



## PRESSEMITTEILUNG

---

### Im Mittelpunkt das Herz

Lässt sich ein Herzinfarkt schon im Frühstadium erkennen? Kardiologe und Chefarzt der Medizinischen Klinik Tuttlingen am Klinikum Landkreis Tuttlingen Dr. med. Michael Kotzerke im Gespräch über das Herz

Die eine trifft es auf der Straße, den anderen im Schlaf. Der Herzinfarkt ist noch immer die häufigste Sterbeursache. In Baden-Württemberg sinkt nun seit Kurzem die Anzahl der Betroffenen. Auch die Rückfälle nach einem Infarkt gehen tendenziell zurück. Trotz der immer noch zahlreichen Fälle eine positive Bilanz. Dies ist vor allem auf die vermehrten Präventionsangebote von Arztpraxen und Krankenhäusern zurückzuführen, meint Kardiologe Dr. med. Michael Kotzerke. Durchschnittlich werden im Südwesten Deutschlands sogar mehr Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen als in Österreich und der Schweiz zusammen - obwohl dort 50 Prozent mehr Menschen leben.

#### **Herr Dr. Kotzerke, können Sie dieses gestiegene Gesundheitsbewusstsein in der Region bestätigen?**

Dr. Kotzerke: Während viele Menschen viel zu unbekümmert leben, finden wir erfreulicherweise heute bei etlichen Menschen doch ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein. Man erkennt das schon daran, dass zur Informationsveranstaltung der Deutschen Herzstiftung im vergangenen Herbst in Tuttlingen über „Bluthochdruck“ doppelt so viele Interessierte kamen wie erwartet. Die Veranstaltung musste noch einmal mit zweitem Termin wiederholt werden. Dass inzwischen mehr Vorsorgeuntersuchungen für Herzerkrankungen wahrgenommen werden, liegt aber auch daran, dass die Behandlungsmethoden, die einen Herzinfarkt erkennen lassen und verhindern sollen, in den vergangenen Jahren immer weiter verbessert wurden.

#### **Können Sie das ein wenig genauer erklären?**

Dr. Kotzerke: Seit 2008 gibt es zum Beispiel im Klinikum Tuttlingen ein Herzkatheterlabor. Damit lassen sich drohende Herzinfarkte feststellen und notfalls rasch behandeln. Das ist ganz entscheidend, denn Zeitverlust bedeutet letztlich Verlust an Herzmuskelgewebe. Zeitverlust gilt es daher in jedem Fall zu vermeiden. Dieses Herzkatheterlabor steht seit 1.1.2012 mit einem diensthabenden Kardiologen rund um die Uhr bereit. Auch an Sonn- und Feiertagen.

#### **Das betrifft nun Patienten, bei denen vor einer solchen Untersuchung schon ein akuter Verdacht besteht, weil sie Brustschmerzen haben. Was passiert, wenn ich als bislang beschwerdefreier Mensch einfach zu einem Herzinfarkt-Check-Up gehen möchte? Wie sieht eine normale Herzinfarktvorsorge aus?**

Dr. Kotzerke: Die Untersuchung beginnt immer mit einem ärztlichen Gespräch über mögliche Beschwerden, Vorerkrankungen und Risikofaktoren. Die körperliche Untersuchung, ein Elektrokardiogramm (EKG) in Ruhe und unter Belastung, sowie die Echokardiographie gehören zur wichtigsten Basis-Diagnostik bei Herzerkrankungen. Die Echokardiographie gibt genauen

Aufschluss über Herzkraft, Herzklappen und Abmessungen der Herzkammern. Der Herzinfarkt-Check-Up dauert nur etwa eine halbe Stunde und ist völlig schmerzfrei. Komplett wird er mit einer zusätzlichen Blutuntersuchung, in der besonderes Augenmerk dem Cholesterin gilt, nämlich dem schädlichen Cholesterin (LDL) und dem nützlichen Cholesterin (HDL), ferner den Triglyceriden. Wichtig für die Bestimmung des Infarkttrisikos ist auch die Kenntnis des Blutzuckers.

