April 2019

*Ehrenamtliche Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ im Europa-Park*

**Was Ihnen Ihr Herz nicht verzeiht und wie Sie es schützen können**

***Am 22. Tag der Schwangerschaft, geschützt im Mutterleib, geschieht das Wunder. Ein kleines Herz beginnt zu schlagen, allein bis zur Geburt schlägt es bereits 50 Millionen Mal. Im Laufe eines Lebens sind es zwischen 2,7 bis 3,3 Milliarden Mal, wenn man von der durchschnittlichen Lebenserwartung ausgeht. Am 02. April war Professor Dr. Dr. Friedhelm Beyersdorf, ärztlicher Direktor der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie des Universitäts-Herzzentrum Freiburg-Bad Krozingen, zu Gast und hat honorarfrei darüber gesprochen, wie man dieses Organ schützen und pflegen kann. Über 400 interessierte Gäste begrüßte Marianne Mack im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Vortragsreihe „Neue Perspektiven“.***

Im Laufe eines Lebens schlägt das Herz rund drei Milliarden Mal - eine unvorstellbare Zahl. Doch das Herz ist viel viel mehr als eine Pumpe. Es kommuniziert mit dem Gehirn auf verschiedenste Weise und gilt als Sitz unserer Emotionen. „Man sieht nur mit dem Herzen gut,“ sagte schon der kleine Prinz bei Antonie de Saint-Exupéry.

„Schützen“ heißt das Thema, das Friedhelm Beyersdorf besonders am Herzen liegt und seine Ratschläge lauten: „Rauchen ist das absolute ‚no go‘ und ist wie russisches Roulette, jeder zweite bekommt Probleme und bei Frauen steht Lungenkrebs bereits vor Brustkrebs als Todesursache,“ ermahnt der Herzchirurg sehr eindringlich, „rauchen kostet zwischen 13 und 20 Jahren Lebenszeit.“ Sein erster Tipp geht an alle Raucher: Man soll sich unbedingt Hilfe suchen, es gibt gute Raucherentwöhnungsprogramme. Der zweite Tipp lautet: sich von überflüssigen Pfunden verabschieden, vor allem Rettungsringe um die Taille seien nicht gerade attraktiv und eine ernste Gefahr. Das Bauchfett produziert Entzündungsstoffe und Übergewicht ist oft gekoppelt mit Diabetes, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten – eine fatale Kombination. Jeder Zentimeter weniger lässt das Herz aufatmen. Tipp Nr. 3: Ein Blutdruckmessgerät sollte angeschafft werden, um den Blutdruck selbst zu messen. Diese Werte muss man von einem Arzt beurteilen lassen, denn es könnten wichtige Hinweise auf eine arterielle Verschlusskrankheit sein. Bluthochdruck bereitet oft überhaupt keine Beschwerden, kann aber auch die Nieren schädigen und die Gefahr eines Schlaganfalls erhöhen. Tipp Nr. 4 heißt: Der Blutzucker sollte gemessen werden. Nüchtern liegt er bestenfalls unter 100 mg und nach dem Essen unter 130 mg. Der Blutzucker darf nicht zu hoch sein, da er auf Dauer die Blutgefäße und Organe schädigt. Der fünfte Tipp richtet sich an das Cholesterin. Es gehört zu den Blutfetten, die eine wichtige Aufgabe erfüllen. Doch auch hier gilt: Eine zu hohe Konzentration von „schlechtem Cholesterin“ ist gefährlich, da es einen zu hohen Anteil an einer fettähnlichen Substanz hat (so genanntes Lipid). Tipp Nr. 6: Man sollte sich ausreichend bewegen und Zeitmangel sei keine gute Ausrede. Den Fahrstuhl meiden, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, eine Herzsportgruppe besuchen oder Mitglied in einem Sportverein werden. Auch das Fitnesscenter mit einer guten Anleitung oder einem Personal Trainer ist zu empfehlen. Wie auch immer, 30 Minuten, dreimal in der Woche seien ein guter Anfang. 400 interessierte Zuhörer werden nachdenklich. Es geht in eine Richtung, die nur allzu vertraut ist. Das Motto lautet: Tu was! Und es ist noch lange nicht alles, was man tun sollte, wenn man nicht nur einfach alt werden, sondern dabei auch noch gesund bleiben will.

Friedhelm Beyersdorf schaut in die Runde. Seine Zuhörer sind still geworden. Viele bekannte Gesichter sind unter ihnen. Patienten, denen er helfen konnte und die jetzt ein neues, gesünderes Leben beginnen möchten. „Dass wir immer länger leben, haben wir natürlich auch der Medizin zu verdanken“, sagt er, „doch auch einer ausgewogenen Ernährung, bei der sogar Rotwein in Maßen erlaubt ist“. Das freut natürlich viele. Doch darauf achten, dass im Körper keine Entzündungen entstehen und einmal im Jahr zum „TÜV“ gehen, der in diesem Fall der Hausarzt ist, sei wichtig. Spannend wird es, als der Chirurg von den neuesten Entwicklungen in der Medizin spricht. Von der Zukunftsforschung, von der Digitalisierung, von „Pulsuhren“, die alle Körperfunktionen überprüfen können und Tests, die Krankheiten voraussagen. Von „Kunstherzen“ und Menschen, die schon 23 Jahre mit dem Herz eines Toten leben und von der Forschung, die darauf zielt, noch länger zu leben.

Und doch: Das Herz schlägt etwa 100.000 Mal am Tag und pumpt dabei bis zu 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße – im Durchschnitt 81Jahre oder länger. Es gibt bis heute keine Maschine, die das schafft. Da sind ein jährlicher „TÜV“, Bewegung, ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen, wenig Alkohol und das Kümmern um ein paar weitere Dinge nicht zu viel verlangt. Die Zuhörer sind begeistert und Marianne Mack voller Dank für diesen kompetenten, informativen und so gut verständlichen Vortrag eines Chirurgen, der sich in seiner Freizeit für ihre gute Sache einsetzt. Die Spenden des Abends gehen auf das Spendenkonto von Marvin, einen fünfjährigen, behinderten Jungen, dessen Eltern mit viel Eigenarbeit ihr Haus behindertengerecht umbauen müssen (Infos zur Vortragsreihe und dem Förderverein unter [www.santa-isabel-ev.com](http://www.santa-isabel-ev.com) ).