

# „Oft ist Herzinfarkt heilsamer Weckruf“

Kardiologe Thomas Wendt über Leben, Arbeiten und Sport nach dem Infarkt

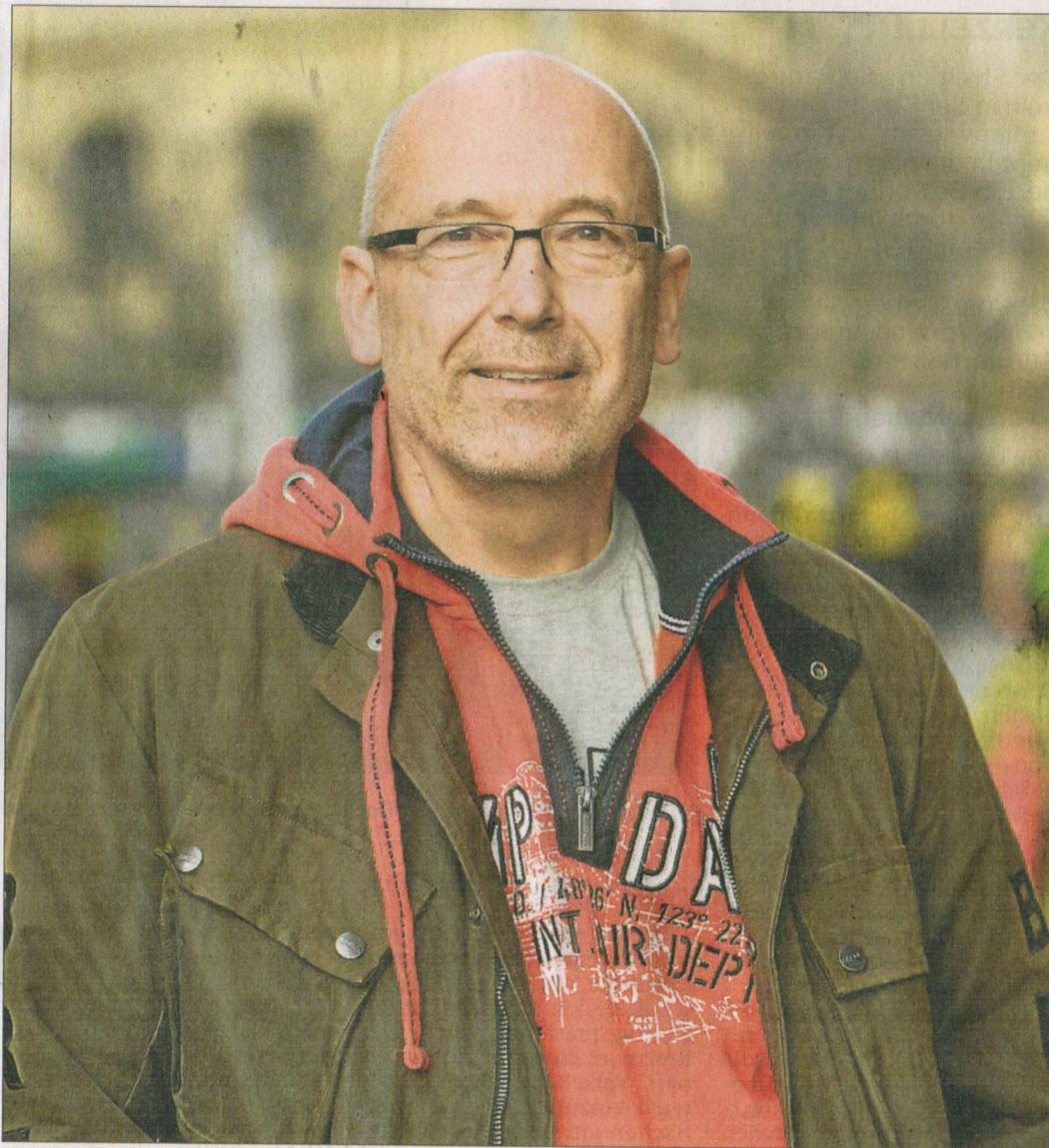
## FULDA

Nach dem überstandenen Infarkt geht das normale Leben weiter - oft gesünder und bewusster als vor dem Infarkt. Das sagt Prof. Dr. Thomas Wendt (59). Er ist Internist, Kardiologe, Reha-Mediziner und Partner im Kardiocentrum Frankfurt. Er spricht beim Herz-Kongress der Gesundheitswirtschaft Osthessen am Samstag, 8. November, in der Aula der Alten Universität in Fulda über: „Kann ich nach einem Herzinfarkt wieder arbeiten?“

Von unserem Mitarbeiter  
**VOLKER NIES**

### Wovon hängt es ab, ob ich nach einem Herzinfarkt wieder ganz gesund werde?

Wenn „ganz gesund“ für Sie bedeutet, dass Sie weiterleben können wie vor dem Infarkt, dann sage ich: Das wird nicht gehen. Aber ein Herzinfarktpatient kann in den allermeisten Fällen wieder zu voller Leistungsfähigkeit zurückfinden. Es hängt davon ab, ob der Patient die beeinflussbaren Risikofaktoren für einen Herzinfarkt in den Griff bekommt. So können Sie das Fortschreiten der Arteriosklerose stoppen, aber Sie bleiben ein chronisch Kranker, der morgens und abends seine Medikamente einnimmt und einmal im Jahr den Arzt zur Kontrolle aufsucht. Für viele Menschen ist ein Herzinfarkt aber ein heilsamer Weckruf.



Thomas Wendt ist einer der Referenten des Kongresses „Fürs Herz mit Verstand“ am Samstag, 8. November, in der Aula der Alten Universität in Fulda.

Foto: privat

