

Schlaganfall / Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sind ein einschneidendes Erlebnis im Leben eines jeden betroffenen Patienten. Nachdem der erste emotionale Schock überstanden ist und die Gesundheit sich stabilisiert hat, fragt man sich, was zu tun ist um eine erneute Episode zu vermeiden. Denn ohne eine Lebensstiländerung und medikamentöse Therapie liegt das Risiko einen erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall in den nächsten 10 Jahren zu erleiden bei über 50 Prozent. Bildlich gesprochen, bitte ich meinen Patienten sich 99 identische Doppelgänger seiner Selbst vorzustellen. Von diesen werden mehr als 50 in den nächsten 10 Jahren einen erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden, wenn sich nicht etwas ganz entscheidend in ihrem Leben ändert!

Am wichtigsten ist eine Lebensstiländerung, die als Maßnahme Stop des Rauchens und regelmäßig Bewegung z.B. 2-3 mal in der Woche Sport mit einer Ausdauer-Komponente (Joggen, Walken, Tanzen, Schwimmen, Radfahren, möglichst was ein wenig Freude macht!) einschließt. Im Alltag sollte bei allen Gelegenheiten Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Statt des Lifts und die Rolltreppe möglichst die Treppen nutzen!

Eine ganz bedeutsame Ergänzung ist die Gewichtsreduktion mit bewusstem aber genussvollem Essen. Eine Umstellung auf eine vegetarische bzw. mindestens fleischarme Ernährung schützt das Gefäßsystem. Etliche meiner Patienten haben mit Intervallfasten z. B. täglich 16 Stunden Fasten und nur Wasser trinken und 8 Stunden essen (16/8 Methode) noch zusätzlich ein wenig Gewicht verloren, sich aber vor allem allgemein besser gefühlt und über erholsameren Schlaf berichtet. Als angenehmer Nebeneffekt ergaben sich eine bessere Werte für den Blutdruck und die Blutfettwerte.

Neben einer guten Kontrolle des Diabetes (falls vorhanden) ist eine Normalisierung des Blutdrucks sehr wichtig und muss in der Regel mit entsprechenden Medikamenten gewährleistet werden. Unabhängig von der Blutdruckkontrolle haben Betablocker auch den Nachweis erbracht, das sie vor einem neuen Infarkt schützen. Das gleiche gilt für niedrig dosiertes Aspirin, dass die „Klebrigkeit“ der Blutplättchen einschränkt und das Entstehen eines erneuten Gerinnsels in den Blutgefäßen des Herzens bzw. des Gehirns verringert. Eine Kontrolle der Blutfette mit sogenannten Lipidsenkern reduziert nicht nur das schädliche LDL-Cholesterin, sondern hat einen günstigen Effekt auf die Entzündung in den Blutgefäßen, die die Entstehung eines Infarkts begünstigt.