

installiert. Der neuste Trend sind Defis in Mehrfamilienhäusern oder sogar Privathaushalten, wo herzkranken Personen leben. Prof. Thomas Lüscher, Direktor der Klinik für Kardiologie am Universitätsspital Zürich, empfiehlt, den Defi in allen öffentlichen Gebäuden wie Fussballstadien, Restaurants, Hotels, Geschäfts- und Amtshäusern zu platzieren. «In Zukunft könnten diese Geräte, ähnlich wie Fiebermesser oder Blutdruckmessgeräte, aber auch in allen Haushalten Eingang finden», meint er.

Das Gerät, das wir Ihnen zu einem attraktiven Aktionspreis anbieten, ist eines der intelligentesten, das es zurzeit gibt. Sobald Sie den Deckel des Geräts öffnen, haben Sie alles im Griff. Unklarheiten gibt es nicht, Sie werden Schritt für Schritt geführt. Der Defi ist extrem zuverlässig und jederzeit einsatzbereit, weil sämtliche Funktionen wie Batterie, Elektroden, Hardware und Software täglich gecheckt werden. Sobald die Elektroden angelegt sind, prüft das Gerät die Herztöne. Es weiss, ob und wann ein Schock notwendig ist oder nicht. Der Schock erfolgt ganz automatisch. Nach dem Schock weist das Gerät den Anwender genau an, in welchem Rhythmus die Herzmassage durchgeführt werden muss. So können Sie völlig Ruhe bewahren, auch wenn die Situation scheinbar brenzlich ist. Untersuchungen grosser Universitäten haben gezeigt, dass selbst völlig ungeschulte Menschen mit diesem Gerät eine Wiederbelebung wie Profis durchführen können. Prof. Lüscher: «Diese Geräte sprechen mit dem Anwender und sind eigentlich «idiotensicher». Dennoch empfehlen wir allen Anwendern, ja allen Bürgern überhaupt, den Besuch eines Wiederbelegungskurses, denn damit lassen sich viele Leben retten.» |

Der Lebensstil ist entscheidend

Blutdruck von 100 auf 70, runter mit dem Cholesterin, die Hälfte essen, jeden Tag Bewegung, keine Zigis. Und es gäbe fast keine Herzinfarkte mehr.

Was ist der grösste Mist, den man seinem Herz antun kann?

Rauchen.

Was ist mit Cholesterin? Wird hier nicht übertrieben?

Ganz und gar nicht. Unsere Cholesterinwerte sind im Vergleich zu Naturvölkern immer noch viel zu hoch. Deshalb gilt bezüglich dem schlechten LDL-Cholesterin, das die Arteriosklerose verursacht: the lower, the better – je tiefer, desto besser.

Die Hälfte der Bevölkerung hat einen hohen Blutdruck. Ist das nicht schon fast ein Normalzustand? Oder anders gefragt: Kann man jeden zweiten über 50-Jährigen mit einem blutdrucksenkenden Medikament behandeln?

Auch hier gilt dasselbe wie vorher. Je tiefer, desto besser – jedenfalls, solange einem nicht schwindlig wird. Je tiefer der Blutdruck, desto weniger Hirnschläge und Herzinfarkte. Naturvölker wie die Kuna-Indianer in Panama beispielsweise haben auch im Alter noch Blutdruckwerte von 100 auf 70. Wenn wir daher den Patienten den Blutdruck senken, tun wir etwas Gutes. Wir vermindern die Hirnschlagrate um die Hälfte und den Herzinfarkt um einen Fünftel.