### Ein Weckruf?

Ja, denn wenn man vorher beispielsweise ein gestresster Manager war, der rauchte, sich ungesund ernährt hat und abends keine Zeit mehr für einen Spaziergang hatte, dann ist ein Herzinfarkt ein Schuss vor den Bug. Wenn solch ein Patient mit dem Rauchen aufhört, sich gesünder ernährt, Sport macht und seine Work-Life-Balance ausgleicht, dann ist er körperlich sogar leistungsfähiger als vor dem Infarkt.

### Was sagen Sie Patienten, die trotz Herzinfarkt ihre Lebensweise nicht umstellen?

Mein persönliches Motto lautet: Ärzte empfehlen, Patienten entscheiden! Natürlich werde ich versuchen, Patienten zur Umstellung ihrer Lebensweise zu gewinnen. Und ich lasse in meinen Bemühungen auch nicht nach – selbst wenn ich mich dabei wiederhole. Aber letztendlich entscheidet der Patient selbst.

### Wie hoch ist der Anteil der Patienten, die nach einem überstandenen Infarkt wieder normal arbeiten gehen?

Ob man wieder in sein normales Berufsleben zurückkehren kann, hängt von Vielem ab: Gibt es Begleiterkrankungen? Wie schnell wurde beim akuten Ereignis der Notarzt gerufen? Bleibt etwa eine Narbe am Herzmuskel zurück? Wie

motiviert ist der Patient, gesünder zu leben? Wie alt ist er? Man kann aber sagen: Wer nach einem Infarkt rechtzeitig ins Krankenhaus kommt, kann mit wenigen Ausnahmen wieder arbeiten. Zwei Drittel der Patienten schaffen es, den Hebel rumzulegen und gesünder und aktiver zu leben. Sein Heil im Ruhestand zu suchen, wäre jedenfalls in fast allen Fällen grundfalsch.

### Ist man nach einem Herzinfarkt nicht geschockt? Bleibt nicht das Gefühl, dass man dem Tod gerade noch von der Schippe gesprungen sei?

