

Eine Herzensangelegenheit

Parlamentarier und Apotheken machen sich stark für die Gesundheitsvorsorge in der Bevölkerung

Von Denise Dollinger

Ein regelmässiger Gesundheitscheck zahlt sich aus. Ein Fakt, der für keinen von uns neu ist – trotz allem beherzigen ihn die wenigsten. Das dicht gefüllte Alltagsprogramm, «noch» keine Beschwerden oder andere Ausflüchte lassen schnell vergessen, wie wichtig eine regelmässige Vorsorge ist. Doch die «moderne» Lebensweise beeinflusst die Herzgesundheit stark: Bewegungsmangel, Stress, Übergewicht, Rauchen und schlechte Ernährung können unser Herz krank machen. Diese Tatsache musste auch der alt SVP-Nationalrat Christian Miesch erfahren. Im Oktober vor zwei Jahren erwischte es ihn «aus heiterem Himmel», wie er erzählt.

«Ich erinnere mich noch sehr genau an den Moment, wo ich plötzlich dieses Ziehen im Oberkörper verspürte, das sich bis in die Arme ausdehnte. Ich war gerade mit meinem Parteikollegen Thomas Matter am Telefonieren und gratulierte ihm zu seiner Wahl in den Nationalrat, als es mir regelrecht den Atem nahm», sagt Christian Miesch. «Auch wenn das Stechen sehr penetrant war, war ich überzeugt, dass das nur eine kleine Verkrampfung ist, die sich wieder legt.» Als er seiner Frau nach dem Telefonat von den Symptomen berichtete, reagierte die ehemalige Krankenschwester sofort und rief die Sanität. Ein Glück, wie der heute 70-Jährige sagt.

Sport in den Alltag integrieren

Im Spital wurde Christian Miesch sofort medizinisch versorgt und ein Stent eingesetzt. «Den Effekt dieses kleinen Röhrchens habe ich unmittelbar nach der Operation bemerkt. Ich konnte endlich wieder gut durchatmen, das war schon längere Zeit nicht mehr der Fall gewesen», sagt er. «Am liebsten wäre ich sofort wieder nach Hause gegangen, so gut fühlte ich mich nach dem Eingriff.» Vier Tage später durfte er das Spital verlassen. Die Auflage: eine gesündere Lebensweise. Christian Miesch stellte seine Essgewohnheiten um und reduzierte das Rauchen. «Ganz aufgeben kann ich dieses Laster noch nicht. Ich gönne mir noch immer ab und an einen Stumpen.»

Seit dem Vorfall geht der Baslerbieter regelmässig einmal in der Woche, für eineinhalb Stunden, in die Reha Rheinfelden in eine Gymnastikgruppe. «Ich habe nun schon einige Kilos verloren. Auch wenn ich noch immer Übergewicht habe, fühle ich mich viel wohler als zuvor», sagt er. «Zudem habe ich mir neu auch ein E-Bike gekauft, damit ich mich noch mehr bewege.»

Von dem Erlebnis hat sich Christian Miesch physisch wie auch psychisch gut erholt, wie er sagt. «Ich bin ein Mensch, der vorwärts schaut und sich nicht in der Vergangenheit aufhält. Aber natürlich habe ich mich zu Beginn schon gefragt, warum mir das passiert ist. Klar war ich durch meine politische Aktivität ständig unterwegs, hatte viele Termine und lebte nicht besonders gesund. Ich habe mein Engagement jedoch immer



Laufen, rennen, turnen. Mehr Bewegung im Alltag hilft mitunter, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Foto Keystone

als positiven Umstand und nicht als Stress angeschaut.» Im Unterschied zu früher mache er sich heute mehr Gedanken um seine Gesundheit: «Spüre ich irgendein unbekanntes Anzeichen im Körper, schenke ich dem viel mehr Beachtung als früher. Aber das ist auch gut so.»

Leider verlaufen nicht alle Vorfälle so glimpflich wie jener des alt Nationalrats. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in der Schweiz. Laut dem Bundesamt für Statistik verursachen sie über 20 000 To-

desfälle pro Jahr, was ungefähr einem Drittel der Todesfälle entspricht.

Politiker engagieren sich

Vor sechs Jahren wurde aus der Privatwirtschaft die Schweizer Gesundheitstage ins Leben gerufen. Schweizer Parlamentarier hatten die Gelegenheit, ihre Gesundheitswerte zu überprüfen, sich durch Ärzte beraten zu lassen und somit als gutes Beispiel voranzugehen. Da die Aktion sehr erfolgreich war, wird das Angebot seit 2013 für die ganze Bevölkerung zur Verfügung gestellt.

Interessierten stehen die Türen ausgewählter Apotheken für eine kostenlose Blutdruckmessung und eine Beratung bezüglich Herzgesundheit offen. Ist eine weiterführende Herz-Kreislauf-Risiko-Evaluation mit Messung von Blutzucker und Blutwerten notwendig, können die Tests an diesem Tag mit 20 Prozent Rabatt durchgeführt werden. Zeitgleich können Parlamentarier in Bern kostenlos den Herzcheck machen.

Die Parlamentarier sind es denn auch, die sich für die Gesundheitstage

stärken. Unter ihnen etwa der Grünliberale Zürcher Nationalrat Thomas Weibel: «Ich schätze den präventiven Effekt der Gesundheitstage. Sie ermöglichen, aussagekräftige Checks zu machen und erhöhen die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden», sagt er. «Ich gehe davon aus, dass ich genetisch vorbelastet bin. Meine Mutter und mein Bruder erlitten einen schweren Hirnschlag. Aufgrund meiner Gefährdungssituation kann für mich eine regelmässige Kontrolle der wichtigsten Gesundheitsparameter lebenswichtig sein.»

