

„Man sollte keine Angst haben, seinen Körper sportlich stärker zu beanspruchen.“



Dr. Hans Bloss ist Professor für Sportwissenschaft an der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe.

alverde: Ein Kribbeln im Armbereich, ein Gefühl der Brustenge oder vorübergehende Taubheit gelten als typische Warnsignale eines Herzinfarkts. Dieselben Signale sendet der Körper auch bei einem bevorstehenden Schlaganfall aus.

Hans Bloss: Generell gilt bei derlei Warnzeichen, dass man sie unbedingt ernst nimmt. Bei sehr heftigen Schmerzen, dem sogenannten Vernichtungsgefühl, Schweißausbruch und Atemnot sollte sofort ein Notarzt verständigt werden. Viele Menschen neigen dazu, diese Symptome fehl zu interpretieren nach dem Motto „Das wird eine Magenkolik sein“. An einen Herzinfarkt wird dabei nicht gedacht.

alverde: Inwieweit zählt der Bewegungsmangel Ihrer Erkenntnis nach zu den wichtigsten Risikofaktoren?

Hans Bloss: Unzureichende Bewegung steht im Grunde zu allen anderen Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risikofaktoren in einem ausgeprägten Wechselverhältnis. Wer sich zu wenig bewegt, hat oft Bluthochdruck. Außerdem fehlen die positiven Einflüsse auf erhöhte Cholesterin- oder Zuckerwerte. Wer es fertig bringt, sich regelmäßig dreimal pro Woche zu bewegen – was meist eher zu schaffen ist als beispielsweise das Rauchen oder Essverhalten zu ändern – bekommt auch die anderen Risikofaktoren leichter in den Griff.

Grundsätzlich gilt: Je weniger man sich bewegt, desto ungünstiger wirkt sich dies auf die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und des gesamten Organismus aus. Es entsteht ein permanent erhöhter Blutdruck. Dadurch werden Arterienwände überbeansprucht und beschädigt. Fehlende oder unzureichende Bewegung führt zudem häufig bereits im Ruhezustand zu einer erhöhten Aktivität des Herzens. Dieser Umstand begünstigt neben dem Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, erhöhte Cholesterin- und Zuckerwerte. Dies alles wiederum sind Ursachen einer frühen Arteriosklerose, bei der es sich um Ablagerung von krankhaften Stoffwechselprodukten, wie Cholesterin, Fett und Kalk in den Adern handelt. Es können sich Blutgerinnsel bilden, und wenn es dann zum Verschluss eines wichtigen Herzkranzgefäßes kommt, ist der Herzinfarkt da.

alverde: Welche Rolle spielen erbliche Vorbelastungen beim Infarkt?

Hans Bloss: Eine sehr große. Altersunabhängig sollte man regelmäßig seinen Blutdruck, vor allem aber seinen Cholesterin-Wert überprüfen – und zwar nicht nur den allgemeinen, sondern auch den LDL- und den HDL-Wert.

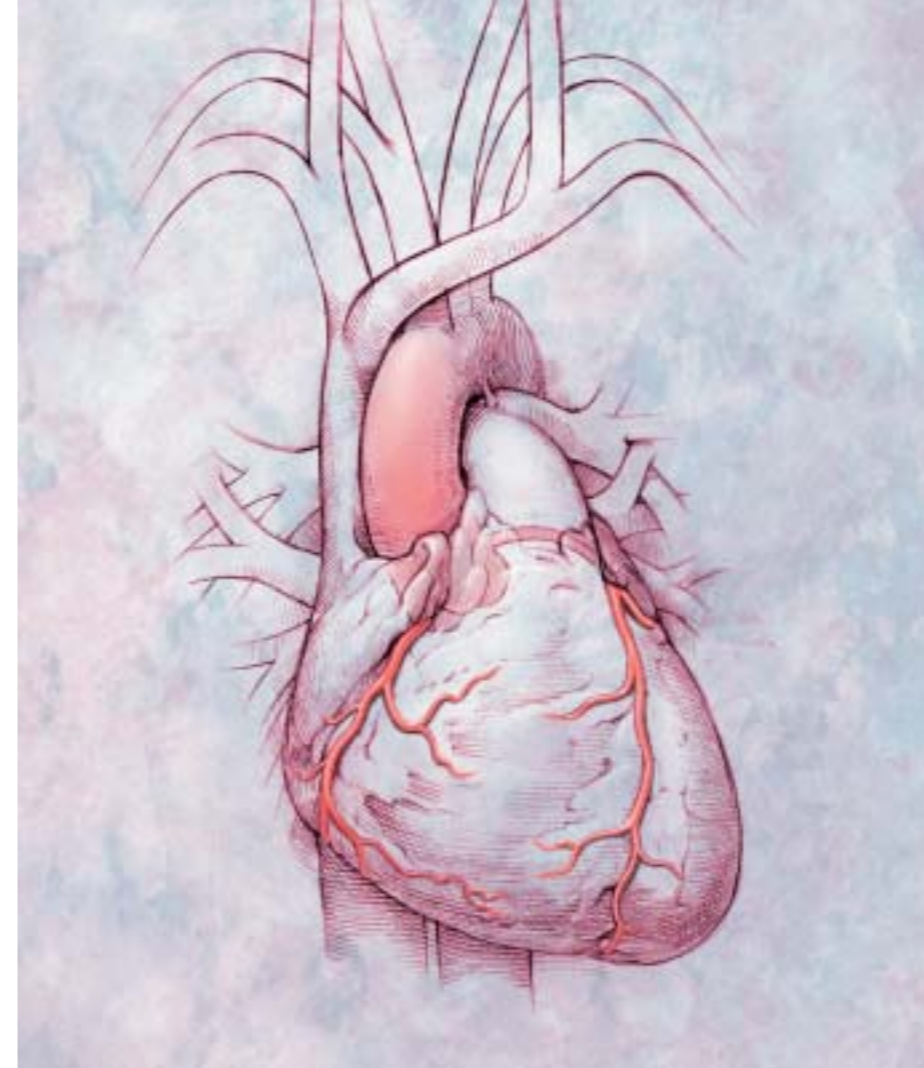
„Herzinfarkt ist kein Schicksal“ von Hans A. Bloss und Ulrich Staedt erscheint im September im Midena Verlag für 14,90 Euro.

