

Uzwil: 09.06.2010



Jährlich zweimal werden die Mitglieder der Herzgruppe von einem Kardiologen - auf dem Bild Dr. Wolfram Koch - mit medizinischen Themen konfrontiert.



An Notfallabenden werden lebensrettende Hilfsmassnahmen instruiert.



Wöchentliches Fitnessstraining verbessert den Gesundheitszustand.

## Schwindel und Bewusstlosigkeit

Die Herzgruppe Fürstenland wurde zu einem Arztvortrag eingeladen.

Ernst Inauen

Schwindel und Bewusstlosigkeit können verschiedene Ursachen haben. Bei Herzpatienten sei eine genaue Abklärung notwendig, riet der Kardiologe Dr. Wolfram Koch in seinem Referat. Im Anschluss an den Vortrag benutzten die Zuhörenden die Diskussion, um sich über spezifische Fragen bei Herzkrankheiten aufklären zu lassen.

Die Herzgruppe Fürstenland versucht mit einer regelmässigen körperlichen Betätigung und Anstreben einer gesunden Lebensweise eine verbesserte Prognose für Herzpatienten zu erreichen. Wöchentlich einmal kommen die Mitglieder (Männer und Frauen) für ein aufbauendes Training unter der Leitung von ausgebildeten Herz- und Physiotherapeuten und -Therapeutinnen zusammen. Abwechslungsweise finden Turnstunden, Fitness- und Aquafit-Lektionen statt. Nordic Walking-Trainings oder Wanderungen bringen ebenfalls

Abwechslung in den Fitnessaufbau.

Zweimal im Jahr behandeln Fachärzte in Referaten spezifische Themen, welche besonders die Mitglieder der Herzgruppe und ihre Angehörigen interessieren. Grossen Anklang finden auch die sporadisch durchgeführten Kochabende, bei denen Kenntnisse über gesunde Ernährung aufgefrischt und am Kochherd gemeinsam eins zu eins umgesetzt werden. Zu den Anlässen des Rahmenprogramms sind jeweils auch die Partnerinnen oder Partner willkommen.

Aus der Sicht des Kardiologen

Zum Frühjahrsanlass sprach der Kardiologe Dr. Wolfram Koch, leitender Arzt am Spital Flawil über das Thema „Schwindel und Bewusstlosigkeit“. Er gehört zusammen mit den Wiler Kardiologen Dr. Werner Eugster und Dr. Raphael Koller dem Initiantenteam der Herzgruppe Fürstenland an, das für die ärztliche Begleitung der Herzgruppe verantwortlich ist. Der Referent ging spezifisch auf Zusammenhänge ein, die bei Herzpatienten zu beachten sind. Zum interessanten Vortrag waren auch die Partner eingeladen.

Ein vorübergehender Bewusstseinsverlust sei bedingt durch eine globale Minderdurchblutung des Gehirns, erklärte der Referent. Bewusstlosigkeit könne ohne Vorboten auftreten, sich jedoch auch durch Anzeichen wie Übelkeit, Schwindel oder Sehstörung ankünden. Rund ein Drittel aller Menschen seien einmal im Leben davon betroffen. Bei einem Drittel könne keine genaue Ursache gefunden werden. Bei gesunden Menschen sei ein kurzes Auftreten von Schwindelanfällen oder Bewusstlosigkeit nicht in jedem Fall gefährlich. Bei Herzpatienten jedoch empfehle sich eine Abklärung beim Arzt.

Viele Ursachen möglich

Zur Bewusstlosigkeit führen verschiedene Ursachen: Unterbrechung der Hirndurchblutung für sechs bis acht Sekunden, Abfall des systolischen Blutdrucks, ungenügende Regulationsmechanismen oder



Zum wiederholten Mal konnten die Mitglieder an einem Kochabend zusammen mit ihren PartnernInnen gesunde Ernährung kennenlernen.

Gefäßfehlregulation (bei Hitze, Diabetes). Auch längeres Stehen oder Sitzen, emotionale Belastung oder unkontrollierte Nahrungsaufnahme (Alkoholkonsum, Salzverlust) können Schwindel oder gar Bewusstlosigkeit verursachen. Der untersuchende Arzt kann für die Diagnostik verschiedene Möglichkeiten anwenden, zum Beispiel eine Befragung des Patienten oder eines Zeugen, die körperliche Untersuchung, Blutdruckmessung, EKG oder Ultraschall.

### Tipps und Empfehlungen

Wolfram Koch wies auf spezielle Punkte für Herzpatienten hin.

„Bewusstlosigkeit ohne Vorboten mit Verletzung spricht für eine Ursache seitens des Herzens. Bei struktureller Herzerkrankung kann die Bewusstlosigkeit gefährlich werden“, klärte der Kardiologe auf. Die in Notfallabenden der Herzgruppe geübten lebensrettenden Massnahmen mit Beatmen, Herzdruckmassage und Defibrillator könnten für einen Betroffenen wertvolle Hilfe bedeuten, betonte er.

Der Referent empfahl, auslösende Situationen möglichst zu meiden. Ein regelmässiges Training in Ausdauersportarten stärke die Kreislauffunktionen und die allgemeine Fitness. Als praktikable Tipps für die Gesundheit führte er auch mediterranes Essen, gelegentlich ein Glas Rotwein und genügend Schlaf an. Gegebenenfalls sei auch die Medikamenten-Anordnung (Blutdruckmedikamente, Betablocker) durch den Arzt zu prüfen.