

Expertentipp des Monats zum Thema „Herzgesundheit“

von OA Dr. Bernhard Graf,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg



Das Herz pumpt im Laufe des Lebens rund drei Milliarden Mal Blut in unsere Gefäße. Täglich vollbringt es eine unglaubliche Arbeitsleistung, um unseren gesamten Organismus mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Gut behandelt, arbeitet unser Herz bis ins hohe Alter. Wie kann man sein Herz vor Verschleißerscheinungen und Erkrankungen effektiv schützen? In welchem Alter sollte man sich einer professionellen Untersuchung unterziehen? OA Dr. Bernhard Graf klärt die wichtigsten Fragen zum Thema Herzgesundheit und steht für weitere im Zuge seines Vortrags am 17. März 2009 gerne zur Verfügung.

Wie schützt man sein Herz am besten – wie kann man Herzerkrankungen effektiv vorbeugen?

Am besten schont man sich und sein Herz durch regelmäßige körperliche Betätigung, durch die Beachtung und die eventuelle Korrektur vorhandener Risikofaktoren (z.B. Nikotinkonsum, Bluthochdruck, Blutfette usw.) und nicht zuletzt durch eine gewisse Gelassenheit.

Wann sollte man seine Herzgesundheit regelmäßig überprüfen und wie?

Regelmäßige kardiologische Untersuchungen sind bei bereits bestehenden Herz-Kreislaufkrankungen eminent wichtig. Weiters ist ein Belastungstest empfehlenswert, wenn man mit einem regelmäßigen Training beginnen will und kardiovaskuläre Risikofaktoren bestehen oder man über 50 Jahre alt ist. Weitere Untersuchungen können sich dann bei Bedarf anschließen.

Welche Signale des Körpers sollten ernst genommen werden bzw. wann sollte man jedenfalls zum Arzt?

Bei Atemnot bei Belastung oder gar in Ruhe, bei Brustschmerzen, Schwindel, ungewöhnlichem Herzstolpern oder auch bei rasch nachlassender körperlicher Belastbarkeit sollte man umgehend den Hausarzt aufsuchen und zumindest eine klinische Untersuchung und ein EKG durchführen lassen. Sollte der Verdacht auf einen akuten Herzinfarkt bestehen, sollte der Betroffene oder dessen Angehörige auf jeden Fall den Notarzt über die Nummer 144 anfordern.

Welche Rolle spielt das Alter? Sind auch junge Menschen vor dem 40. Lebensjahr gefährdet?

Bluthochdruck, Atherosklerose und Herzinfarkte treten mit zunehmendem Alter häufiger auf. Unabhängig davon sollten aber auch jüngere Personen in deren Familien Herzinfarkte vor dem 55. Lebensjahr aufgetreten sind, aber auch Raucher und Diabetiker daran denken, dass Symptome vom Herzen kommen können.

Falls Sie mehr über das Thema Herzgesundheit erfahren möchten, nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie unseren Vortrag „Was Sie schon immer über Ihr Herz wissen wollten und sich noch nie zu fragen getraut haben“ am Dienstag, den 17. März 2009, um 19.00 Uhr, im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg, Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg.

OA Dr. Graf steht an diesem Abend für alle Fragen rund um Herz und Kreislauf zur Verfügung. Eintritt frei!