alverde: Was hat es damit auf sich?

Hans Bloss: Der LDL-Wert macht den größten Teil am Gesamtcholesterin aus. Es nimmt die Fette aus dem Blut auf und transportiert es in die verzweigten Arterien und Zellen. So können die kleinen Fettpartikel an entzündete Stellen der Arterienwände gelangen und sich ablagern. Hier handelt es sich um das so genannte böse Cholesterin, das unter 150 mg/dl liegen sollte. Dagegen hat der HDL-Wert eine positive, schützende Funktion für die Blutgefäße.

alverde: In Ihrem Buch „Herzinfarkt ist kein Schicksal“ schildern Sie auch, wie man sich nach einem Infarkt verhalten sollte. Auf einen Nenner gebracht: Wie sehen die wichtigsten Maßnahmen aus?

Hans Bloss: Nach einem Infarkt sollte man sich in jedem Fall in einer Reha-Klinik weiter behandeln lassen. Dort lernt der Betroffene vernünftig zu essen, welcher Bewegungsbedarf individuell angemessen ist und wie er sich entspannen kann. Anschließend ist es wichtig, regelmäßig eine Selbsthilfe-Gruppe zu besuchen. Dies erhöht die Motivation, alte Gewohnheiten zu ändern, beträchtlich.



Wenn das Herz aus dem Takt gerät: Je kleiner der Muskelbereich ist, der vom Infarkt betroffen ist, desto größer sind die Überlebenschancen.

alverde: Sport kann und soll nach einem Herzinfarkt in Maßen betrieben werden. Reicht der viel zitierte, tägliche Spaziergang von einer halben Stunde aus?

Hans Bloss: Die Annahme, dass Herzpatienten sich um jeden Preis schonen und keinen Sport treiben sollten, ist nachweislich falsch. Spaziergänge sind sinnvoll und wichtig, entscheidend aber ist die Pulsfrequenz – und die ist bei einem normalen Spaziergang zu niedrig. Man sollte keine Angst haben, seinen Körper sportlich stärker zu beanspruchen – wohlmerkt vorsichtig dosiert und in Maßen, nicht auf Spitzen- oder Hochleistungssport-Niveau.

alverde: Auch Stresshormone haben einen negativen Einfluss auf Gefäße und Herz.

Hans Bloss: Man muss zwischen zwei Arten von Stress unterscheiden: dem gesunden, animierenden Stress und dem lebensgefährlichen Stress, der eine andauernde, schwere Belastung für den Betroffenen darstellt. Hier ist es wichtig, insoweit eine erste Abhilfe zu schaffen, indem man Schritt für Schritt lernt, sich Entspannungstechniken anzueignen.

Durch Muskelentspannung und Atmungsaktivierung zum Beispiel lassen sich Ausgeglichenheit und psychische Entlastung herbeiführen. Ferner ist zwecks Stressabbau der Ausdauersport gut.

alverde: Wie erklärt sich die Tatsache, dass immer mehr Frauen einen Herzinfarkt erleiden?

Hans Bloss: Da ist zum einen häufig die Dreifachbelastung durch Job, Kindererziehung und Haushalt, die jeden Tag aufs Neue

gemeistert werden will – zum anderen die Kombination Antibaby-Pille und Rauchen. So werden nicht nur Embolien begünstigt, sondern auch der Herzinfarkt. Hinzu kommt aber auch, dass von ärztlicher Seite die Risiken bei Frauen offenbar immer noch zu gering eingeschätzt werden. ■

TELEFONAKTION
am 18.9.2002 von 10.00 – 11.30 Uhr
Herzinfarktvorbeugung – Herzinfarktnachsorge
durch Bewegung

Haben Sie Fragen zu diesem Thema?

Am Mittwoch, den 18. September 2002, steht Professor Hans Bloss allen alverde-Leserinnen und -Lesern von 10.00 bis 11.30 Uhr unter 07 21 / 6 25 14 65 (zum normalen Telefentarif) zur Verfügung.