

Das waren die Herzwochen

Herz unter Stress: Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin

Stress ist ein Allerweltswort. Aber mit *Herz unter Stress*, dem Motto der diesjährigen Herzwochen, hat es eine eigene Bewandnis. Diese Herzwochen boten die Möglichkeit, sich in bundesweit über 1000 Veranstaltungen von renommierten Herzexperten über die Risikokrankheiten, die das Herz unter Stress setzen, informieren zu lassen: Bluthochdruck, Diabetes, hohes Cholesterin.

Dass die Herzwochen mittlerweile fester Bestandteil in der Gesundheitsaufklärung in Deutschland sind, belegen die hohen Besucherzahlen. Von Aachen, Berlin, Hannover, Worms, Saarbrücken über Frankfurt, Stuttgart, München, Leipzig, Bremen nach Erfurt, Halle, Brandenburg, Lübeck, Hamburg und Rostock: In allen Bundesländern herrschte in den Herzseminaren und Vorträgen großer Andrang, der für volle Säle sorgte. Dabei kam es zu interessanten Begegnungen. Zum Beispiel war am Stand der Herzstiftung in Siegen und Herne Hans Tilkowski anzutreffen, die Fußballlegende, Torwart der Deutschen Nationalmannschaft im Finale von Wembley 1966 (s. S. 53).

Risikokrankheiten: Bluthochdruck, Diabetes, hohes Cholesterin

Die Risikokrankheiten werden zwar „stille Killer“ genannt, aber sie werden häufig unterschätzt, mit fatalen Folgen für viele Millionen Betroffene: Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinspiegel können unerkant und unbehandelt zu einer Gefahr für das Herz und das Gefäßsystem bis hin zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlichem Herztod werden. Schätzungsweise 20 Millionen Erwachsene in

Deutschland haben Bluthochdruck, 4 Millionen Betroffene wissen nichts von ihrer Erkrankung. Etwa 7 Millionen Menschen leiden an Diabetes mellitus. Viele Millionen Betroffene haben zu hohe

Cholesterinspiegel im Blut. Das Tückische ist: Bluthochdruck wird von den Patienten lange nicht gespürt und fällt häufig erst auf, wenn er Organschäden verursacht hat. Oder Diabetes: Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel begünstigen eine Diabeteserkrankung. Eine beginnende Zuckerkrankheit verläuft – wenn überhaupt – nur mit geringfügigen Symptomen, z. B. starkem Durst und Abgeschlagenheit. Aber Diabetes beschleunigt die Schädigung der Gefäßinnenhaut der Herzkranzgefäße.

Stress im Sinne psychosozialer Belastungen (Stress am Arbeitsplatz, Lebenskrisen und Umweltbelastungen) war wegen seiner wachsenden Bedeutung als Risikofaktor auch ein Thema der Aufklärungsaktion.

Ziel der Kampagne war es, die Bevölkerung zu sensibilisieren und darüber aufzuklären, dass diese Risikokrankheiten bei frühzeitiger Diagnose mit einer Lebensstiländerung und Medikamenten gut beeinflussbar sind. Bluthochdruck beispielsweise entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und





*Oben: Die MDR Fernsehsendung Hauptsache Gesund bot im Leipziger Hauptbahnhof einen Herz-Check mit Messung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker an. Die Ergebnisse wurden im Einzelnen mit dem Kardiologen Dr. Ephraim Winzer vom Herzzentrum Leipzig besprochen.
Links: Informationsstand der Herzstiftung in Braunschweig.
Rechts: Voll besetzter Saal beim Herzseminar in Gernersheim.
Unten: Interessiert an den neuen Broschüren der Herzstiftung: Besucher im Leipziger Hauptbahnhof.*



Partner der Herzwochen

Insgesamt fanden über 1 000 Veranstaltungen statt, die von mehr als 5 000 Aktionspartnern durchgeführt wurden. Universitäre Herzzentren, Krankenhäuser, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen, Gesundheitsämter, Volkshochschulen und Betriebe wirkten an den Herzwochen mit. Die Veranstaltungen reichten von Herzseminaren, Vorträgen und Gesundheitstagen bis hin zu Telefonaktionen und Internetchats. Darin informierten Herzexperten über die Risikokrankheiten, deren Erkennung, Diagnose und Behandlung nach dem aktuellen Wissensstand der Medizin. Die über 100 ehrenamtlichen Beauftragten der Deutschen Herzstiftung und deren Helfer zeigten großen Einsatz bei Organisation und Durchführung der Herzwochen-Veranstaltungen (siehe S. 53). Sie trugen damit ebenso zum Erfolg der Aufklärungsaktion bei wie die Mitglieder des Vorstands und des Wissenschaftlichen Beirats der Herzstiftung, die sich aktiv mit Patientenseminaren, Vorträgen, Telefonaktionen, Medienauftritten beteiligten.

ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol und Rauchen. Eine Umstellung des Lebensstils durch Normalisierung des Körpergewichts, regelmäßige Ausdauerbewegung, gesunde Ernährung (Mittelmeerküche) kann zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Diabetes, aber auch zur positiven Beeinflussung einer bestehenden Erkrankung beitragen. Jeder sollte früh seine Risikofaktoren kennen, um rechtzeitig Risikovorsorge betreiben zu können.