

Handeln, bevor das Herz schlappmacht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten in Deutschland und sind Todesursache Nummer eins. Mit einem neuen Diagnosesystem und speziellen Kursen für Menschen mit erhöhtem Risiko soll dem nun vorgebeugt werden. In Schaumburg stehen die ersten Kurse kurz vor dem Start.

VON AXEL WAGNER

Landkreis. Eine Untersuchung des Statistischen Bundesamtes hat es Ende vergangenen Jahres noch einmal bestätigt: Herz-Kreislauferkrankungen gehörten mit 40,2 Prozent aller Sterbefälle zu den häufigsten Todesursachen. Besonders häufig dabei: der Herzinfarkt. Die Zahlen sind alarmierend: Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung erliden in Deutschland jedes Jahr 280.000 Einwohner einen Infarkt, mehr als die Hälfte von ihnen stirbt daran.

Vor diesem Hintergrund hat das bayrische Beratungsunternehmen VR Consult AG ein neues Risikobewertungssystem und ein spezielles Kursprogramm entwickelt, das von der Deutschen Herzstiftung gefördert wird. Diese „Herzkurse“ werden künftig mit Unterstützung der BKK24 auch in Schaumburg angeboten.

„Präventionsmaßnahmen finden bislang weitgehend ohne ärztliche Beteiligung statt“, sagte Wolfgang Bachmann, der die sogenannten „Herzkurse“ bei VR Consult betreut. „Maßnahmenanbieter sind häufig Nicht-ärzte. Das ist verbesserungsfähig, da Ärzte alljährlich circa zehn Millionen Menschen im sogenannten ‚Checkup 35‘ sehen, untersuchen und beraten.“ Dieser sei bislang darauf ausgerichtet, Erkrankungen früh zu erkennen, es sei jedoch wünschenswert, den Fokus künftig auf die Stratifizierung, das Abschä-

tzen von gesundheitlichen Risiken zu richten.

Dabei soll „Carrisma“ helfen, ein speziell entwickeltes, leicht anwendbares Computerprogramm für Ärzte. „Mit Hilfe von ‚Carrisma‘ kann der Arzt Risiken ermitteln, stratifizieren und mit Risiken belasteten Personen wirksame Präventionsmaßnahmen wie die ‚Herzkurse‘ empfehlen.“

„Carrisma“ erhebt alle Risikofaktoren, die zu einem Herzinfarkt oder einem Herz-Kreislauf-bedingten Tod führen können, und bildet diese in einem mathematischen Modell ab.

Ziel, die Risiken bewusst zu machen

Die „Herzkurse“ zielen nach den Worten Bachmanns darauf ab, den Menschen die Krankheitszusammenhänge bewusst zu machen, sie zu wirksamen Gegenmaßnahmen anzuleiten und einen Wandel des Lebensstils herbeizuführen.

Die Risikofak-

toren sind dabei durchaus bekannt. Ein besonders krasses Beispiel lässt sich am Rauchen festmachen. Hier haben die Organisatoren der „Herzkurse“ eine Modellberechnung aufgestellt. Basis ist die „Britische Ärzte-Studie“, eine groß angelegte Untersuchung, die von 1951 bis 2001 in Großbritannien lief. Raucht ein Mensch 42 Jahre lang jeden Tag 18 Zigaretten, wird die Lebenserwartung dadurch um 15 Jahre verkürzt. Demnach verkürzt eine einzelne Zigarette das Leben um fast eine halbe Stunde. Entsprechend hoch ist auch der Anteil der Raucher, die durch diese Sucht gestorben sind. In 64 Prozent dieser Fälle ist der Tod auf das Rauchen zurückzuführen, bei Ex-Rauchern sind es immerhin noch 28 Prozent.

Das zweite große Risiko ist ein falscher Lebensstil: Übergewicht, zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung treiben das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ebenfalls in die Hö-

he. Der „Herzkurs“ fährt deshalb mit einer zweigleisigen Strategie: Ernährungstipps und aktive Übungen.

Beginn mit einer Bestandsaufnahme

In der ersten von insgesamt acht Einheiten bestimmen die Teilnehmer zunächst ihre Erwartungen an den Kurs. Ziel ist es, eigene Ziele zu definieren, auf die im Kursverlauf hingearbeitet werden soll. Anschließend versucht der Kursleiter, die Teilnehmer für das Thema zu sensibilisieren.

Im zweiten Schritt geht es dann darum, den Puls zu messen. Der Kursleiter erläutert die Messmethoden, und gemeinsam wird der Ruhepuls ermittelt. Danach messen die Teilnehmer ihren Puls bei

unterschiedlichen Bewegungen, unter anderem drei Minuten langsames Joggen und 20 Kniebeugen mit vorwärts gehobenen Armen.

Auch Probleme im Alltag der Teilnehmer sollen im Verlauf des Kurses angesprochen werden, beispielsweise die Frage, was sie am regelmäßigen Sporttreiben hindert. Dabei sollen die Teilnehmer mit- und voneinander lernen, um so Lösungen zu finden. „Bestenfalls ergeben sich Konstellationen, die im Privaten weitergeführt werden“, heißt es in den Unterlagen.

Das zeigt auch, dass der Kurs weniger als dauerhafte Begleitung denn vielmehr als Initialzündung für einen veränderten Lebensstil zu verstehen ist. Die Teilnehmer werden dazu animiert, sich Partner („Buddies“) zu suchen, mit denen sie künftig Bewegungsübungen innerhalb und außerhalb des Kurses trainieren und auch darüber hinaus aktiv werden. Nach dem Kursende soll es dann in lokalen Sportangeboten weitergehen.

FAKTEN

Gefahren für das Herz

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems können durch eine ganze Reihe unterschiedlicher Faktoren hervorgerufen werden, die allerdings nicht alle beeinflussbar sind:

➤ **Lebensstil:** Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum gehören zu den häufigsten Ursachen. Sie lassen sich allerdings durch einen Lebenswandel in den Griff bekommen. Besonders wichtig dabei: Sport und eine gesunde Ernährung – wenig Zucker, wenig Fett, wenig Alkohol, kein Nikotin.

➤ **Vorerkrankungen und Therapien:** Wer beispielsweise unter Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhten Cholesterinwerten leidet, kann das Risiko einer Erkrankung beziehungsweise eines Infarktes nur bedingt selbst beeinflussen. Doch auch hier gilt: Eine gesunde Lebensweise hilft.

➤ Darüber hinaus gibt es allerdings noch eine Reihe weiterer Risikofaktoren, die **nicht beeinflussbar** sind. Dazu gehören Alter und Geschlecht, aber auch familiäre Vorbelastungen, Krankheiten also, die durch die Familie vererbt werden.

➤ Weitere Informationen zu den „Herzkursen“ gibt es unter www.herzkurse.de

Kontakt

Jetzt sind die Sie gefragt: Teilen Sie dem Autoren Ihre Meinung zu diesem Thema mit. Die Redaktion erreichen Sie per E-Mail an sn@maadsack.de, per Post an Schaumburger Nachrichten, Am Markt 12-14, 31655 Stadthagen sowie über unsere Facebook-Seite. Vielen Dank!

Mit Wissen und Gymnastik das Herz schützen

VON OLIVER NOWAK

Stadthagen. Die „Herzkurse“ seien ein bundesweites Programm, mit dem gegen Herzerkrankungen präventiv vorgegangen werden soll, erklärt Kardiologe Dr. Stephan Kretschmer aus Stadthagen. Und: „Die Menschen haben ein Anrecht auf diese Prävention, das ist gesetzlich verfügt worden“, klärt er auf.

Kretschmer selbst war kürzlich mit sieben anderen Ärzten, einem Betriebsmediziner, einem Allgemeinmediziner, einem Orthologen und vier Kardiologen bei einem solchen Kurs. „Es geht darum, dass Risikofaktoren vermieden werden, durch Schulungen und gymnastische Übungen“, sagt der Facharzt. In den sogenannten „Herzkreislaufschulen“ wird den Teilnehmern in insgesamt mindestens sechs Stunden

durch Vorträge und Übungen das nötige Rüstzeug für einen gesunden Umgang mit dem Herz-Kreislaufsystem zugrunde gelegt.

Besonders für Menschen, die rauchen, ein überhöhtes Körpergewicht haben, unter Bewegungsmangel leiden oder sich ungesund ernähren, sind die Herzkurse von Vorteil.

Entwickelt hat das Ganze der bekannte Kardiologe Professor Helmut Gohlke, der Vorsitzende der Deutschen Herzstiftung und ehemaliger Chefarzt des Herz-Zentrum Bad Krozingen. Die Stiftung fördert zudem das Projekt der „Herzkurse“.

Für die Kurse werden bislang keine festen Termine angeboten. Ab Frühsommer sollen sie jedoch über die BKK24 und in der Stadthäger Kardiologischen Gemeinschaftspraxis auch in der Kreisstadt angeboten werden. Weitere Standorte sind

bislang Rinteln, Bückeburg und Obernkirchen. Die Kosten für die Kurse in Höhe von 180 Euro würden durch die BKK24 übernommen werden, sagt

Kretschmer. Bei anderen Krankenkassen müsse sich der Patient die Kostenübernahme vor Kursanmeldung von seiner Krankenkasse absichern lassen.



Stephan Kretschmer ist einer der Mediziner, die an der Schulung für die „Herzkurse“ teilgenommen haben.

ÜBUNG

„Brücke“



Die „Brücke“ ist eine der Übungen, die die Teilnehmer der „Herzkurse“ in deren Verlauf unter professioneller Anleitung des Kursleiters trainieren.

Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend werden die Füße nahe dem Gesäß aufgestellt und die Arme nach oben gestreckt. Nun wird die Hüfte angehoben und oben gehalten.



Ablauf: Die gestreckten Arme werden wechselseitig hinter den Kopf geführt.



➤ Zusätzlich zu den Übungen, die alleine durchgeführt werden, sieht das Programm auch Partnerübungen vor. Insgesamt stehen 14 Bewegungsübungen auf dem Programm.