

# Bei Herz-Kreislauf-Problemen ...

## TAGESZENTREN



Durch Ihre Pflege zeigen Sie so viel **entlasten Sie sich selbst!**

### TAGESZENTREN für Menschen mit einer Demenz

Die Pflege von Demenzkranken erfordert sehr viel Kraft und Zeit.

74858 Aglasterhausen  
Hauptstraße 19 • 06262 917177

69427 Mudau  
Langenelzer Str. 15 • 06284 928811

69429 Waldbrunn-Strümpfelbrunn  
Alte Marktstraße 13 • 06274 927679

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag  
Auf Anfrage und nach Vereinbarung  
Hol- und Bringdienst ist nach Absprache möglich

Besuchen Sie uns persönlich oder im Internet:  
[www.caritas-nok.de](http://www.caritas-nok.de)



[www.caritas-nok.de](http://www.caritas-nok.de)

Unser Herz arbeitet wie eine Pumpe und hält unseren Blutkreislauf in Schwung, der sich über eine Länge von etwa 100.000 Kilometern erstreckt. Das Herz-Kreislaufsystem versorgt alle Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Doch die ungesunde Lebensweise in den Industrieländern belastet Herz und Kreislauf. Hinzu kommen genetische Veranlagungen. Die Folge: Viele Menschen leiden an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fast jeder zweite Deutsche stirbt an ihren langfristigen Folgen, etwa an Lungenembolien, Schlaganfällen und Herzinfarkten.

Wer weiß, wo die Risiken liegen, kann viel zur Vorbeugung tun. Meist beginnen die Erkrankungen schleichend. Ein erstes Warnzeichen ist eine fortschreitende Gefäßverkalkung, die Arteriosklerose. Schon im Jugendalter können sich an den Wänden der Blutgefäße Fette sammeln, an denen sich später Blutplättchen und andere Blutbestandteile ablagern. Das Blut



Um festzustellen, ob eine koronare Herzkrankheit vorliegt, werden verschiedene diagnostische Hilfsmittel eingesetzt.  
Foto: AOK Mediendienst

kann dann nicht mehr ungehindert durch die Gefäße fließen. Privatdozent Dr. Erwin Blessing leitet die Arteriosklerose-Sprechstunde am Universitätsklinikum Heidelberg. „Die Arteriosklerose spielt bei Herzerkrankungen eine wesentliche Rolle“, sagt er.

#### Häufig spät bemerkt

Zwar finden sich Gefäßverkalkungen ab den mittleren Lebensjahren bei fast jedem. Aber wenn das Herz und andere Organe nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt werden, wird es gefährlich. Das Tückische dabei: Bei einer 30- bis 50-prozentigen Verengung merkt man häufig noch nichts. Erst spät äußert sich die Erkrankung etwa durch ein Engegefühl in der Brust oder Luftnot. Arteriosklerose in den Beinarterien kann sich durch Schmerzen in den Beinen äußern. Bei Verkalkung in den Halsgefäßen kommt es oft zu Seh-

oder Sprachstörungen.

Blessing empfiehlt, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, vor allem, wenn Verwandte schon Herzinfarkte oder Schlaganfälle hatten oder wenn man selbst bereits unter Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes leidet. Denn Menschen mit zu hohen Blutfettwerten, einem zu hohen Blutdruck oder Diabetes sind besonders gefährdet. Arteriosklerose lässt sich messen – durch die Bestimmung der Dicke der Intima Media, der Halsschlagader. Von ihrer Dicke lässt sich auch auf den Zustand der anderen Gefäße, etwa der Herzkranzgefäße, schließen. Zudem sollte man etwa einmal pro Jahr ein Belastungs-EKG und eine Stress-Echokardiographie, eine Ultraschalluntersuchung des Herzens, durchführen lassen. Auch moderne bildgebende Verfahren wie die Computertomographie können helfen, eine Verkalkung der Herzgefäße festzustellen.

#### Vorbeugen hilft

Doch auch, wer schon unter starker Arteriosklerose leidet, kann zu seiner eigenen Gesundheit beitragen. Wer viel und regelmäßig Sport treibt, gesund isst, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt, schont Herz und Kreislauf. Zudem sollte man Übergewicht meiden. Ärzte empfehlen, möglichst dreimal pro Woche Sport zu treiben, am besten eine Ausdauersportart wie Radfahren, Laufen, Schwimmen, Walken, Nordic Walking oder Wandern. Damit dies nicht so schwerfällt, sollte man sich etwa mit Freunden dazu verabreden und den Sport in den Alltag einbauen.

Häufig hilft es auch, die Ernährung umzustellen. Auf dem Speiseplan von Gefährdeten sollten viel Obst, Gemüse und Salate stehen. Wer unter Bluthochdruck leidet, sollte sich möglichst kohlenhydratarm ernähren und lieber mit Gewürzen oder frischen

## Informationsveranstaltung Zahnimplantate



**Eintritt frei!**

Anmeldung bitte unter  
Tel. 0 62 23 - 48 83 81

#### Themen:

- Die Folgen von Zahnverlust im Mund-Kiefer-Gesichtsbereich
- Behandlungsmöglichkeiten bei totaler Zahnlosigkeit
- Behandlungsmögl. beim Verlust eines Zahns oder mehrerer Zähne
- Computergesteuerte Implantation
- Behandlungen in Vollnarkose
- Digitale Volumetomographie

am 18.06.2009  
um 19.00 Uhr

in der Zahnarztpraxis  
Dr. Gernot Kalt  
In der Au 20,  
69257 Wiesenbach,  
[www.dr-kalt.de](http://www.dr-kalt.de)

Referent: Dr. Gernot Kalt, M.Sc.

Dr. Gernot Kalt,  
Master of Science in Oral Implantology  
In der Au 20,  
69257 Wiesenbach