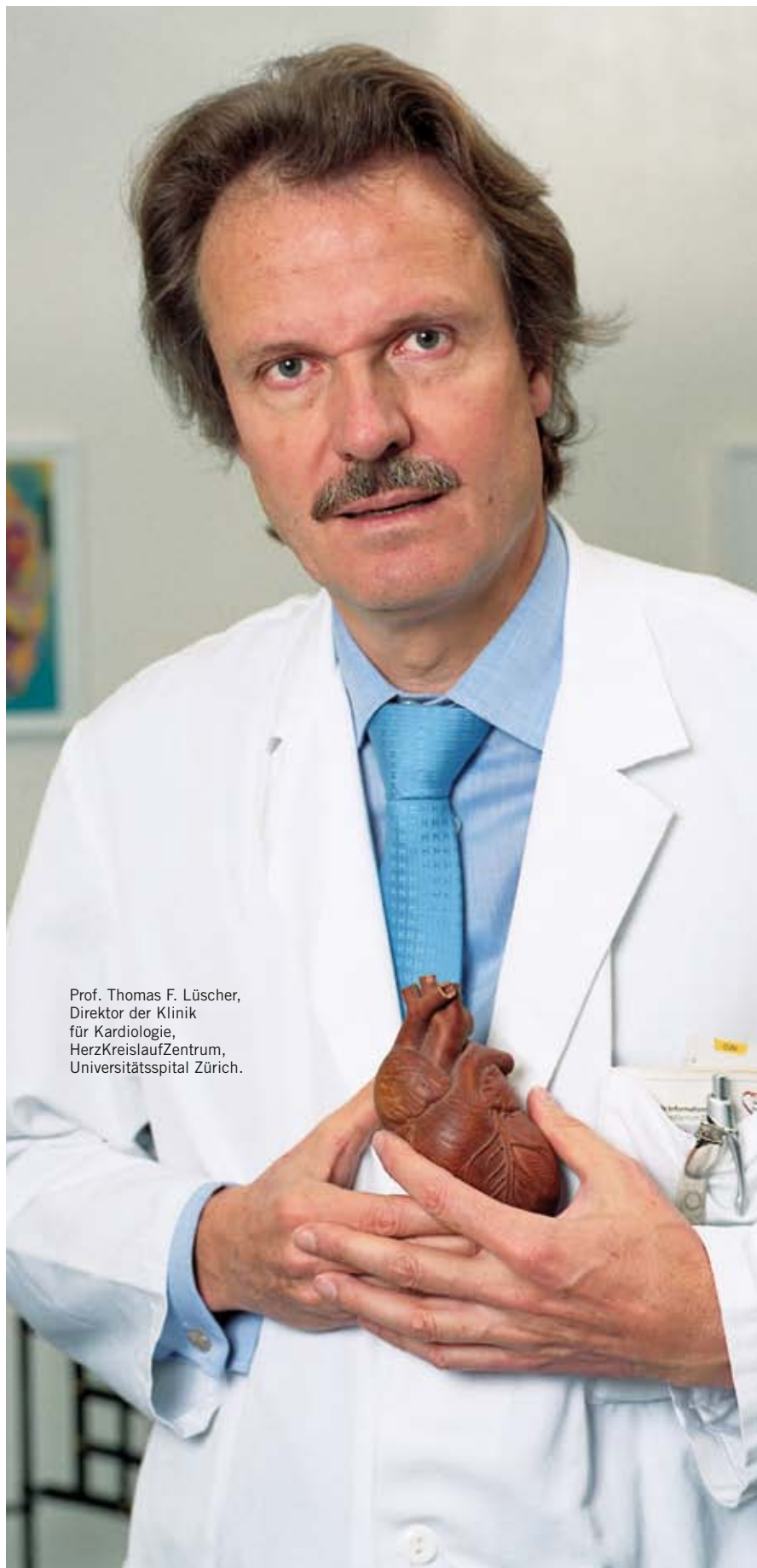
für bessere
Durchblutung

www.padma.ch



PADMA AG

Packungsbeilage beachten



Prof. Thomas F. Lüscher,
Direktor der Klinik
für Kardiologie,
HerzKreislaufZentrum,
Universitätsspital Zürich.

Die «einfachen» und günstigen blutdrucksenkenden Medikamente kamen lange aus der Mode. Jetzt werden sie wieder entdeckt. Beispielsweise Calcium-Antagonisten wie Zanidip. Wie effektiv und verträglich sind diese Mittel?

Für das Langzeitüberleben sind Calcium-Antagonisten kombiniert mit ACE-Hemmern oder Angiotensinrezeptor-Antagonisten grundsätzlich das Beste. Calcium-Antagonisten machen vor allem in höheren Dosierungen Schwellungen der Unterschenkel, in Kombination etwas weniger. Am wenigsten Ödeme macht *Zanidip*.

Vertraut man bei den Herzkrisiken nicht viel zu stark auf Medikamente? Würde eine konsequente Umstellung der Lebensweise nicht viel mehr bringen?

Der eigene Lebensstil ist in der Tat das Wichtigste, aber auch das Schwierigste. Am besten wirft man die Zigaretten weg, isst die Hälfte und bewegt sich dreimal die Woche eine ganze Stunde. Zudem empfiehlt sich eine mediterrane Diät mit Fisch, Gemüse, Früchten und etwas Wein. Bei vielen Patienten reicht das aber nicht. Dann sind Medikamente sinnvoll.

Neuerdings achtet man auch auf Zeichen der Entzündung, wenn es um das Herzinfarkt-Risiko geht. Ist da etwas dran, und auf welchen Laborwert soll der Hausarzt achten?

Das C-reaktive Protein ist ein Marker der chronischen Entzündung, der bei Patienten mit Herzinfarkt-Risiko häufig erhöht ist. Es lohnt sich deshalb, nicht nur Blutdruck, HDL- und LDL-Cholesterin, Triglyceride und den Langzeitblutzucker zu bestimmen, sondern auch das C-reaktive Protein. Wichtig sind auch der Body-Mass-Index und der Bauchumfang. Mit diesen Werten zusammen lässt sich das Herzinfarkt-Risiko recht gut abschätzen und über die Notwendigkeit einer Behandlung entscheiden.

Es gibt eine ganze Reihe von Nahrungsbestandteilen, die dem Herz angeblich gut tun. Was ist mit Vitaminen? Wurden hier lange Illusionen verkauft? Und was ist mit Omega-3-Fettsäuren?

Vitamine verdanken ihren Ruf ihrem Namen, der das Leben in sich trägt. Bei normal ernährten Schweizern nützt aber weder Vitamin C noch E etwas. Eine zusätzliche Einnahme in Tablettenform ist daher unnötig. Die Omega-3-Fettsäuren, die besonders in Meeresfischen vorkommen, sind aber nützlich und schützen bis zu einem gewissen Grad vor dem Infarkt. |