



Keine Chance dem Herzinfarkt!

Von 4effect

Erstellt am 21 Jun 2012 - 09:42

Keine Chance dem Herzinfarkt!

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Vinzentius am Markt“ wird Dr. Klempt, der Chefarzt der Klinik für allgemeine und invasive Kardiologie und Spezialist für Herz- und Gefäßerkrankungen am Vinzentius-Krankenhaus Landau, am 23. Juni 2012 im Alten Kaufhaus Landau von 11-12 Uhr über das Thema „Vorbeugen beim Herzinfarkt – was hilft wirklich?“ referieren. Wir haben ihn in einem Interview dazu befragt.

Herr Dr. Klempt, was ist ein Herzinfarkt überhaupt?

Der Herzinfarkt – wir Mediziner sagen: Myokardinfarkt – ist eine Gefäßerkrankung. Er entsteht durch einen plötzlichen und vollständigen – oder auch nahezu vollständigen - Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Auch ein Schlaganfall oder das typische Raucherbein sind Erkrankungen der Gefäße.

Was ist das Gefährliche an Gefäßerkrankungen?

Das Problem ist: Gefäßerkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland – und zwar bei Männern und Frauen. Viele denken ja, die meisten Menschen würden an Krebs sterben. Aber es sind eben die Verschlüsse von Gefäßen, die uns Ärzten zu schaffen machen.

Welche Ursachen gibt es für Gefäßerkrankungen?

Die typischen Ursachen schließen die Diabetes ein, den hohen Blutdruck und ungünstige Blutfettwerte. Ein ganz wesentlicher Teil ist hier durch unser Verhalten mit beeinflusst. Denn Fehlernährung, Übergewicht und mangelnde Bewegung enden oft genau in diesen Krankheitsbildern: Diabetes, Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte, welche dann letztlich zu den gefährlichen Gefäßverschlüssen Anlass geben. Hinzu kommt das hohe Risiko für Gefäßerkrankungen, welches vom Rauchen ausgeht.

Heißt das mal wieder: Gesünder essen – runter vom Sofa?

Es geht mir eher um die Einstellung. Wenn ich bereit bin, meine Gewohnheiten zu ändern, dann braucht es nicht viel mehr.

Was bedeutet das?

Ganz konkret heißt das: Probieren Sie doch einfach mal die mediterrane Küche aus. Sie ist gesund und richtig lecker – also kann Essen ein Genuss bleiben. Gesunde Ernährung heißt ja nicht, dass es ab sofort nur Vollkorn und rohes Gemüse gibt. Dasselbe gilt für Bewegung: Bauen Sie einfach in Ihren Alltag mehr Aktivität ein. Es muss nicht das Fitness-Studio sein! Eine Bekannte von mir arbeitet im Büro. Sie geht in ihrer Mittagspause regelmäßig vom 1. bis in den 8. Stock. Und zwar die Treppe! Das kostet sie keine extra Zeit, macht ihr keine zusätzliche Mühe. Sie braucht dafür keine Sportkleidung. Aber sie tut ihrem Körper und damit sich selbst etwas Gutes.

Können Sie in einem Satz zusammenfassen, was jeder aktiv gegen den Herzinfarkt tun kann?

Werden Sie kreativ und finden Sie die Möglichkeiten im Bereich gesunde Ernährung und Bewegung heraus, die zu Ihnen passen!

Was tun Sie selbst zur Vorbeugung?



Keine Chance dem Herzinfarkt!

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Meine Frau, meine Kinder und ich essen viel Gemüse und Obst, wenig rotes Fleisch – also wenig vom Schwein oder Rind – dafür aber Fisch und Geflügel. Wir sind vor vier Jahren von Hannover hier in die Pfalz gezogen. Das war eine gute Wahl! Denn hier bekommen wir nicht nur in der Region angebautes hochwertiges Gemüse, sondern haben ein einzigartiges, herrliches Wandergebiet direkt vor der Tür! Wir bewegen uns also gerne draußen, egal, ob beim Wandern oder Frisbee-Spielen. Und ab und zu gibt es als besonderen Genuss den guten Pfälzer Wein!

„Vorbeugen beim Herzinfarkt – was hilft wirklich?“

23. Juni 2012 von 11 -12 Uhr

Altes Kaufhaus Landau

Eintritt frei

Kontakt:

Vinzentius-Krankenhaus Landau

Cornichonstraße 4

76829 Landau

Dr. med. Helmut Klempt

telefonisch erreichbar über das Sekretariat unter 06341 /17-6142

oder per Mail: h.klempt@vinzentius.de [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32): <http://www.medkom24.eu/node/16444>

Links:

[1] <mailto:h.klempt@vinzentius.de>