

Die Premiere war ein



Grosserfolg



Grossandrang beim ersten Publikumskongress Herz/Kreislauf: Rund 2000 Besucher verfolgten die Expertenvorträge im Schweizer Paraplegikerzentrum (SPZ) Nottwil mit regem Interesse.

Von Annegret Czernotta

Infostände am Kongress (Bildreihe ganz links)

Das Publikum sog alle Informationen in sich auf. An den Kongressständen informierte die Firma Schiller-Reomed AG, wie der Laien-Defibrillator im Herznotfall funktioniert (oben). Am Stand der Herzstiftung (Mitte) konnten die Besucher ihren Blutdruck messen lassen. Mitarbeiter von MBT-The anti-shoe erklärten, wie man mit ihnen mehr Kalorien verbrennt (unten).

Nah am Publikum (grosses Bild)

Gut verständlich sprachen Experten über Risikofaktoren für das Herz und die Gefässe. Das Publikum dankte den Experten mit konzentriertem Zuhören und viel Applaus.

Grossandrang für den Nierentest (links)

Rund 300 Besucher liessen sich auf Herz und Nieren prüfen. Zuerst hiess es warten und anstehen. Dann wurde der Blutdruck gemessen und Urin abgegeben (Bilder rechts). Der Grund für das riesige Interesse am Nierentest: Treten kleinste Mengen an Eiweiss im Urin auf, kann das der erste Hinweis auf eine beginnende Nierenschwäche sein.

Die Gastgeber (oben)

Dr. Markus Meier (links), medizinischer Leiter Gesundheit Sprechstunde, und Dr. Beat Villiger, CEO SPZ Nottwil, eröffnen den ersten Schweizer Publikumskongress Herz/Kreislauf.



Fotos: Heiner H. Schmitt



Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer 1 in der Schweiz. Trotzdem wissen viele Menschen noch immer nicht über die

wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefässkrankheiten Bescheid. 19 Experten informierten deshalb am ersten Publikumskongress von Gesundheit Sprechstunde und dem SPZ auf einfache und leicht verständliche Weise über die Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das wichtigste Mittel, um diesen vorzubeugen: Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung.

«Steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus. Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift», riet Dr. Beat Villiger, CEO SPZ Nottwil, dem Publikum. Der Generalsekretär der Schweizerischen Herzstiftung, PD Dr. Rubino Mordasini, betonte in seinem Referat: «Es gibt kein Alter, in dem man nicht mit einem herzgesunden Leben anfangen und davon gesundheitlich profi- >



„Ich profitierte von den Vorträgen,“

RUTH ALLENSPACH, 58, AUS WIL SG:
«Ich interessiere mich sehr für Gesundheitsthemen. Deshalb wollte ich auch unbedingt am Kongress teilnehmen. Ich erkrankte vor sechs Jahren an Herzrhythmusstörungen. Ich nehme Medikamente ein, damit es nicht schlimmer wird. Meist merke ich die Rhythmusstörungen nicht. Nur manchmal habe ich das Gefühl, dass mein ganzer Körper vibriert, beispielsweise dann, wenn ich mich entspanne. Dann weiss ich, dass der Herzrhythmus wieder aus dem Takt ist. Im Alltag beeinträchtigt mich das aber nicht. Ich fahre viel mit dem Velo, gehe regelmässig ins Aquafit und bin so oft als möglich zu

Fuss in der Natur unterwegs. Ausserdem esse ich so gesund als möglich, weil ich Osteoporose (Knochenschwund) habe. Den Kongress finde ich sehr spannend. Die Vorträge sind eindrücklich. Beispielsweise wusste ich nicht, dass eine Parodontitis, also eine Zahnfleischinfektion, Gefässverkalkungen auslösen und so zu einer Herz-Kreislauf-Erkrankung führen kann. Ich bin wegen Parodontitis in zahnärztlicher Behandlung und muss meinen Zahnarzt auf dieses Problem unbedingt ansprechen. Man sieht: Ich profitiere von den Vorträgen. Der Kongress hat mir einiges an praktischem Nutzen gebracht.»

„Vielleicht gibts einen Zusammenhang zwischen **Borreliose** und meinem Herzproblem,“

HANS REUSSER, 49, AUS KLOTEN ZH:
«Ich weiss seit sechs Monaten von meinem Herzproblem. Ich habe einen Herzklappenfehler und einen zu hohen Blutdruck. Bemerkt habe ich das vor einem Jahr. Wenn ich Treppen stieg, wurde mir schwindlig. Der Schwindel nahm mit der Zeit immer stärker zu, weshalb ich zum Spezialisten ging. Die Gefahr, dass ich am Herzen operiert werden muss, steht 50:50. Momentan heisst es aber erst einmal abwarten. Vor zehn Jahren erkrankte ich an einer Borreliose. Das ist eine Infektionskrankheit, die durch Zecken übertragen wird. Vielleicht gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen der Infektion, meinem Herzproblem und der Behandlung. Als ich das Kongressprogramm im Magazin gesehen habe, fühlte ich mich sofort angesprochen. Die Vorträge sind tatsächlich super, sehr informativ und eine Art medizinischer Weiterbildung. Ich will einfach mehr über mein Problem wissen. In Nottwil hatte ich die Möglichkeit dazu.»



tieren kann.» PD Dr. Hans Rickli, Chef-
arzt Kardiologie am Kantonsspital St. Gal-
len, klärte die Zuhörer über die Konse-
quenzen eines chronisch hohen Blut-
drucks auf. «Dieser ermüdet die Gefässe
und das Herz», so der Spezialist. Dadurch
steigt das Risiko für einen Hirnschlag oder
Herzinfarkt. Die Herzstiftung empfiehlt,
dass jeder Erwachsene ab dem 20. Lebens-
jahr seinen Blutdruck kennen sollte.

Erst seit wenigen Jahren ist der Zusammen-
hang von Stress und Herz-Kreislauf-
Erkrankungen bekannt. Ist sporadisch auf-
tretender Stress für den Körper noch ein-
fach zu bewältigen, kann chronischer
Stress zu Veränderungen in den Gefässen
führen, erklärte Dr. Andreas Schmid von
der Klinik Schützen in Rheinfelden AG.
Im schlimmsten Fall führt das zum Herz-
infarkt. «Stress können wir nicht vermei-
den», hielt Dr. Schmid fest, «aber wir kön-
nen lernen, mit ihm umzugehen.» Unter-
stützend wirken beispielsweise soziale
Kontakte, auf die in schwierigen Zeiten
Verlass ist, oder Entspannungstechniken.



Zeit für Gespräche. Dr. Jeanne Fürst, TV-Moderatorin von Gesundheit Sprechstunde, spricht mit dem Buchautor Moritz Hediger.

Auf diesen Rat hätten einige Kongress-
besucher hören sollen. Denn Stress emp-
fanden die Besucher vor allem am Wel-
come Desk von Gesundheit Sprechstunde.
Mehrere hundert Kongressteilnehmer
meldeten sich für den Nierentest an. Mit-
unter war die Schlange mehrere Meter
lang. Schliesslich konnte aber jeder am
Test teilnehmen.

Den Schlusspunkt setzte Dr. Beat Villi-
ger: «Bleiben Sie in Bewegung!», beschwor
er das Publikum erneut. Denn Bewegung
ist nicht nur gut fürs Herz, sie ist auch gut
fürs Gemüt. ●

@ Weitere Informationen und Adressen:
www.gesundheitsprechstunde.ch