



Unter der Moderation von Eitel Vida (links) diskutierten in der Aula der Alten Universität auch (von links) Tobias Göbel, Volker Schächinger, Lutz Meissner, Michael Conze, Hilmar Dörge und Marko Hellmich. Foto: Volker Nies

# Nie zu spät für einen Neubeginn

Experten wollen mehr Gesundheitsbewusstsein von Jung und Alt

## FULDA

Ausreichend Bewegung von Kindesbeinen an, gesunde Ernährung, nicht rauchen – wer das beherzigt, wird nur selten mit Herzkreislauferkrankungen zu tun haben. Das war die Kernbotschaft des Herzkongresses der Gesundheitswirtschaft Ostthessens (GWO).

Von unserem Mitarbeiter VOLKER NIES

Referenten aus Kliniken, Arztpraxen und anderen Gesundheitseinrichtungen stellten vor 150 Zuhörern heraus, wie wichtig es ist, sich zu bewegen und weniger zu essen, um das Risiko für Herzkrankheiten zu reduzieren. „Entscheidend ist, dass man sich bewegt“, sagte der Fuldaer niedergelassene Kardiologe Michael Conze. Welche enorme Leistung das menschliche Herz vollbringt, rechnete Klinikum-Vorstand Dr. Thomas Menzel vor: Es

schlägt im Leben etwa eine Milliarde mal und bewegt in dieser Zeit ein Blutvolumen, mit dem man zwei Supertanker füllen könnte. Umso wichtiger sei es, das Herz zu schützen.

Der Kinderkardiologie Dr. Johannes Weber vom Klinikum Fulda, der Fuldaer niedergelassene Kinderarzt und Kinderkardiologie Dr. Jannos Siaplaouras und die Ernährungswissenschaftlerin Professor Dr. Sigrid Hahn von der Hochschule Fulda waren sich einig: Die Eltern müssten schon in der Schwangerschaft und in früher Kindheit die Weichen zum richtigen Gewicht sowie für Freude an der Bewegung – am besten eine Stunde pro Tag an der frischen Luft – und an gesunder Ernährung stellen. „Sport ist die beste Prophylaxe“, sagte Hahn. Erster Kreisbeigeordneter und Gesundheitsdezernent Dr. Heiko Wingefeld (CDU) erklärte, er fühle sich bestärkt, die kostenlosen Bewegungsangebote für Kinder im Kreis noch weiter auszubauen.

Das man mehr Bewegung

bequem in seinen Alltag einbauen kann, erklärte der Physiotherapeut Lutz Meissner.

Wenn ein Herzinfarkt eingetreten ist, ist ein schneller, qualifizierter Notruf mit genauer Beschreibung der Symptome wichtig, berichtete der Rettungsassistent Marko Hellmich vom Kreisverband Fulda des Roten Kreuzes. „Den Rettungsdienst lieber einmal zu viel als zu wenig anfordern“, riet Hellmich. „Je früher der

## Sport ist die beste Vorsorge

Patient im Klinikum ist – bei Tag und bei Nacht –, desto besser ist die Prognose danach“, erklärte Oberärztin Dr. Margit Niedhammer von der Kardiologie des Klinikums Fulda.

Vor einer übertriebenen Furcht vor Nebenwirkungen von Medikamenten warnte Professor Dr. Volker Schächinger, Kardiologie-Chefarzt im Klinik Fulda. Aus Angst vor Nebenwirkungen lehnten Patienten

oft helfende Medikamente ab. Schächinger und Conze sagten, es gebe keine Persönlichkeitsstruktur, die den Herzinfarkt begünstige. Aufbrauende und ruhige Menschen seien gleichermaßen betroffen. Stress könne aber der letzte Tropfen in einem von anderen Risikofaktoren bereits gefüllten Fass sein.

Dass man nach einer Herz-OP wieder normal leben kann und das auch anstreben sollte, sagten Privat-Dozent Dr. Hilmar Dörge, Chefarzt für Herz-Thorax-Chirurgie am Klinikum Fulda, und Tobias Goebel, Chefarzt der Geriatrie der Capio Franz von Prümmer-Klinik in Bad Brückenau. Dass es der Capio-Gruppe wichtig sei, in der GWO mitzuarbeiten, sagte Geschäftsführer Martin Reitz.

Professor Dr. Thomas Wendt vom Kardiologenzentrum in Frankfurt warnte davor, sich nach einem Infarkt zurückzuziehen. „Die Frührente macht krank.“ Auch im Alter sei Aktivität wichtig. Für eine Umstellung auf ein aktiveres Leben sei es nie zu spät.

# „Hohe Qualität, zufriedene Besucher“

GWO-Vorsitzender Arnold zieht Bilanz des Herzkongresses

## FULDA

Mit den Ergebnissen des Herzkongresses war Dr. Walter Arnold (65), CDU-Landtagsabgeordneter und Vorsitzender des Veranstalters Gesundheitswirtschaft Ostthessens (GWO), höchst zufrieden. Die Reihe der Kongresse wird fortgesetzt.

Wie fällt Ihre Bilanz des Kongresses „Rund ums Herz“ aus?

Ich bin begeistert von der Qualität der Referenten, die der wissenschaftliche Leiter Professor Dr. Volker Schächinger, der auch dem GWO-Vorstand angehört, um sich geschart hat. Es hat den ganzen Tag über Spaß gemacht, zuzuhören. Der Kongress hat auch

gezeigt, über wie viele exzellente Ärzte unsere Region verfügt, und dass die GWO ein breites Netzwerk aufgebaut hat. Immer mehr Akteure im Gesundheitswesen sehen, wie wichtig es ist, sich zu vernetzen. Die Besucher haben viele praktische Informationen für ihre persönliche Gesundheit mitgenommen und waren sehr zufrieden.

## DREI FRAGEN

Was nehmen Sie für sich persönlich mit?

Ein Herzinfarkt ist relativ leicht zu verhindern, wenn man sich bewegt und die Ernährung im Griff hat. Ist man erst einmal erkrankt, wendet man sehr viel Energie und Geld



Walter Arnold ist Vorsitzender der Gesundheitswirtschaft Ostthessens (GWO).

auf, um wieder gesund zu werden. Doch mit viel weniger Aufwand könnte man oft erreichen, dass man erst gar nicht krank wird. Auch ich muss mehr tun. Das habe ich mir vorgenommen.

Was hat sich die GWO für die Zukunft vorgenommen?

Mit zwei Schritten wollen wir das Herz-Thema wachhalten: Wir wollen Schulen, Kindergärten und Ärzte zusammenbringen, um zu versuchen, viel mehr Bewegung in den Alltag der Kinder zu bekommen. Wir streben an, nach dem Vorbild anderer Städte eine Stiftung Fuldaer Herz zu gründen, um die Bevölkerung dauerhaft zu informieren, wie man herzigesund lebt. Es wird auch 2015 wieder einen großen Kongress geben, vermutlich zum Thema Allergie oder Rheuma. vn