### **Und wer hat ein erhöhtes Risiko?**

Dr. Kotzerke: Mit dem sogenannten PROCAM-Score kann das individuelle Infarktisiko berechnet werden. Darin wurden Daten von 50.000 Menschen verglichen, die Angaben über das LDL-Cholesterin, das HDL-Cholesterin, den Triglyceridspiegel, den systolischen Blutdruck, den Blutzucker, Alter, Geschlecht, Zigarettenrauchen, die Einnahme von Blutdrucksenkenden Medikamenten und Herzinfarkte in der Familie machen. Ein Computerprogramm ermittelt dann das Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden. Jeder, der mag, kann sein persönliches Risiko unter <http://www.gesund-bleiben.de/gesundheits-checks/herz-risiko/procam-score/> berechnen lassen. Zusätzlich zu diesen Markern ist erwähnenswert, dass auch Stress sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Ein Abbau von Stresshormonen durch körperliche Bewegung hingegen reduziert das Infarktisiko.

### **Um einen Herzinfarkt schon im Frühstadium zu erkennen, ist es wichtig, die Symptome zu kennen. Woran merke ich selbst, dass mit meinem Herzen plötzlich etwas nicht in Ordnung ist?**

Dr. Kotzerke: Typisch für einen drohenden Herzinfarkt sind plötzlich auftretende, drückende Schmerzen auf der Brust. Die Betroffenen fühlen sich „als ob ein Stein auf der Brust liegt“ oder „wie in einem Schraubstock“. Manchmal ist der Schmerz auch mehr ziehend oder brennend, oft ausstrahlend in die linke Schulter und den linken Arm, selten auch nach rechts ausstrahlend. Es kommt auch vor, dass die Schmerzen im Oberbauch wie ein Magengeschwür gespürt werden oder im Hals oder gar Unterkiefer wie Zahnschmerzen. Oft sind sie mit Angstgefühlen verbunden und werden dadurch bedrohlicher wahrgenommen als Schmerzen sonstiger Ursache. Hinzutretende Luftnot kann die Beschwerden besonders beengend wirken lassen. Durchaus typisch sind dabei auftretende Schweißausbrüche und Schwächegefühle, auch Übelkeit und Erbrechen. Treten Schwindel, Schwarzwerden vor Augen, Kollapszustände zusätzlich auf, kann das eine lebensbedrohliche Entwicklung ankündigen. Die Beschwerden können nach leichteren Vorboten kommen, aber in der Mehrzahl treten sie plötzlich und unerwartet auf, nicht selten in den frühen Morgenstunden oder aus dem Schlaf heraus. Bei Frauen und bei Diabetikern können die Symptome auch weniger stark ausgeprägt auftreten. Nicht immer sind die Beschwerden so stark wie im Lehrbuch beschrieben.

### **Was ist in einem solchen Fall zu tun?**

Akute Zustände dieser Art sind stets Grund genug, den Notarzt zu rufen wegen Verdacht auf Herzinfarkt: Die Rettungsleitstelle ist unter Telefon 19222 erreichbar. Ein Transport ins Krankenhaus ist notwendig. Zusätzlich zum EKG können Blutuntersuchungen bei der Infarkt diagnose helfen. Manchmal hilft eine Ultraschalluntersuchung des Herzens weiter. Definitive Klarheit ergibt die Herzkatheteruntersuchung, bei der eine Herzkranzgefäßverengung oder – verstopfung dann auch gleich beseitigt werden kann.

### **Ob infarktgefährdet oder gesund - was kann jeder von uns präventiv tun, um das Herzinfarktisiko zu senken?**

Dr. Kotzerke: Eine gesunde Ernährung (Obst, Gemüse, Fisch, cholesterinarme Fleischsorten) und regelmäßige körperliche Bewegung sind die beste Vorsorge. Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl! Bereits ein täglicher Spaziergang ist ein Anfang.