Ein Herzinfarkt aus heiterem Himmel bedeutet immer einen Bruch in der Biographie. Man macht sich oft das erste Mal Gedanken, ob alles richtig war, was man die vergangenen 40 oder 50 Jahre gemacht hat. Viele ändern ihr Leben zum Positiven. Aber es gibt auch Menschen, die werden fortan von Ängsten geplagt, und es gibt Menschen, die machen nach einer Zeit dort weiter, wo sie vor dem Infarkt aufgehört hatten.

### Welche Beeinträchtigungen bleiben nach einem Infarkt?

Wenn es nur ein kleiner Infarkt war oder der Patient schnell ins Krankenhaus kam, bleibt nichts zurück – außer zwei Tabletten am Morgen und dem Bewusstsein, ein Herzpatient zu sein und zweimal im Jahr zum Hausarzt zur Kontrol-

# Fuldaer Zeitung

Nr. 252 / Donnerstag, 30. Oktober 2014

le zu gehen. Man kann aber auch nach einem Infarkt normal arbeiten, normal Sport treiben, reisen, Tennis spielen, Ski fahren und Sex haben.

## Kann Stress ein Auslöser für einen Infarkt sein?

Ein Infarkt tritt ein, wenn Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen einreißen und das dort entstehende Gerinnsel die Ader verstopft. Es gibt Fälle, in denen Patienten vor dem Infarkt viel Stress hatten. Ein regelhafter Auslöser ist das aber nicht.

## Sollte man nicht doch besser Stress vermeiden?

Man darf sich nicht dahinter verstecken. Wer beruflich aktiv ist, kann ihn kaum vermeiden. Man muss ihn annehmen und einen Ausgleich schaffen. Etwa durch Sport, den Garten, Yoga oder Wandern mit der Familie.

## Wie finde ich nach dem überstandenen Infarkt die richtige Reha-Klinik?

Sie haben leider nicht die freie Wahl, ihr Kostenträger, also oft die Krankenkasse, wird Ihnen Vorschläge machen. Sie müssen sich auch überlegen, ob Sie die Reha lieber wohnortnah machen und am Wochenende vielleicht ein paar Stunden nach Hause wollen oder ob Sie lieber den Abstand suchen – auch räumlich. Bei der Auswahl der Klinik wird zudem geprüft, ob es Begleiterkrankungen gibt, wie etwa Bandscheiben-Probleme, die mitbehandelt werden sollen.

## Ist der Ehepartner nicht auch oft von einem Infarkt betroffen?

Eindeutig ja! Oftmals trifft der Infarkt ja den Mann. Die Frau steht Todesängste um ihren Ehemann aus, sie hat viele Fragen, vielleicht macht sie sich Vorwürfe. Deshalb ist es ganz wichtig, den Partner in die Behandlung und in die Reha einzubeziehen. Auch für die Umstellung der Ernährung und die Zuwendung zum Sport ist es wichtig, dass der Partner mitzieht. Deshalb ist es gut, wenn der Partner einen Teil der Vorträge in der Reha mitverfolgen kann.

## HERZ-KONGRESS AM SAMSTAG, 8. NOVEMBER

Der Kongress „Fürs Herz mit Verstand“ **am Samstag, 8. November, von 10 bis 17 Uhr in der Aula der Alten Universität** ist öffentlich.

Themen sind unter anderem Weichenstellungen im Kindesalter für ein gesundes Herz, die optimale Versorgung im Herznotfall, Leben und Arbeiten nach dem Herzinfarkt und Hilfe

für die Herzgesundheit etwa durch Training.

Jeder Interessierte kann teilnehmen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Erforderlich ist allerdings eine Anmeldung: per Fax an (0661) 380 90 999 oder per E-Mail an [info@gwo.eu](mailto:info@gwo.eu).

**WEB** [gwo.eu/herz.html](http://gwo.eu/herz.html)