 beim flotten Gehen oder wenn ich bergan ging, Druck und Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm ausstrahlten. Die Herzkatheteruntersuchung im März 1996 brachte eine erschreckende Diagnose: diffuse, schwere koronare Dreigefäßerkrankung mit Stenosen von 70 – 80%. Sowohl mein Kardiologe wie der Herzchirurg rieten mir von einer Bypass-Operation ab. Es blieb nur die Möglichkeit, die schlimmsten Verengungen aufzudehnen und eine umfassende Änderung des Lebensstils einzuleiten.

Viele Monate brauchte ich, diese ungünstige Diagnose psychisch zu verkraften, fühlte ich mich doch im übrigen kerngesund. Da fiel mir ein, dass der Hausarzt bei mir im Alter von 30 Jahren einen hohen Blutdruck (170/95 mmHg) festgestellt hatte, der aber 20 Jahre unbehandelt blieb. Erst als der systolische Blutdruck bei einer Routineuntersuchung 195 mmHg betrug, bekam ich Medikamente verschrieben. Jetzt liegt er bei 120/65 mmHg. Zum Glück kenne ich keine Gewichtsprobleme, mein Normalgewicht ist seit Jahrzehnten unverändert. Die Umstellung auf mageres Fleisch, wenig Wurst, mehr Gemüse und Obst, wöchentlich zweimal Seefisch fiel mir nicht schwer. In der Küche verwenden wir vornehmlich Rapsöl, als Brotaufstrich eine Pflanzenmargarine. Geraucht habe ich noch nie; auch trinke ich wenig Alkohol. Körperliche Bewegung habe ich reichlich durch fast tägliches Gehen an der frischen Luft (45 Minuten) und Ergometertraining (40 – 50 W), außerdem durch die Gymnastik in der Sportgruppe 50 plus, bei der Gartenarbeit und beim Schwimmen. Konsequenterweise verzichte ich auf tierisches Fett und habe damit sehr gute Cholesterinwerte erreicht: Cholesterin 128 mg/dl, LDL 56 mg/dl, HDL 64 mg/dl, Triglyzeride 39 mg/dl. Die ärztliche Betreuung war jederzeit optimal. Ich bekomme die heute üblichen Standardmedikamente, darunter auch einen Lipidsenker. Alljährlich fahre ich, oft auf eigene Rechnung,



Seit 1990 leitet Ernst Smolka eine Senioren-Wandergruppe, die viele Ausflüge und Besichtigungen unternimmt.

für mindestens zwei Wochen zur Kontrolle in eine Herz-Rehaklinik.

Einen Herzinfarkt konnte ich bisher dadurch verhindern, dass ich mich jedes Mal, wenn die Beschwerden deutlich zunahmten, sofort in eine Klinik bringen ließ. Dadurch konnte rechtzeitig verhindert werden, dass ein Gefäß sich vollständig verschloss. Allerdings musste ich in den vergangenen zehn Jahren fünf Ballondilatationen mit Einsetzen von drei Stents vornehmen lassen. Trotzdem fühle ich mich erfreulicherweise bei sonst guter körperlicher Verfassung recht wohl und pflege weiterhin meine vielfältigen Kontakte. Die ehrenamtliche Tätigkeit in der kirchlichen Altenarbeit seit 21 Jahren ist für mich eine Quelle der Lebensfreude. Bei Beginn der Erkrankung hätte ich es mir nicht träumen lassen, dass ich demnächst so rüstig meinen 82. Geburtstag feiern darf. Abschließend möchte ich nicht verschweigen, dass ich als gläubiger Christ im Glauben viel Kraft und Zuversicht im Bewältigen der Herzerkrankung gefunden habe.