

Dauerhaft vorbeugen, schnell handeln

HERZINFARKT Bei den Universitätstagen in Herzogenaurach ging es um ein Thema, das jeden treffen kann.

VON GERD ANKERMANN

HERZOGENAURACH – Unter dem Motto: „Forschung im Blick“ finden bereits zum zweiten Mal die Herzogenauracher Universitätstage statt. Der voll besetzte Sitzungssaal des Rathauses war der „externe Hörsaal“ der FAU (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg).

Initiator Prof. Joachim Hohenberger, er hat die Ortsgruppe Herzogenaurach des Universitätsbundes gegründet, dankte zunächst Siegfried Balleis aus Erlangen. Balleis ist der Vorsitzende des Universitätsbundes und gab Einblicke in die Tätigkeit der Vereinigung, die sich als Bindeglied zwischen Universität, Politik und Gesellschaft sieht. Dem Förderverein ist auch die Veranstaltungsreihe Universitätstage mitzuverdanken.

Risiko und Schutz

Das Thema des Abends stellte Prof. Stephan Achenbach vor: „Risiko Herzinfarkt und optimaler Schutz“. Achenbach ist Direktor der Medizinischen Klinik 2, Kardiologe am Uniklinikum in Erlangen. Als Inhaber des Lehrstuhls für Innere Medizin kann er aus der Praxis genauso wie aus der Wissenschaft berichten. Zudem hat er die Gabe, es verständlich darzustellen. Viele Praxisbeispiele und Tipps für Verhaltensweisen inklusive.

Der international führende Herzexperte macht Mut. Die koronare Herzkrankheit und der Herzinfarkt sind nach wie vor Volkskrankheiten. Aber es gibt die Möglichkeit der Früherkennung und die Chance, durch Vorbeugung das Risiko zu minimieren.

Herzmuskel ist einzigartig

Zunächst ging Achenbach in seinem Vortrag auf das Herz ein. Der Herzmuskel ist einzigartig. Jeden Tag pumpt er 8000 Liter Blut durch den Körper. 35 Mio. Herzschläge pro Jahr leistet das Organ. Besonderes Augenmerk verdienen die Herzkranzgefäße, die für die Blutversorgung wichtig sind.

Am Beispiel eines gesunden, 42 Jahre alten Patienten erklärte Achenbach die Umstände, die zum Herzinfarkt bei dem Patienten geführt hatten, dessen Diagnose und Heilung.

Wichtige Erkenntnis: Herzinfarkt



Prof. Dr. Stephan Achenbach brachte bei seinem Vortrag Theorie und Praxis zusammen.

Foto: Gerd Ankermann

entsteht fast immer durch das plötzliche Aufreißen einer „Plaque“ (atherosklerotischen Ablagerung). Drückende oder brennende Brustschmerzen, die plötzlich einsetzen und unverändert bleiben, sind die Warnsignale, die man sehr ernst nehmen muss. Sofort zum Arzt, nicht warten, bis es wieder vergeht, so die klaren Botschaften von Stephan Achenbach.

Defi rettet Leben

Auch der Einsatz eines Defibrillators (Defi) und/oder Herzdruckmassage bei Kammerflimmern ist selbst für Laien möglich und rettet Leben.

Die Zahlen aus seiner Klinik zum sogenannten STEMI-Herzinfarkt: 2286 Patienten wurden behandelt. Mittleres Alter: 65 Jahre. 71 Prozent waren männliche Patienten. 12 Prozent hatten Kammerflimmern auf dem Weg in die Klinik. Bei 80 Prozent war keine koronare Herzerkrankung bekannt. Es kann also jeden treffen.

Seit es das EKG gibt, hat sich die Diagnostik verbessert. Achenbach ist bei Herz-CT Verfahren international führend in der Forschung. Er erläuterte im Vortrag auch die neuesten Erkenntnisse zum Mechanismus eines Herzinfarkts.

Gesunder Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko senken. Gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst und wenig tierische Fette, kombiniert mit optimaler Bewegung. Viele Zuschauer waren erstaunt, was Achenbach darunter versteht.

Nicht der Leistungssport sorgt für ein gesundes Herz. Vielmehr sind es die regelmäßigen Ausdauersportarten, wie zügiges Gehen oder Radfahren. Fünfmal in der Woche, 30 Minuten, sollten genügen, den Herzmuskel zu stärken.

In der Diskussionsrunde mit dem Publikum ging er auf die Nachfragen zum Thema Plaque ein, auf Cholesterinsenker und die neuesten Erkenntnisse zum LDL bzw. HDL-Cholesterin. Ob Flohsamen wirklich helfen, das Cholesterin zu senken, konnte Achenbach aus seiner Praxis nicht bestätigen. Auch der Einsatz von KI (Künstlicher Intelligenz) in der bildgebenden Diagnostik wurde diskutiert.

Der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Herzinfarktrisiko ist zu beachten. Ganz auf Alkohol zu verzichten ist rein aus Sicht von Herzerkrankungsrisiken nicht erforderlich, aber auch nicht falsch.

INFO

Ein Hinweis, der zum Thema des nächsten Vortrags passt: „Braukunst und Hopfen“ am Dienstag, 21. Oktober. Mehr zu den Universitätstagen unter: www.fau.tv

KURZ BERICHTET

Seminar für Existenzgründer

HERZOGENAURACH – Die zündende Idee ist da, nur der Business-Plan für die Umsetzung fehlt noch: Wer sich selbstständig machen will und ein bisschen Starthilfe braucht, ist beim gemeinsamen Existenzgründungsseminar der Stadt Erlangen und des Landkreises am Samstag, 8. November, in Herzogenaurach richtig. Von 9 bis 18 Uhr geben Experten aus Wirtschaft, Kanzleien, Banken, Krankenkassen, der Industrie- und Handelskammer Tipps aus der Praxis. Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro. Interessierte melden sich bis Montag, 3. November, bei Kreis-Wirtschaftsförderer Thomas Wächtler unter der Telefonnummer (09131) 803-1270 an.

Gesprächskreis für An- und Zugehörige

HERZOGENAURACH – Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen sich von 13 bis 14.30 Uhr (pflegende) An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz und befassen sich mit Themen, die mit den Schwierigkeiten im Pflege- und Betreuungsalltag zu tun haben und sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden. Sie tauschen sich aus, geben sich Ratschläge und Tipps und tanken dadurch wieder Energie. Die Gruppe wird von Fachberaterin Rosi Schmitt begleitet. Treffpunkt ist der Pflegestützpunkt Erlangen-Höchstädt, Ohmstraße 2. Es wird um Voranmeldung bei Rosi Schmitt gebeten unter Telefon (0175) 6043152, (09195) 9986284 oder per Mail an rosi.schmitt@awo-erlangen.de

Führung durch die Wehrkirche

HEßDORF/HANNBERG – Am Sonntag, 19. Oktober, findet ab 15 Uhr eine öffentliche Führung durch die Wehrkirche Hannberg statt. Der Eintritt ist frei.