Die herzgesunde Ernährung

Weitere Parlamentarier, wie etwa Heinz Brand (SVP Graubünden) und Joachim Eder (FDP Zug), betonen ihre Vorbildfunktion bei der Prävention und Gesundheitspflege die es wahrzunehmen gilt. «Ich hoffe sehr, dass sich nicht nur in Bundesbern, sondern überall in unserem Land viele selbstverantwortlich für ihre eigene Gesundheit einsetzen. Sie tun dies zum eigenen Vorteil und machen sich deshalb das schönste Geschenk», sagt Joachim Eder.

Geht es um das Thema Prävention, spielt laut Fachleuten neben einem regelmässigen Gesundheitscheck die Ernährung eine zentrale Rolle. Die Faustregel für eine herzgesunde Ernährung ist: je farbenfroher und frischer, desto besser. Eine Ernährung, die mehrheitlich aus Gemüse und Obst besteht, kommt den Blutgefässen zugute und erhöht die Gesundheit. Beeren, Karotten, Avocado, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln sind besonders gut fürs Herz.

Die nächsten Schweizer Gesundheitstage finden am Dienstag, 12. Juni 2018, statt. In der Region Basel wird der Gratis-Blutdrucktest in den TopPharm-Apotheken und der Pharmacieplus-Victoria-Apotheke angeboten. Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit gibt es unter: www.schweizer-gesundheitstage.ch

«Prävention ist Knochenarbeit, die sich lohnt»

Todesfälle wegen Herzerkrankungen können reduziert werden, sagt der Kardiologe Michael Zellweger

Von Denise Dollinger

BaZ: Herr Zellweger, welche Herzerkrankungen gibt es?



Michael Zellweger: Am häufigsten treten Herzkranzgefässerkrankungen, Rhythmusstörungen, Herzschwäche und Herzklappenprobleme auf.

Welche Symptome deuten auf eine Erkrankung der Herzkranzgefässe hin?

Wir unterscheiden eine chronische und akute Form: Bei der chronischen treten Symptome – ein Engegefühl oder ein Klemmen und Brennen im Brustbereich bei Anstrengungen auf. Oft strahlen diese Schmerzen aus, lassen jedoch nach Belastungsabbruch wieder nach. Treten diese Anzeichen bei

Belastung regelmässig auf, sollte ein Arzt aufgesucht und Abklärungen gemacht werden, da sie auf eine Verengung der Gefässe hindeuten können.

Welches sind die akuten Symptome?

Dort tritt plötzlich ein starker, anhaltender Brustschmerz auf, oftmals mit Übelkeit, Erbrechen, Schwitzen und Atemnot verbunden. Da diese Anzeichen auf einen Herzinfarkt hinweisen und eine absolute Notfallsituation darstellen, muss sofort reagiert und die Nummer 144 gewählt werden. Je schneller Hilfe eintrifft, desto weniger gross ist der potenzielle Schaden. Es zählt jede Minute.

Was bedeutet eine Herzkranzgefässerkrankung für das Verhalten im Alltag?

Es geht darum, die Risikofaktoren zu identifizieren und zu behandeln. Dazu gehört der Rauchstopp, mehr Bewegung im Alltag, gesunde Ernäh-

rung, Senkung des hohen Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins. Bei Fettleibigkeit gilt es, Körpergewicht abzunehmen.

Wie viele Menschen sterben in der Schweiz pro Jahr an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung?

Ein Drittel der Todesfälle, also 21- bis 22 000, sind auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Jährlich werden 115 000 Menschen wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen hospitalisiert, und 15 000 erleiden einen Herzinfarkt. Wir Kardiologen sind überzeugt, dass diese Zahlen durch entsprechende Prävention und Sensibilisierung reduziert werden können.

Welche Art von Prävention gibt es bereits?

Ab dem vierzigsten Lebensjahr sollte eine Untersuchung der Blutdruckwerte, des Blutzuckers und des Cholesterins gemacht werden. Herz-

Kreislauf-Erkrankungen entwickeln sich über Jahre. Darum ist es sinnvoll, bereits bei Kindern und Jugendlichen mit der Prävention zu beginnen. Wir laden regelmässig Schulklassen ins Universitätsspital ein, um ihnen anschaulich und mit dem «Spitalerlebnis-Effekt» zu zeigen, dass es sinnvoll ist, nie mit dem Rauchen zu beginnen. Dieses Projekt wird nun auch auf andere Schweizer Spitäler ausgeweitet. Weiter bietet die Herzstiftung regelmässig «Herzcheck»-Untersuchungen an. Dann gibt es das Angebot der Schweizer Gesundheitstage. Resultate einer sinnvollen Prävention zeigen sich oft erst nach Jahren. Prävention ist Knochenarbeit, die sich lohnt.

Michael Zellweger ist Kardiologe am Universitätsspital Basel und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie (SGK).

ANZEIGE

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Herzkreislauf im Fokus

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Im Rahmen der Schweizer Gesundheitstage findet am 12. Juni in Bern ein Herz-Check für Parlamentarierinnen und Parlamentarier statt. Viele National- und Ständeräte unterstützen diese Aktion, da ihnen Aufklären und Vorbeugen wichtig sind. **Nationalrat Hans Grunder** hatte bereits mit 18 Jahren Herzrhythmusstörungen, das heisst sein Herz schlägt nicht im Takt. 2015 erlitt der Unternehmer und Pferdenarr zwei aufeinanderfolgende Hirnschläge. Bei **gesundheit heute** verrät er, wie er damit umgeht und wie er medizinisch vorgesorgt hat.

gesundheit heute:
Samstag, 9. Juni 2018, 18.10 Uhr, auf **SRF 1**

Wiederholung auf SRFinfo:
Sonntag, 10. Juni 2018, 20.30 Uhr

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch