



Pressemitteilung

Elmshorn, 01.11.2024

Kostenloses Gesundheitsseminar zum Thema „Herzschwäche“

Zusammen mit der Deutschen Herzstiftung lädt die Volkshochschule Elmshorn am Dienstag, 19. November 2024, um 19 Uhr zum kostenlosen Seminar „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ ein. Die Spezialisten Dr. Ulf Radunski, Chefarzt der Kardiologie Elmshorn und Pinneberg, und Dr. Jens Freudenthal von der Kardiologischen Praxis Elmshorn werden in kurzen Vorträgen zum Thema aufklären und anschließend Fragen beantworten. Willkommen sind Patientinnen und Patienten, aber auch Angehörige und Interessierte. Für eine Platzgarantie bittet die Volkshochschule um Anmeldung unter 04121/231305 oder vhs@elmshorn.de.

„Bei dem Seminar geht es uns nicht nur darum, Patientinnen und Patienten Empfehlungen zu geben, die bereits eine Herzschwäche haben, sondern auch in der Bevölkerung dafür zu sensibilisieren, wie eine Herzschwäche entsteht und was man selbst dazu beitragen kann, sie zu verhindern. Und das ist eine ganze Menge“, sagt Dr. Radunski. Vor allem ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und Verzicht auf Rauchen und Alkohol hilft.

Was ist eine Herzschwäche?

Bei einer Herzschwäche kann das Herz nicht mehr seine volle Leistung abrufen. Ursache ist entweder, dass das pumpende Zusammenziehen des Herzmuskels nicht richtig funktioniert, oder dass die folgende Dehnung des Herzmuskels und die damit einhergehende Füllung der Kammer mit neuem Blut gestört sind. In beiden Fällen gelangen im Ergebnis weniger Blut und damit Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen.



Was sind die Ursachen?

Zu den häufigsten Ursachen einer Herzschwäche zählen Bluthochdruck, die Verkalkung der Herzkranzgefäße – die so genannte koronare Herzerkrankung –, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Bewegungsmangel. „Das sind Ursachen, die man schon sehr früh behandeln und damit die Entwicklung der Herzschwäche vermeiden kann“, so Radunski. In fortgeschrittenen Stadien helfen vor allem Medikamente und Bewegung, die Therapie kann aber auch bis zur Herztransplantation reichen.

Welche Warnsignale sendet der Körper?

„Typische Symptome sind vor allem nachlassende Leistungsfähigkeit, Luftnot und Kurzatmigkeit – zunächst bei geringeren Belastungen wie Treppensteigen, später schon im Liegen –, Wasseransammlungen insbesondere in den Unterschenkeln, oder auch eine durch die Wasseransammlungen bedingte rasche Gewichtszunahme“, erklärt Dr. Radunski. Auch ausgeprägte Müdigkeit und Abgeschlagenheit, nächtlicher Harndrang, phasenweises Herzrasen, Völlegefühl und fehlender Appetit sowie Angstzustände und Depression können Anzeichen einer Herzschwäche sein.

Wer eines oder mehrere dieser Zeichen bei sich wahrnimmt, sollte sich beim Hausarzt beziehungsweise bei der Hausärztin melden.

Wer ist besonders betroffen?

Allein in Deutschland gibt es rund vier Millionen betroffene Frauen und Männer und jedes Jahr fast 450.000 vollstationäre Klinikaufenthalte aufgrund einer Herzschwäche. Das Risiko steigt mit dem Alter, hängt aber auch mit der persönlichen Lebensweise zusammen.

Laut Deutscher Herzstiftung ist Herzschwäche überwiegend ein Krankheitsbild der über 60-Jährigen: In der Gruppe der 60- bis 80-Jährigen ist rund jeder zehnte Mensch



betroffen. Unter Herzschwäche können aber auch jüngere Menschen leiden, zum Beispiel nach entzündlichen Herzmuskelerkrankungen wie Myokarditis.

Überblick zur Veranstaltung in der Volkshochschule

- Termin: Dienstag, 19. November 2024, 19 bis circa 20 Uhr
- Ort: Aula der Volkshochschule Elmshorn, Bismarckstraße 13
- Referenten: PD Dr. med. Ulf Radunski, Chefarzt Kardiologie Elmshorn und Pinneberg, und Dr. med. Jens Freudenthal, Kardiologische Praxis Elmshorn
- Fragen sind erwünscht
- Eintritt frei, für eine Platzgarantie wird um Anmeldung unter 04121/231305 oder vhs@elmshorn.de gebeten.
- Die Veranstaltung ist Teil der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, die mit einem Infostand vertreten ist. Mehr zur Deutschen Herzstiftung und vielfältige Infomaterialien unter: www.herzstiftung.de

Bildunterschrift

Gemeinsam setzen sich Chefarzt Dr. Ulf Radunski (v. l.), Volkshochschulmitarbeiterin Tetyana Frank, Johann Wiechers von der Deutschen Herzstiftung und Volkshochschulmitarbeiter Philip Mortimer für mehr Aufklärung rund um die Herzgesundheit ein. Foto: Torben Hinz, Stadt Elmshorn

Kontaktperson im Fachamt
Frau Tetyana Frank
Amt für Kultur und Weiterbildung | Volkshochschule
T +49 (0) 4121 / 231 – 390